

Hvem blir jeg når jeg skal være en annen?

*En Q-metodisk studie av opplevelser omkring eget selv gjennom å
spille roller*

Til Eivor og Eleanor

Hvem blir jeg når jeg skal være en annen

En Q-metodisk studie av opplevelser omkring eget selv gjennom å spille roller

Masteroppgave i
rådgivningsvitenskap
Trondheim, våren 2012

Veileder: Eleanor Allgood

Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap
Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse, NTNU

Sammendrag

Denne avhandlingen inneholder en Q-metodisk studie hvis formål er å fange *personers opplevelse og oppdagelse knyttet til eget selv gjennom å spille roller*. Ved å benytte en teoretisk base med vekt på psykosyntesens begrep om delpersonligheter og modell for egen bevissthet, samt annen teori med fokus på utvikling av egen bevissthet og dannelsen av et vitnende selv, ble det gjennomført en Q-metodisk studie med utgangspunkt i personer med erfaring i å gestalte karakterer gjennom aktiviteter som profesjonelt teater, amatørteater, rollespill og laiv.

Studien ble gjennomført ved at 20 personer fra fire grupper sorterte 45 utsagn i et gitt mønster med utgangspunkt i hvor enige/uenige de var i de gjeldende utsagnene. Disse utsagnene var dannet med utgangspunkt i en design basert på valgte teori. Videre ble faktoriseringsprogrammet PQMethod (Scmolck) benyttet for å gjennomføre en faktorrotasjon med påfølgende valg av en tre-faktorløsning.

Faktorene ble kalt: «*Gjennom å spille roller er jeg åpen for å bli bedre kjent med meg selv. Rollens erfaringer blir også mine erfaringer.*» «*Det er viktig for meg å sette et skille mellom meg selv og rollen. Det er karakterens utvikling som er viktig, min selvutvikling er en bonus.*» «*Å spille roller er virkelighetsflukt og underholdning.*»

De ble så drøftet separat med bakgrunn i oppdagelser knyttet til en forutgående abduksjonsprosess. Fokus i drøftingene ble derfor blant annet lagt på hvorvidt erfaring med å spille roller kan bidra i utvidelse av eget bevissthetsfelt og personlig utvikling, behovet for dis-identifikasjon, konflikt som grunnlag for utvikling, og oppdagelser om eget selv i relasjon til begrepet om den Andre.

Studien konkluderer med en forståelse av at det å gestalte karakterer kan gi et godt utgangspunkt for oppdagelser og innsikt i eget selv, og til bevisstgjøring og fokus på personlig utvikling.

Abstract

This thesis presents a Q-methodological study whose purpose is to capture *people's experience and discoveries related to the experience of playing roles*. Using a theoretical base with emphasis on psychosynthesis' concept of sub-personalities, Assagiolis' model of the human psyche, the development of self-consciousness and the formation of a witness Self, the study focused on individuals with experience in playing roles through activities such as professional theater, amateur theater, role-playing games and live acting role play.

The participants were 20 people from four groups who sorted 45 statements in a given pattern, on the basis of how much they agreed or disagreed with a sample of statements representing the concourse of the above-mentioned topic. The sample of statements was constructed based on a design developed from the chosen theory. A statistical program tailored to the requirements of Q studies, PQMethod (Scmolck), was used to conduct a factor rotation with subsequent selection of a 3-factor-solution.

The factors were called: *«By playing roles, I am open to getting to know myself better. The experience of the role also becomes my experience.» «Playing roles is entertainment and escape from reality.» «It is essential for me to make a distinction between myself and the role. The development of the character is important, my self-development is a bonus.»*

They were discussed separately, based on findings related to a prior process of abduction. The focus of the discussions include whether the experience of playing roles can contribute in the expansion of consciousness and personal development, the need for dis-identification, conflict as a basis for development, and discoveries of self in relation to the concept of the Other.

The study concluded that experience from playing roles can provide a good starting point for discovery and insight into one's self, and for increased awareness and focus on personal development.

Forord

Gjennom denne studien har jeg fått muligheten til å kombinere en teoretisk base som engasjerer meg med et forskningsfelt jeg har stor personlig interesse i. Denne kombinasjonen har gjort det ekstra spennende å gå inn i dette feltet med forskningsbrillene på. Mange store og viktige veivalg har gjort det mulig for meg å ta dette studiet i rådgivning, og denne masteroppgaven kommer som en kulminasjon av to spennende og krevende år.

Jeg vil gjerne rette en takk til mamma og pappa for at de alltid har støttet meg, og også min bror Pål for å være både støttespiller og diskusjonspartner. Takk til venner og bekjente både i og utenfor laivmiljøet, rollespillgjengen og teaterkretser. Det har vært en fryd å ha muligheten til å møte så mange interessante og reflekterte mennesker i gjennomføringen av denne studien. Takk til alle som deltok. Jeg har møtt velvilje og positiv innstilling overalt.

Takk også til min veileder Eleanor Allgood for å ha vært så positiv, støttende og tilgjengelig gjennom hele prosessen, trass i den mengde mil som skiller oss geografisk. Skype er slik sett en genial oppfinnelse.

Takk til gode lesesalvenner. Dere vet hvem dere er, og spesielt godt var det å ha dere der mot slutten av prosessen.

En spesiell takk vil jeg rette til Stian Wannebo for å ha åpnet øynene mine for aktiviteter som laiv, teater og rollespill. Uten din påvirkning hadde tema for denne studien blitt et helt annet.

Gro Hellesnes

Trondheim 02.07.2012

“I is Another”

Arthur Rimbaud

Innhold

SAMMENDRAG	I
ABSTRACT	III
FORORD	V
1 INNLEDNING	1
1.1 PROBLEMFOMULERING.....	2
1.2 INTENSJON OG VALG AV METODE	2
1.3 ORDBRUK OG BEGREPSAVKLARINGER	3
1.3.1 LAIV.....	3
1.3.2 Rollespill.....	3
1.4 FOKUS PÅ SELVUTVIKLING, IKKE RELASJON	4
1.5 STRUKTUR I AVHANDLINGEN.....	4
2 TEORI	5
2.1 PSYKOSYNTese	5
2.1.1 Delpersonligheter.....	6
2.1.2 Assagiolis egg-modell	8
2.2 SELF-AWARENESS, META-AWARENESS AND THE WITNESS SELF.....	10
2.3 SELVUTVIKLING OG AKSEPT	11
3 METODE	13
3.1 Q-METODEN	13
3.1.1 Opprinnelse og historie.....	13
3.1.2 Metodens ulike deler	13
3.1.3 Reliabilitet og validitet.....	20
3.2 FORSKERROLLEN OG ETISKE BETRAKTNINGER	21
4 FAKTORPRESENTASJON	25
4.1 INNLEDNING	25
4.2 FAKTORPRESENTASJON OG DRØFTING	27
4.2.1 Beskrivelse av faktor 1:.....	27
4.2.2 Drøfting av faktor 1.....	29
4.2.3 Beskrivelse av faktor 2	32
4.2.4 Drøfting av faktor 2.....	35
4.2.5 Beskrivelse av faktor 3	38
4.2.6 Drøfting av faktor 3.....	41
4.3 OPPSUMMERING	44
5 AVSLUTNING	47

5.1	KONKLUSJON.....	47
5.2	VIDERE FORSKNING	47
5.3	BEGRENSNINGER I DENNE STUDIEN	48
5.4	AVSLUTTENDE KOMMENTAR	48
	LITTERATUR	49
	VEDLEGG.....	I
	VEDLEGG 1: BESKRIVELSE AV TEKNIKKER:	I
	VEDLEGG 2: INSTRUKSJON TIL SORTERING:	II
	VEDLEGG 3: GODKJENNING FRA NSD:	III
	VEDLEGG 4: INFORMASJON TIL DELTAKERNE:	IV
	VEDLEGG 5: ERKLÆRING OM SAMTYKKE:.....	V
	VEDLEGG 6: FAKTOROVERSIKT MED NUMMER:.....	VI
	VEDLEGG 7: UTSAGN MED CELLENAVN OG NUMMER:.....	VII
	VEDLEGG 8: UTSAGN NUMMERERT	IX

Figurer og tabeller

Figur 1: Egg-diagrammet	8
Figur 2: Mønster for sortering av 45 utsagn.....	17
Tabell 1: Design	15
Tabell 2: Korrelasjon mellom faktorene	19
Tabell 3: Personfordeling	25
Tabell 4: Consensus statements.....	26
Tabell 5: Utsagn faktor 1, pluss-siden.....	27
Tabell 6: Utsagn faktor 1, minus-siden	28
Tabell 7: Utsagn faktor 2, pluss-siden.....	33
Tabell 8: Utsagn faktor 2, minus-siden	33
Tabell 9: Utsagn faktor 3, pluss-siden.....	39
Tabell 10: Utsagn faktor 3, minus-siden	40

1 Innledning

Hva skjer når individer skal forsøke å være noen annen enn seg selv? Hvem blir de da?

Spørsmålet kan stilles i mange sammenhenger. Som mennesker spiller vi alle roller i våre daglige liv (Goffman, 1959), vi er alle oss selv og samtidig en annen enn vi var for et øyeblikk siden. Omgivelser og relasjoner påvirker våre følelser, tanker og handlinger, og gjør oss til den vi er, fra øyeblikk til øyeblikk. Samtidig er vi den samme som vi var og alltid har vært. Noe er foranderlig og noe er konstant. Eller er det det?

Noen mennesker eksperimenterer, leker og arbeider med det å skulle være noen annen enn seg selv, gjennom å spille roller. Skuespillere gjør dette som sitt daglige virke, andre har det som en fritidsaktivitet. Man kan spille roller i ulike sammenhenger, i teater, film, revy, tv, radio, terapi, skole, lek og arbeid, for å nevne noe. Fellesnevneren er at man forsøker å gestalte en karakter med en annen personlighet enn ens egen.

Karakterjobbing og utvikling av roller er noe jeg interesserer meg for og har erfaring med gjennom amatørteater, rollespill og laiv (se forklaring nedenfor). For meg er det fascinerende å prøve å spille ulike typer og karakterer, forsøke et bredt spekter av skikkelser, være en annen enn den jeg vanligvis er, gjerne noen som er helt ulik det jeg opplever som mitt vanlige jeg. Andre igjen ser ut til å ønske å spille roller som er mer like dem selv, eller de holder på en bestemt rolleskikkelse, nesten uansett sammenheng. Det vil være naturlig å anta at utgangspunktet for, og motivasjonen bak, å spille roller varierer fra person til person, og også at opplevelsene rundt dette er like mangfoldige.

«Å leve er på sett og vis å være i utvikling» (Øiestad, 2009, 227). Mennesker opplever og søker utvikling i ulik grad. Hvordan er denne utviklingen sett i sammenheng med det å gestalte en annen enn seg selv? Kan det å spille roller være en arena for utforskning av eget selv, til å bli bedre kjent med seg selv, og til selvutvikling?

1.1 Problemformulering

Med dette utgangspunktet har jeg kommet fram til følgende problemformulering:

Hvordan opplever personer seg selv, og hvilke oppdagelser gjør de om seg selv gjennom å spille roller?

I dette spørsmålet ligger også nysgjerrigheten på hvilke sider av personligheten som dukker opp i arbeidet med å gestalte en karakter, og hvilke opplevelser personer som skal skape karakterer har når det gjelder hvem de da blir og hva som kommer fram. Kan det hende at det som dukker opp er mer av dem selv enn det de trodde det ville være, og opplever de å komme nærmere seg selv? Ser de sider av seg selv de opplever som fremmede eller ubehagelige? I hvilken grad opplever de at karakterjobbing øker eller minsker avstanden til eget selv? Kan det å skulle være noen andre faktisk bidra til en følelse av større balanse i egen personlighet?

Disse spørsmålene søker jeg å komme nærmere et svar på gjennom denne avhandlingen.

1.2 Intensjon og valg av metode

Motivasjonen og intensjonen i arbeidet med denne studien har vært knyttet til å forsøke å fange den subjektive opplevelsen av å skulle gestalte karakterer eller spille roller¹, for personer som har erfaring med dette, og deres eventuelle oppdagelser om seg selv derigjennom. Det er min oppfatning at denne innfallsvinkelen ville egnet seg for en fenomenologisk studie med bruk av intervju som metode, ettersom fenomenologiske studier nettopp søker å beskrive den meningen mennesker legger i en opplevelse, og å gripe enkeltmenneskets opplevelse (Postholm, 2010).

Det som likevel gjør at jeg mener at Q-metode er mer egnet for denne studien er at den muliggjør kombinasjonen av studiet av subjektiv opplevelse med benyttelsen av et større utvalg, et utvalg bestående av flere grupper og flere personer. Ved valget av Q-metode kunne jeg dermed kombinere den kvalitative tilnærmingen med en kvantitativt basert faktoranalyse. Grunnlag for denne avgjørelsen finner jeg også i McKeown & Thomas uttalelse om at Q-metoden er «særlig nyttig innen fag der individers personlige erfaringer, meninger, holdninger, verdier, opplevelser, følelser og oppfatninger er fokus for forskning. Det er altså når menneskelig subjektivitet står i fokus for forskning at metoden er særlig egnet.» (1988, 45, egen oversettelse)

¹ Uttrykkene *å spille roller* og *gestalte karakterer* blir brukt synonymt og om hverandre gjennom denne avhandlingen.

1.3 Ordbruk og begrepsavklaringer

Jeg ser behovet for å definere noen begreper knyttet til P-utvalget i denne studien. Jeg har som nevnt hentet utvalget fra fire grupper: amatørteater, profesjonelt teater, laiv og rollespill.

Amatørteater og profesjonelt teater regner jeg med er kjent for alle, mens laiv og rollespill er noe som trenger forklaring.

1.3.1 LAIV

Ordet *laiv* er en fornorsking av det engelske ordet *live* (levende), som igjen er hentet fra uttrykket *Live action role playing*. Jeg har ikke lyktes i å finne en offisiell definisjon på levende rollespill, men det finnes mange nettsider som har gjort forsøk på å forklare det.

Arrangørgruppen Ravn, som har tilhold i Oslo, skriver på sine internettsider² at «laiv, til forskjell fra skuespill, er et spill som fokuserer innad, på rollen man spiller. Man spiller altså ikke primært for andre, selv om det naturligvis også er en del av det hele. Det er normalt ingen tilskuere som ser på en laiv, kun deltakere som alle har en rolle».

En annen arrangørgruppe ved navn Fantasy InLaiv³, definerer laiv på følgende måte:

«Laiv, en form for improvisasjonsteater, friteater eller levende rollespill, er en fantastisk fritidsinteresse der deltagerne skal spille en rollekarakter så lenge spillet varer. Det er et improvisasjonsteater uten publikum, for deltagernes egen skyld.»

På forhånd har som oftest arrangørene av spillet funnet opp rollekarakterene som spillerne skal spille, og formidlet til dem hva slags verden og situasjon rollene befinner seg i.

Utfra dette skal spillerne selv tolke sin egen rolle og på best mulig måte spille denne gjennom hele laiven. Underveis i spillet er det deltagerne som avgjør hva som skjer. Det finnes ikke manus eller instruksjoner om dette. Alt er opp til spillernes improvisasjon.

1.3.2 Rollespill

Rollespill kan ha mange former. I denne studien består en fjerdedel av P-utvalget av personer som har erfaring med å spille roller gjennom såkalt bordrollespill eller verbale rollespill. På Wikipedia finner jeg denne beskrivelsen:

«I stedet for fysisk å spille ut rollenes handlinger skildrer man dem for hverandre muntlig. Å spille slik krever stort sett en spilleleder som skildrer miljøet og birollenes handlinger for

² <http://ravn.laiv.org>, hentet 19.06.12

³ <http://www.fantasyinlaiv.no>, hentet 19.06.12

spillerne(...)Rollespill har ofte regler for hvordan man lager roller, hvordan man bygger opp og løser konflikter i fiksjonen, hvordan roller utvikler seg, og hvordan man skaper spennende situasjoner og eventyr.»⁴

Det er utviklet mange ulike systemer og regelhefter for slike bordrollespill, og noen av de mest kjente og brukte er Dungeons & Dragons (Gygax, Arneson, & Mentzer, 1988), Twilight 2000 (Chadwick, Harris, Wiseman, & Martin, 1990) og GURPS (Jackson, Punch, & Pulver, 2004).

1.4 Fokus på selvutvikling, ikke relasjon

Det er mange aspekter ved det å spille roller det kunne vært interessant å gå nærmere inn i. Det relasjonelle er et slikt aspekt, og noe jeg antar har mye å si for motivasjonen rundt det å holde på med aktiviteter som både laiv, rollespill og teater. I denne studien har jeg bevisst sett bort fra dette, og fullt og helt konsentrert meg om personers oppdagelser og opplevelser av seg selv i forbindelse med det å spille roller. Jeg velger å si at jeg ser på det intra-personlige framfor det inter-personlige. Det er altså ikke hva som foregår og oppstår *mellom* mennesker jeg ønsker å fokusere på, men hva som skjer *inne i* den enkelte.

1.5 Struktur i avhandlingen

Denne avhandlingen består av seks deler. I den første delen, innledningen, presenteres oppgavens intensjon, problemstilling og valg av metode, samt nødvendige begrepsavklaringer. I kapittel 2 blir studiens teoretiske rammeverk presentert. Kapittel 3 gjør rede for valgte metode, Q-metode. Denne presentasjonen inneholder også en beskrivelse av metodens gjennomføring i gjeldende studie, samt en sekvens om forskerrollen og etiske betraktninger. Kapittel 4 inneholder presentasjon og drøfting av valgte faktorløsning. Her blir hver faktor presentert og drøftet for seg. Kapittel 5 inneholder en oppsummering av drøftingene, før det i kapittel 6 blir presentert en konklusjon og avslutning med refleksjon og forslag til videre forskning.

⁴ Definisjon hentet fra <http://no.wikipedia.org/wiki/Rollespill>, 28.06.12

2 Teori

Her presenteres studiens teoretiske rammeverk. Det er tatt utgangspunkt i litteratur og teori som på ulikt vis omhandler tematikken rundt det å gjøre oppdagelser om seg selv, og det å oppleve personlig utvikling og utforskning av eget selv. Store deler av valgte litteratur er forankret i den humanistisk-eksistensialistiske tradisjon, hvor menneskets ansvar for egne valg og eget liv står sentralt.

2.1 Psykosyntese

Psykosyntesen er en retning innenfor den åndelige psykologien, med røtter i den humanistisk-eksistensialistiske filosofien. Den ble utviklet av italieneren Roberto Assagioli (1888-1974). Han var opprinnelig psykoanalytiker, men etter kort tids virke fant han psykoanalysen for begrensende, og han utviklet psykosyntese, en av de sentrale kreftene innen åndelig psykologi; «transpersonal psychology» (Whitmore, 2004).

Psykosyntesen framhever menneskets iboende ressurser og indre visdom i arbeidet med å løse de utfordringene som hindrer mennesker i å leve slik de er skapt til å leve. Den er en praktisk psykologisk metode som søker å skape helhet og å gi den menneskelige psyke en ny og videre referanseramme. Den er åpen for bidrag fra mange ulike retninger, og har blitt anvendt innen mange ulike fag, slik som pedagogikk, terapi og medisin (Ferrucci, 2000, 14). Psykosyntesen består av to gjensidig avhengige og interaktive sider: den personlige psykosyntesen og den åndelige psykosyntesen, hvor den førstnevnte har som mål å bidra til utviklingen av en integrert personlighet, mens den andre sikter mot muligheten til å oppfylle ens høyere natur og livsmening. Mening står sentralt i psykosyntesen, både meningen med ens eget individuelle liv, men også meningen med verden og livet i seg selv.

Assagioli la merke til at mennesker opplever psykisk smerte, ubalanse og følelse av meningsløshet, når deres skiftende elementer eksisterer side om side uten forbindelse eller er i konflikt med hverandre, men han observerte også at «når de smelter sammen til større helheter opplever vi økt energi, en følelse av velvære og større og dypere mening i våre liv» (Ferrucci, 2000, 14). Psykosyntesen søker derfor å bringe de ulike delene av psyken sammen «in a unified, integrated whole so each person can respond creatively and effectively to the psychological and spiritual demands of life» (M. Y. Brown, 1993, 4). Assagioli utarbeidet en rekke teknikker som kunne lette denne prosessen, spesielt i arbeidet med det han kalte delpersonligheter.

2.1.1 Delpersonligheter

«Subpersonalities are autonomous configurations within the personality as a whole. They are psychological identities, coexisting as a multitude of lives within one person; each with its own specific behavior pattern, and corresponding self-image, body posture, feelings and beliefs. Their unique characteristics form a relatively unified whole.»

(Whitmore, 2004, 86)

Delpersonligheter er en betegnelse for de mange ulike psykologiske aspektene som utgjør vår personlighet (Vargiu, 1977, norsk oversettelse)⁵. De kan også defineres som «virkningen av tendensen i psyken til å danne et hele av diverse psykologiske elementer» (Vargiu, 1977, 43). Dette er en hovedtanke innen psykosyntesen, men tanken om at den menneskelige psyke og personlighet består av mange ulike deler og fragmenter er ikke enestående for psykosyntesen. Mange teoretikere, forfattere og filosofer har gjennom historien referert til dette, men innen psykosyntesen har begrepet om delpersonligheter blitt til et viktig utgangspunkt for arbeidet med selvutvikling og utforskning av eget indre. Ved å bli kjent med egne delpersonligheter vil man bli bedre kjent med seg selv, og gjennom utforskning og arbeid kunne oppnå «friheten til å bruke hver og en eller alle våre individuelle evner og gaver som vi vil, for å oppfylle vår menneskelighet» (Vargiu, 1977, 2).

Dette er en prosess som kan ta lang tid, og som krever bevisst arbeid og fokus. Assagioli utviklet en praktisk metodikk med teknikker for å arbeide med delpersonligheter. Han beskrev en harmoniseringsprosess på fem trinn som skulle lede fram mot syntese, en kulminasjon av den enkeltes vekst, hvor målet er «menneskets integrasjon med andre, med menneskeheten og med verden» (Vargiu, 1977, 32). Denne harmoniseringsprosessen går fra identifikasjon, videre til aksept, koordinasjon, integrasjon og til slutt syntese.

Identifikasjon handler om å legge merke til egne delpersonligheter, identifisere dem, og møte dem ved hjelp av ulike teknikker. Eksempel på slike teknikker kan være dør-øvelsen, kveldsgjennomgangen og fantasireise⁶. Målet med dette er å gjenkjenne delpersonlighetene for deretter å kunne akseptere dem.

⁵ Den norske oversettelsen er ved Trond Øverland og hentet fra nettsiden: <http://www.psykosyntese.net/fileadmin/red/artikler/Arbeidsbokdp.pdf>. 14.06.12.

⁶ En kort beskrivelse av disse teknikkene kan leses i vedlegg 1.

En delpersonlighet som er identifisert og gjenkjent kan man bli i stand til å se utenfra, den blir tilgjengelig for observasjon. Dette kalles dis-identifisering innen psykosyntesen, og handler om å innse at man ikke *er* den gjenkjente delpersonligheten. «Dis-identifikasjon består i at vi lykkes i å komme ut av denne illusjonen og vende tilbake til vårt Selv. Dette følges ofte av en følelse av innsikt og befrielse» (Ferrucci, 2000, 43). Man blir ikke begrenset av enkelte deler av seg selv, men kan observere det hele utenfra, fra et senter i egen bevissthet.

Akseptering og koordinering går hånd i hånd. Enkelte delpersonligheter er lette å akseptere, mens andre deler av en selv kan oppfattes som så vanskelige og negative at de avvises. Det er imidlertid en forutsetning for prosessen mot en integrert personlighet at alle deler aksepteres, også de man ikke liker eller vil vite av. Koordinasjonsfasen dreier seg om å finne den gode kjernen i delpersonligheten, hovedtrangen, det den trenger å få tilfredsstilt for å kunne bli en ressurs og kvalitet for deg selv. «Før koordinasjonen påbegynnes motarbeider delpersonlighetene deg, og det hersker konflikt. Etter at de er koordinert blir de dine nye konstruktive medarbeidere» (Vargiu, 1977, 27).

Integrasjonen består i at delpersonligheter som innvirker på hverandre kommer sammen og danner en slags harmonisk allianse. Styrken i hver enkelt delpersonlighet kan dermed utnyttes til fulle, og man blir «i stand til å velge hvilken delpersonlighet man til enhver tid ønsker å uttrykke» (Vargiu, 1977, 10). Det er vanlig at noen delpersonligheter er i konflikt med hverandre, men gjennom koordinasjon, og ved å bruke ulike teknikker som fremmer samarbeidet dem imellom, kan man oppnå en forening som ender opp med å bli mer enn summen av delene, og resultatet er en mer integrert personlighet. «We heal the many splits in the person, most particularly the split between mind and body» (Rowan, 1993, 172).

Gjenkjenning, akseptering og integrasjon er ikke strengt lineære prosesser, men snarere faser som vil forholde seg syklisk og interaktivt til hverandre (Whitmore, 2004). I arbeidet fram mot det siste stadiet i harmoniseringsprosessen er det viktig å klare å se hele bildet og jobbe med de delene som trenger oppmerksomhet i øyeblikket.

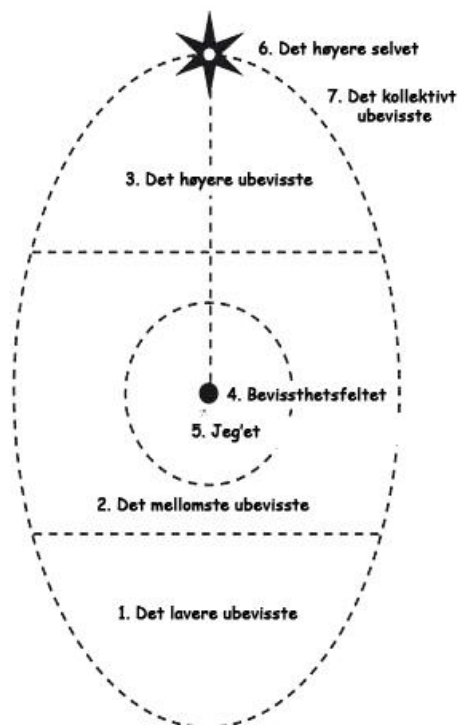
Arbeidet mot syntese er en livslang prosess som går utover det *intrapersonlige* (innen personen), og er i sitt vesen *interpersonlig* (mellom personer) og *transpersonlig* (utover eller hinsides det personlige) (Vargiu, 1977). Den forutsetter utviklingen av en kjerne, et internt samlende senter. Dette senteret kalles «jeget» i psykosyntesen, og er også nevnt som den integrerte personligheten (se Figur 1, Egg-diagrammet). Den blir selv i stand til å ta kontrollen slik at alle egenskapene i oss, hvert aspekt, blir tilgjengelige, og vi blir helt fri til å uttrykke

oss (Vargiu, 1977). Arbeidet med delpersonligheter blir i psykosyntesen sett på som et av de mest virkningsfulle middel i arbeidet med personlig og åndelig vekst. Brown sier det på denne måten: «Subpersonalities hold our most precious qualities bound up in their crystallized forms. When we discover what they have to offer, and when we meet their needs, they become resources rather than blocks» (1993, 73). Delpersonlighetene blir kun et problem når de tar kontrollen over oss, når de dominerer og begrenser oss. «En av målsettingene for arbeidet med dem er altså å forebygge at vi domineres – og følgelig begrenses – av dem, og å hjelpe oss med å identifisere oss med og dis-identifisere oss fra dem etter eget forgodtbefinnende» (Ferrucci, 2000, 47).

2.1.2 Assagiolis egg-modell

Egg-modellen (Figur 1) er Assagiolis modell av den menneskelige psyke, hvor han ønsker å klargjøre forskjellen mellom det personlige og det åndelige Selv. Assagioli sier om denne modellen at «det er naturligvis et grovt og elementært bilde, som kun kan gi en strukturell, statisk og nesten «anatomisk» framstilling av vår indre konstitusjon, mens det utelater det dynamiske aspektet, som er det aller viktigste og mest essensielle i hele saken» (2005, 30).

Figur 1: Egg-diagrammet



Selve modellen har form som et egg, og i sentrum av dette egget har Assagioli plassert det bevisste selv, eller Jeg (5). Dette jeget er senteret for ens bevissthet, essensen av den man er,

og det Assagioli kaller et punkt av ren selv-bevissthet og vilje. Rundt dette selvet er det et område av bevissthet (4). De delene av vår personlighet som vi er direkte bevisst, slik som fornemmelser, ideer, tanker, følelser og begjær. Slikt som vi umiddelbart kan observere, analysere og bedømme. Rundt dette bevissthetsfeltet igjen beskriver Assagioli et felt han kaller det mellomste ubevisste. Her finner vi hverdagens våkne bevissthet hvor minner, tanker og følelser er sammenvevd. Denne bevisstheten kan vi få fatt i gjennom å huske, og den er derfor lett tilgjengelig for den våkne bevissthet.

I den nedre delen av egget finner vi det Assagioli kaller det lavere ubevisste (1), og som i stor grad sammenfaller med Freuds begrep om det ubevisste. Dette er feltet for drifter, følelser, minner og erfaringer som i stor grad ikke er tilgjengelige for vår bevissthet.

Det som kanskje i størst grad skiller Assagiolis teori fra Freuds psykoanalyse er fokuset på det Assagioli kaller det høyere ubevisste (3). Han mente det var for begrensende å snakke om det ubevisste kun i form av minner, drifter og fortid. Han ønsket å utvide det ubevisste til også å omhandle blant annet ønsker, drømmer, intuisjon, lengsler og åndelig energi. Her finner vi også filosofi, kreativitet, etikk, hengivelse, glede, opplysning og ekstase.

Skyggebegrepet har eksistert historisk og mytologisk langt tilbake i tid, men det ble systematisert av Jung tidlig i forrige århundre. Han sa om skyggen at man blir ikke opplyst ved å forestille seg figurer med lys, men ved å bli bevisst mørket (Zweig & Abrams, 1991). Skyggen er det man ikke vet om en selv, og som man sannsynligvis vil benekte eksistensen av dersom man ble konfrontert med den. Teorien forteller at det er mye energi lagret i skyggene og at å omfavne disse også frigjør denne energien som da blir tilgjengelig i ens liv. Skyggen kan også finnes igjen i den nedre og øvre delen av egg-diagrammet. Ved å utvide det midterste ubevisste både oppover og nedover vil man kunne akseptere mer og mer av de uaksepterte delene av seg selv, slik at man hele tiden gradvis blir mer den man egentlig er. Slik vil erfaringen bli mer omfattende, og man kan oppleve mer smerte, men også mer glede.

På det høyeste punktet på egget har Assagioli plassert det høyere selv, eller det åndelige selv (6). Et punkt av ren og essensiell værende "a point of pure, essential being(...)the One who experiences, the Experiencer" (Whitmore, 2004, 127). Vi kan alle ha slike øyeblikk av opplysthet med en følelse av tilhørighet til verden, universet og menneskeheten som helhet. En sterk åndelig opplevelse, som kan være livsforandrende, også kalt Peak Experiences (Whitmore, 2004).

Utenfor eggets rammer finner man feltet for det kollektivt ubevisste. Dette er et begrep benyttet av blant andre Carl Jung, og som forble noe udefinert og utydelig, men det som er klart er at dette feltet inneholder det «fellesmenneskelige og arketyperiske, og både primitive arkaiske strukturer og høyere, fremadrettede aktiviteter av overbevisst natur»(Assagioli, 2005, 33).

Alle linjene i modellen er perforerte, og dette viser til at det ikke finnes noen klart definerte oppdelinger, men at modellen nettopp er dynamisk, slik Assagioli var opptatt av, og at samspill mellom nivåene er mulig.

I psykosyntesen er etableringen av et internt samlende senter helt sentralt. Dette skjer gjennom å utvide den personlige bevisstheten til også å omfatte det bevisste selvet, Jeget. Rundt dette samlende senteret bygges så en ny, sammenhengende, ordnet og samlet personlighet. Assagioli kaller denne prosessen «den virkelige psykosyntesen» (Assagioli, 2005).

2.2 Self-awareness, meta-awareness and the witness self

Dannelsen av et internt samlende senter blir også trukket fram i Thomas Jordans artikkel *Self-awareness, meta-awareness and the witness self* (2001). Jordan tar i denne artikkelen opp den trinnvise veien mot det han kaller *a witness self*. På svensk benytter han begrepet *vitnessjälvet*. Jeg velger å oversette dette til *det vitnende selvet* i fortsettelsen. *Selvinnsikt* (self-awareness) spiller en stor rolle i forståelsen av hvordan mennesker fungerer i sine hverdagsliv. Selvinnsikt definerer Jordan i denne sammenhengen som «i hvilken grad en person er oppmerksom på den strømmen av sinns-inntrykk, tanker, følelser, lyster, behov og handlingsimpulser som stadig pågår i hverdagslivets ulike hendelser». Sentralt i denne utviklingen står *meta-bevissthet* (meta-awareness), eller *bevissthet om bevissthet*.

Dette vitnende selvet er et selv som ikke er viklet inn i den subjektive opplevelsen, men som er et sentrum av bevissthet som kan betrakte det som pågår i det indre. Det kan se det hele utenfra og på denne måten muliggjøre alternative handlings- og tenkemåter. Uten dette vitnende selvet blir all oppmerksomhet bundet opp i de egoprosessene (handlinger, tanker og følelser) som til enhver tid pågår. Det blir ikke noe overskudd av oppmerksomhet tilgjengelig til å reflektere over prosessene i seg selv, og derfor ingen mulighet til å aktivt forholde seg til det som skjer. Et slikt vitnende selv er målet for den beskrevne utviklingen som går gjennom tre nivåer: noticing (legge merke til), interpreting/evaluating (tolkning/evaluering) og

transforming (forvandling). Jordan (2001) sier at ved å bli bevisst ulike sider av det som foregår i ens eget hode og følelsesliv, kan man bli i stand til å se disse sidene som objekter tilgjengelige for tolkning, evaluering og forandring. Fra å være fullstendig subjekt i den gjeldende ego-prosessen, oppslukt og prisgitt det som til enhver tid foregår, blir man i første omgang i stand til å legge merke til disse prosessene som tydelige gestalter (noticing). Videre gir dette en mulighet til å tolke og evaluere det man legger merke til. Egoprosessene blir på denne måten tilgjengelige for gransking og refleksjon (interpreting/evaluation). Dette muliggjør i sin tur transformasjon, det å kunne forholde seg intensjonelt til dem (transforming). Det oppstår en mulighet for å velge hvorvidt man skal la det være som det er eller gjøre noe med det. Å kunne gjøre noe med ego-prosessene muliggjøres ved å vite om deres eksistens, og ved aktivt å forholde seg til dem. Gamle mønstre kan brytes, og en større grad av selvinnsikt, self-awareness, er resultatet av disse prosessene, i følge Jordan (2001).

2.3 Selvutvikling og aksept

«Mennesket er født til å være i utvikling, hjernen vår er skapt for nyhet og forandring, vår natur er utvikling» (Øiestad, 2009, 227). Å være aktør i eget liv innebærer å være åpen for endring, utvikling og oppdagelse. Dette er en naturlig prosess for alle mennesker, om enn i ulik grad og ulikt tempo. Et viktig utgangspunkt for enhver utvikling er aksept av det som er, og ingen utvikling er mulig uten først å erkjenne og akseptere hvor man er i øyeblikket, for deretter å jobbe med det som utgangspunkt (Øiestad, 2009). «Acceptance is simply a realistic recognition of things being the way they are and a willingness to work from that base» (M. Y. Brown, 1993, 27). Aksept er slik sett første steg til helbredelse.

Carl Rogers, en av de sentrale grunnleggerne av den klientsentrerte terapien, understreket betydningen av aksept i møtet med sine klienter. Både aksept av seg selv, og av klienten. Det paradoksale, ifølge Rogers, er at gjennom å akseptere den man er, og ved å la seg selv være den man er, vil man oppleve at forandring kan skje. «..when I accept myself as I am, then I change» (Rogers, 1967, 17). Han erfarte at jo mer han var villig til å la seg selv være den han var, med alle de feil og mangler han mente han hadde, og jo mer han aksepterte og var villig til å forstå, både hos seg selv og klienten, desto mer forandring og utvikling lot til å være mulig (Rogers, 1967).

Selvutvikling kan feilaktig oppfattes som en selvopptatt og narsissistisk prosess, men dette synet strider mot Assagiolis og andre teoretikers hensikt og formål. Det ligger en stor grad av global samvittighet i synet på viktigheten av menneskenes utvikling av eget selv. I den

eksisteniselle humanistiske filosofiske tradisjonen er menneskets ansvar for eget liv sentralt, men også ansvaret for naturen, menneskeheten og det globale fellesskapet. Dette ser vi blant annet i Assagiolis innledning til boka *The Act of Will*, der han skriver at «Only the development of his inner powers can offset the dangers inherent in man's losing control of the tremendous natural forces at his disposal and becoming the victim of his own achievements» (2002, 6).

3 Metode

I dette kapittelet redegjør jeg kort for Q-metodens historie. Jeg tar videre for meg metodens ulike deler og presenterer også gjennomføringen av metoden i denne studien.

3.1 Q-metoden

3.1.1 Opprinnelse og historie

Q-metoden ble utviklet og introdusert i 1935 av psykolog og fysiker William Stephenson som et alternativ til den tradisjonelle naturvitenskapelig baserte og objektiviserende forskningen som var rådende på den tiden. Formålet var å finne en metode som kunne fange den subjektive opplevelsen hos enkeltindivider, samtidig som man ønsket å kunne si noe generelt basert på faktoranalyse av flere individers rapportering av egen opplevelse. Gjennom faktoranalyse ville man kunne oppdage at «... all subjective phenomena are reducible to operant factor structure»(S. R. Brown, 1980, x). Q-metoden kan slik fungere som en systematisk studie av subjektivitet, her forstått som «a person's point of view on any matter of personal and/or social importance» (McKeown & Thomas, 1988, 7).

Subjektivitet er det sentrale begrepet i Q-metode. Stephenson brukte begrepet *operant* subjektivitet. Dette begrepet spiller tilbake på arbeidet hos hans samtidige, behavioristene, som forholdt seg til operant betinging av atferd. Det vil si konseptet om at atferd og dermed også læring påvirkes og endres som følge av de konsekvenser atferden har hatt. Operant betinging er læring ut fra hvilken konsekvens atferden medfører⁷ (Malt). Begrepet om operant subjektivitet må dermed ses i lys av dette. «I følge Stephenson er en persons subjektivitet kommunikativ *atferd*, en hendelse som kan bli målt og studert» (Wolf, 2010, 35).

3.1.2 Metodens ulike deler

Kort oppsummert kan man si at Q-metode er en vitenskapelig forskningsmetode som består i å la et utvalg personer (et P-utvalg), sortere en mengde utsagn (Q-utvalg). Disse utsagnene er laget med utgangspunkt i et kommunikasjonsunivers. Til grunn for hele metoden ligger gjerne en vitenskapelig design med basis i valgt teori. Sorteringene gjennomføres etter visse instruksjonsbetingelser. I etterkant av sorteringene føres resultatene inn i et dataprogram som finner faktorer med utgangspunkt i de rapporterte sorteringene. Deretter er det opp til forskeren å gå på jakt i de ulike faktorene for å finne meningsmønstre i materialet. Denne

⁷ Definisjon hentet fra http://sml.no/sml_artikkel/betinging, 28.05.12

prosessen kalles abduksjon, og har som formål å oppdage og forstå subjektiviteten faktorene uttrykker. Jeg redegjør her nærmere for de ulike delene av metoden.

Kommunikasjonsunivers og utsagn

Selve Q-metoden består, som nevnt, i å la et utvalg personer sortere en mengde utsagn, kalt Q-utvalg, basert på hvor enig/uenig de er i det utsagnene formidler. Disse utsagnene er et «begrenset, men representativt utvalg av kommunikasjonsuniverset om et gitt emne» (Thorsen & Allgood, 2010, 18). Med kommunikasjonsunivers (den norske oversettelsen av det engelske ordet *concourse*) menes universet av mulig kommunikasjon omkring et tema, som er lett gjenkjennelig for alle innenfor den gitte kulturen eller sammenhengen (Thorsen & Allgood, 2010). Det er opp til forskeren å avgjøre hvorvidt det skal benyttes utsagn som er naturlige eller konstruerte, og om de skal være strukturerte eller ustrukturerte.

Med naturlige utsagn menes utsagn hentet fra respondentenes muntlige eller skriftlige kommunikasjon rundt temaet, mens konstruerte utsagn er hentet fra andre kilder. Det er også mulig å kombinere disse typene. Ustrukturerte utsagn er utsagn som anses som relevante for det gitte temaet, men som er valgt uten å ta hensyn til hvorvidt utvalget av utsagn dekker alle sider av saken. Det sier seg selv at man ved dette risikerer å overse sentrale sider ved temaet som undersøkes, og at man lett kan komme til å få et ubalansert Q-utvalg (McKeown & Thomas, 1988). Et strukturert Q-utvalg er komponert og satt sammen mer systematisk basert på en gitt struktur og med basis i valgt teori.

I denne studien startet jeg, slik Brown foreslår, med å spørre folk hva de mener og tenker, og få dem til å «give their own points of view» (S. R. Brown, 1980, 259). I tillegg til at jeg hadde mange uformelle samtaler med folk i feltet, sendte jeg e-post til bekjente innen både laiv-miljøet, rollespillere og skuespillere med spørsmål om de kunne skrive ned det som falt dem inn når de leste ordene «Hvem blir jeg når jeg skal være en annen?». Jeg fant også inspirasjon til utsagnene både i bøker, dikt og avisartikler. I sum ga dette meg etter hvert mye materiale å jobbe med i utviklingen av utsagnene, og på denne måten kan man si at utsagnene i denne studien er strukturerte, og en kombinasjon av naturlige og konstruerte.

Design

Fishers balanced block design bidrar til å skape et slikt strukturert utvalg. Den rommer det teoretiske utgangspunktet for Q-utvalg og danner en struktur for å balansere utvalget (Thorsen

& Allgood, 2010). Teorien velges med bakgrunn i hva man anser for å være av relevans for de tema man ønsker å belyse, og denne settes opp som *effekter* i designen. Under hver effekt velges noen *nivåer* som bidrar til å få fram de ønskede dimensjonene av den valgte teorien. I denne studien er det en valgt en slik design, som vist i Tabell 1:

Tabell 1: Design

Effekt	Nivå		
Opplevelse av egne delpersonligheter	De jeg kjenner godt (reelle) A	De jeg ikke kjenner så godt (skyggen) B	De jeg ønsker å finne (ideelle) C
Self-awareness & meta cognition	Noticing D	Interpreting/evaluating E	Transforming F

Den første effekten har jeg kalt opplevelser av egne delpersonligheter, en betegnelse for de mange ulike psykologiske aspektene som utgjør vår personlighet. Nivåene er de delpersonlighetene jeg kjenner godt (A), de jeg ikke kjenner så godt (B) og de jeg ønsker å finne (C). Den andre effekten har jeg kalt self-awareness & meta cognition. Den handler om veien mot et «witnessing self» som ikke er fanget i bevisstheten. Denne prosessen går via de tre nivåene noticing(D), interpreting/evaluating(E) og transforming(F)⁸.

Hvert nivå innenfor den enkelte effekt kombineres med hverandre, og danner ulike celler. I dette tilfellet AD, AE, AF, BD, BE, BF, CD, CE, CF. Hver celle gir det teoretiske utgangspunktet for et utsagn, og det vil da igjen være opp til forskeren hvor mange utsagn som lages med utgangspunkt i hver celle. I denne studien har jeg valgt fem utsagn per celle, noe som gir 45 utsagn til sammen (9x5=45). De ulike utsagnene som lages innenfor den enkelte cellen kalles replikasjoner (se vedlegg 7, Utsagn med cellenavn og nummer). De er laget med det samme teoretiske og designmessige utgangspunktet, men selv om setningene uttrykker noe av det samme innholdet, vil de til en viss grad være forskjellige og uttrykke ulike nyanser. Slike nyanseforskjeller kan oppfattes ulikt av sortererne, og selv små nyanser kan føre til store forskjeller i den subjektive oppfattelsen.

Foruten å sørge for balanse i utsagnene gjennom nyanseringen i de ulike cellene, er det også viktig å sørge for balanse gjennom å variere mellom positive og negative utsagn. Dette kan si noe om den indre konsistensen hos den enkelte sortereren, men som Kvalsund og Allgood

⁸ De engelske begrepene viser til Jordans begreper i artikkelen Self-awareness, meta-awareness and the witness self, og er gjort rede for i teorikapittelet.

sier: «en kan også bli overrasket og få svar som ikke er forventet. Da er det spennende å søke å finne ut hva det er som ligger til grunn for det» (Allgood & Kvalsund, 2010).

P-utvalg

P-utvalget, eller personutvalget, er deltakerne i studien, utvalget av personer som er representative for den valgte kulturen, og som skal sortere utsagnene. Dette utvalget kan være ekstensivt, dvs. at hensikten er å skulle fange en variasjon i opplevelse eller subjektivitet, eller det kan være intensivt, dvs. å ville gå i dybden hos en person og dermed søke å fange en intersubjektivitet (McKeown & Thomas, 1988).

I denne studien er det benyttet et ekstensivt P-utvalg, og personene er alle valgt ut fra det kriterium at de har en viss erfaring med det å skulle spille roller. De er hentet inn gjennom eget nettverk, både egne venner og bekjente, og venners venner.

Jeg har valgt å hente et utvalg på tjue personer fra fire grupper (se mer inngående forklaring i innledningen): personer som har erfaring fra henholdsvis laiv, bordrollespill, amatørteater og profesjonelt teater. Felles for dem alle er at de har erfaring med å være noen andre gjennom å spille roller. Antallet personer kan sies å være lite, men som Brown sier:

«I de fleste tilfeller er et P-utvalg på 40-60 personer mer enn tilstrekkelig, men langt færre kan være tilstrekkelig for bestemte formål. Det som til syvende og sist er av interesse er de faktorene hvor minst fire eller fem personer definerer hver; utover det vil flere personer tilføre svært lite» (S. R. Brown, 1980, 260, egen oversettelse).

Instruksjonsbetingelser

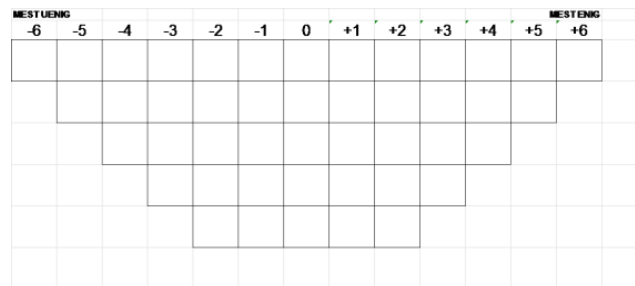
Instruksjonsbetingelsene er ment å klargjøre fra hvilket perspektiv det skal sorteres, slik at den som sorterer kan fokusere oppmerksomheten i retning av det som er tema for studien, og slik oppnå en «fokusert retning til q-sortererens subjektivitet» (Thorsen & Allgood, 2010, 19).

I denne studien fikk sortererne i alle gruppene samme instruksjon: «Sorter med tanke på din opplevelse av å spille roller». Jeg presiserte videre for de ulike gruppene i hvilken *sammenheng* det var snakk om. For enkelte av deltakerne var dette ekstra viktig, i og med at noen av dem har erfaring med å spille roller fra flere sammenhenger. Eksempelvis er det flere av personene fra gruppen «rollespillere» som også har erfaring fra laiv. Videre er det også en

amatørskuespiller som har erfaring med både rollespill og laiv. Slik sett var presiseringen ekstra viktig i denne studien.

Selve sorteringen gjøres ved at utsagnene sorteres på et kontinuum fra +6, mest enig, til -6, mest uenig, slik Figur 2 viser.

Figur 2: Mønster for sortering av 45 utsagn



Alle deltakerne ble bedt om først å lese igjennom alle utsagnene. Samtidig kunne de grovsortere dem ved å legge dem i tre bunker: *enig*, *uenig* og *vet ikke*. Deretter fikk de beskjed om å finne det utsagnet de var mest enig i, og legge det lengst til høyre på bordet, og det de var mest uenig i lengst til venstre. Videre skulle de finsortere utsagnene ved å starte på begge ytterpunktene og arbeide seg innover. Til slutt er alle utsagnene plassert i mønsteret, og deltakeren kan se over og eventuelt gjøre forandringer om det er ønskelig. Instruksjonene ble gitt muntlig, men alle personene i P-utvalget hadde i tillegg en skriftlig instruksjon for sorteringen tilgjengelig (vedlegg 2), men ettersom jeg var til stede hele tiden var det ingen av dem som benyttet seg av denne.

Faktoranalyse

Etter at alle sorteringene er gjennomført kommer man fram til en oversikt over graden av samsvar (korrelasjon) mellom Q-sorteringene, en såkalt korrelasjonsmatrise. Deretter roteres disse gjennom teoretisk (Judgmental) eller matematisk basert (Varimax) rotasjon. Dette vil identifisere antallet av naturlige grupperinger av Q-sorteringer i henhold til graden av likhet eller ulikhet mellom dem (Van Exel & de Graaf, 2005). Opprinnelig ble disse operasjonene utført for hånd, og det er fortsatt mulig å gjøre, selv om det er en omfattende prosedyre, og også unødvendig all den tid det finnes egnede dataprogram til dette. I denne studien ble programmet PQMethod⁹ (Schmolck) benyttet. Ved faktorrotasjonen tas det utgangspunkt i sju faktorer. Deretter blir det opp til forskeren å arbeide seg ned til det antall faktorer som gir den

⁹ Hentet fra nettsiden <http://www.lrz.de/~schmolck/qmethod/>, april 2012.

beste faktorløsningen tatt i betraktning både forskningsmessige og statistiske kriterier. Programmet regner ut faktorens z-skårer for deretter å normalisere disse og kunne gi en faktoroppstilling for hver faktor, en konstruert sortering som utgjør det teoretiske gjennomsnittsmønsteret av de sorteringene som definerer faktoren, og et tall som beskriver hver Q-sorterings ladning for den enkelte faktor. Personer med tilsvarende syn vil dermed havne innenfor samme faktor. En faktorlading blir også bestemt for hver faktor. Denne uttrykker i hvilken grad den enkelte Q-sortering harmonerer med den enkelte faktor, slik at «each resulting final factor represents a group of individual points of view that are highly correlated with each other and uncorrelated with others» (Van Exel & de Graaf, 2005, 9).

Man isolerer også distinguishing og consensus statements. Med distinguishing statements menes de utsagnene som særlig skiller den gjeldende faktoren fra de andre faktorene. Consensus statements er de utsagnene hvis plassering ikke er signifikant forskjellig for de tre faktorene.

Det er et mål å få dekket størst mulig del av variansen i materialet i den valgte faktorløsningen. Det vil si at man får fanget en størst mulig del av den subjektiviteten som finnes i materialet. Hver faktor får en prosentvis forklart varians, som sier noe om hvor mye av den rapporterte subjektiviteten som er å finne i den gjeldende faktoren. Videre ser man på korrelasjonen mellom de ulike faktorene for de aktuelle faktorløsningene.

Korrelasjon

Korrelasjon betyr statistisk sammenheng mellom to variabler, og målet på korrelasjonen kan ligge innenfor et område på +/- 1,00. Dette er et tallmessig uttrykk for styrken av korrelasjonen, og angir graden av samvariasjon mellom faktorene. Jo høyere korrelasjon, jo mer sammenfallende er faktorene (Ringdal, 2012). En korrelasjon på mer enn 0,50 anses å være sterk, mens en korrelasjon på mindre enn 0,30 anses å være lav. I Q-metode er det et mål å fremme *simple structure*, ren struktur. I dette ligger «å få frem så rene, ortogonale faktorer som rå er» (Allgood & Kvalsund, 2010, 57). Sagt på en annen måte handler rene faktorer om at det er «minst mulig korrelasjon mellom faktorene, og at de dermed eksisterer som nokså klare meninger og oppfatninger» (ibid).

I denne studien ble det valgt en tre-faktorløsning.

Tabellen under (Tabell 2) viser en korrelasjon mellom de tre faktorene på henholdsvis 0,1519, 0,1678 og 0,3243. Dette er en lav korrelasjon som gir tre tydelige og rene faktorer, og som tilfredsstillende ideet om *simple structure*.

Tabell 2: Korrelasjon mellom faktorene

Faktor	1	2	3
1	1,0000	0,1519	0,1678
2	0,1519	1,0000	0,3243
3	0,1678	0,3243	1,0000

Den forklarte variansen er på henholdsvis 26 % for faktor 1, 16 % for faktor 2 og 13 % for faktor 3. Dette gir en totalt forklart varians på 55 %.

Ved valg av faktorløsning må man også ta i betraktning antall personer som er med å definere de enkelte faktorene, hvor mange som eventuelt ikke er representert i noen av faktorene, og hvor mange som er såkalte *miksere*, det vil si at de lader like høyt på to eller flere faktorer og dermed ikke kan plasseres i en faktor. Det viktigste i denne metoden er å fange den subjektiviteten som finnes i feltet som er gjenstand for forskningen. Det er et mål å få tak på de holdningene, synene og oppfatningene som finnes omkring et emne, i en gitt kultur. Exel og Graaf sier «the aim is to have four or five persons defining each anticipated viewpoint, which are often two to four, and rarely more than six» (2005, 6). Det spiller derfor ingen stor rolle hvor mange personer som representerer de ulike synene i studien så lenge det er faktiske stemmer fra feltet og dersom det er rådende syn som kommer til uttrykk.

Faktortolkning

Når faktorløsning er valgt kan forskeren gå inn og beskrive og tolke materialet. Her er prinsippet om abduksjon viktig; å oppdage noe nytt, å finne meningsmønstrene som blir gjort synlige gjennom faktorene. Implisitt i abduktivt arbeid ligger muligheten for at slutten kan bli noe helt annet enn begynnelsen. I en Q-metodisk studie kan man finne, eller oppdage, en ny hypotese basert på de funn man gjør gjennom abduksjonsprosessen. «Abduksjon er logikken som tilbyr nye ideer; det er logikken av engasjement i nye situasjoner, og følgelig består logikken i å skape mening i hverdagen» (Wolf, 2010, 34).

Man tar utgangspunkt i faktoroppstillingenes ytterpunkter, det vil si de utsagnene som er sortert ytterst til høyre (mest enig) og ytterst til venstre (mest uenig) i modellen som angir det

teoretiske gjennomsnittsmønsteret av de sorteringene som definerer faktoren. Videre ser man på distinguishing statements og consensus statements, og også utsagnene plassert i nullområdet i hver faktoroppstilling, utsagnene med minst psykologisk signifikans for faktoren. I denne fasen er det viktig at forskeren er åpen for nye oppdagelser, og av den grunn kan det også være riktig å hente inn ny teori på bakgrunn av de oppdagelsene man gjør. Brown sier om dette at «reference can be made back to the theory originally stimulating the study, or the original theory can be abandoned in favor of hypothesis reached de novo, i.e., as emergent from data themselves”(1980, 262).

3.1.3 Reliabilitet og validitet

Reliabilitet i forskning handler om pålitelighet, om graden av nøyaktighet i målingene, og i hvor stor grad forsøkene kan gjennomføres om igjen med samme resultat. Validitet dreier seg om gyldighet, om man faktisk måler det man tror man måler (Ringdal, 2012).

Abduksjonsprinsippet i Q-metode gir liten relevans for spørsmålet om validitet, ettersom selve metoden ikke bygger på uttalte hypoteser, men handler om å oppdage meningsmønstre i det valgte kommunikasjonsuniverset. Det handler om å avdekke den subjektivitet som eksisterer i feltet. Validitet avhenger slik sett av om personene i utvalget svarer oppriktig på bakgrunn av de instruksjonsbetingelsene som blir gitt. Det er også viktig at disse instruksjonsbetingelsene er så tydelige og forståelige som mulig. I denne studien var jeg til stede ved 100 % av sorteringene, og slik sett tilgjengelig for sortererne under hele prosessen. Rammen var trygg og jeg hadde satt av rikelig tid til hver sortering. Validiteten vil også avhenge av om P-utvalget er representativt for det gjeldende kommunikasjonsuniverset. Valg av P-utvalg vil slik sett påvirke validiteten, og det er av betydning hvorvidt forskeren er seg det bevisst i prosessen med å finne deltakere til studien.

Gjennom oppfølgingssamtale med personene i utvalget som lader høyest på de ulike faktorene får man som forsker også nyttig og oppklarende informasjon om P-utvalgets oppfatning av både situasjon og tolkning, noe som styrker validiteten i studien.

Reliabiliteten i en Q-studie avhenger av sannsynligheten for å få samme resultat ved gjentatte målinger. Den estimerte gjennomsnittlige korrelasjonen mellom test-retest i en Q-metodisk studie er på 0,80 (S. R. Brown, 1980). Dette kan sies å være en høy korrelasjon, noe som indikerer at personer som gjennomfører to eller flere sorteringer innenfor samme emne med 80 % sikkerhet vil sortere rimelig identisk hver gang. Det er slik en akseptabel sannsynlighet for å få samme resultat ved en ny sortering.

Reliabilitet og validitet har som vist over ikke samme betydning i Q-metodologiske studier som i andre konvensjonelle studier. Som McKeown og Thomas sier det: «...the validity and reliability tests so central to conventional scaling in mainstream attitude research are simply unessential within the psychometric framework of Q methodology» (1988, 45).

3.2 Forskerrollen og etiske betraktninger

Innledning

I en Q-metodologisk studie er det studien av subjektivitet som står sentralt. Forskeren vil søke å fange forskningsdeltakernes, P-utvalgets, subjektivitet gjennom tolkning av resultater i form av faktorer dannet på bakgrunn av sorteringer av utsagn hentet fra et gitt kommunikasjonsunivers. Subjektiviteten kommer til uttrykk i faktorene, men den er også til stede i studien gjennom forskeren selv. Begge subjektiviteter inkluderes, og forskerens tilstedeværelse er ikke uten betydning. «(...)subjektivitet kommer både fra forskeren og Q-sorterereren og står i dynamisk forhold til hverandre, og begge ligger i faktorene med forskerens subjektivitet i bakgrunnen og Q-sortererens i forgrunnen» (Allgood & Kvalsund, 2010, 42).

Forskerens subjektivitet kommer til syne i alle deler av en studie, så også i denne. Det er mine beslutninger og preferanser som ligger til grunn for valg av tema, problemstilling, metode, forskningsdesign, teori og P-utvalg. Det er også jeg som forsker som gjennom tolkningsprosessen og abduksjonsprosessen har valgt fokus for drøfting. Dette er det viktig å være klar over selv, som forsker, men også nødvendig å være åpen om, slik at forskerens rolle blir synliggjort. Jeg kommer derfor her med noen betraktninger rundt min rolle som forsker i gjennomføringen av denne studien.

Valg

I valget av tema for denne studien tok jeg tak i et interessefelt jeg har, og som jeg er involvert i. Jeg har selv erfaring med å spille roller, både som amatørskuespiller og gjennom å delta i både rollespill og laiv, og har derfor førstehånds erfaring med forskningsfeltet. Slik sett kunne jeg selv vært deltaker i tre av de valgte gruppene i studiens P-utvalg, men jeg har altså valgt å ikke gjennomføre sortering, på tross av at det er mulig innen valgte metode. Jeg var lenge i tvil om jeg skulle delta i studien med å gjennomføre en sortering, men kom fram til at jeg ikke ønsket det. Dette skyldtes en engstelse i meg som forsker på om jeg ville klare å forholde meg åpen og nysgjerrig nok i møte med faktorene dersom jeg visste at jeg selv var med å definere en av dem. Denne frykten kan kanskje synes unødvendig og i strid med forståelsen av at

forskerens subjektivitet uansett er tilstede i de ulike fasene i den Q-metodologiske forskningsprosessen, men jeg kan i ettertid si at det føltes befriende å møte faktorene helt åpent og uten vissheten om hvor jeg selv ville havnet.

Det er, slik jeg ser det, både fordeler og ulemper ved å kjenne forskningsfeltet så godt som jeg gjør. Ulempen ligger først og fremst i at min egen involvering i miljøene kan lukke øynene mine for elementer og aspekter som er til stede, men som jeg er blitt blind for. Det motsatte kan imidlertid også forekomme, at min kjennskap til feltet gjør meg i stand til å se nyanser som ikke er synlige for personer som møter det for første gang og uten egen erfaring fra temaet som studeres. Jeg er uansett klar over dette dilemmaet, og har forsøkt å være bevisst både forskeren og rollespilleren/skuespilleren i meg i gjennomføringen av denne studien.

Min kjennskap til forskningsfeltet har gitt meg unik tilgang til både egen og andres erfaring. Jeg har hatt mulighet for innsyn i et kommunikasjonsunivers både gjennom egne erfaringer og gjennom samtaler og diskusjoner med andre innenfor laiv-miljøet, blant rollespillere og skuespillere. Det er ingen tvil om at menneskene innenfor alle disse miljøene gjerne snakker og reflekterer rundt det å spille roller, og jeg har fått uvurderlige innspill til studien både i forkant og underveis.

Betraktninger rundt P-utvalg og gjennomføring

Personutvalget i denne studien er hentet fra egen bekjentskapskrets, og fra personer formidlet via personer jeg kjenner. Jeg har forsøkt å sette sammen et utvalg med en viss spredning i både alder og kjønn. At jeg kjenner deltakerne fra før kan kritiseres med utgangspunkt i følgene det får med tanke på manglende objektivitet, og at det kan føre til en forutinntatthet hos meg som forsker, selv om jeg forsøker å være meg det bevisst, men det kan også ha en positiv effekt på abduksjonsprosessen, evnen til å finne subjektiviteten og å fange meningsmønstrene som ligger i feltet. Amanda Wolf refererer til Stephenson i sitt kapittel i boka Q-metodologi (2010), når hun sier at forskeren må ha innsikt i subjektiviteten for å få øye på den, og at denne innsikten kommer av å forstå meningen av personers synspunkter. Denne innsikten kan bli lettere tilgjengelig ved at man har en viss kjennskap til deltakeren på forhånd.

Gjennomføringen av sorteringene ble i seg selv en interessant prosess og en arena for bevisstgjøring og refleksjon hos deltakerne og hos meg selv.

Under gjennomføringen av sorteringene var jeg til stede ved samtlige. Det var satt av rikelig med tid til alle sorteringer, og selv om de foregikk på forskjellige steder, var det lagt vekt på at det skulle være plass og rom nok. Jeg forklarte hva studien handler om og hva metoden går ut på, og jeg ga grundig instruksjon i hvordan sorteringen skulle gjennomføres. Deretter trakk jeg meg litt tilbake og lot deltakerne sortere uforstyrret, men jeg var hele tiden tilgjengelig for spørsmål og refleksjon. Deltakerne hadde ulike behov under sorteringene. Der noen ville tenke høyt og kommentere mye underveis satt andre stille og funderte. Det alle hadde felles var imidlertid ønsket om å reflektere over de tankene de gjorde seg i møtet med utsagnene. Jeg satt klar med notatbok, og fikk slik mange nyttige innspill til den senere behandlingen og tolkingen av data. At jeg brukte såpass mye tid på gjennomføringen av sorteringene førte til at jeg kom nært innpå deltakerne, og jeg fikk anledning til å lytte til deres refleksjoner underveis, og til å stille oppklarende spørsmål i etterkant. Slik opplevde jeg at Q-sorteringen i seg selv bidro til refleksjon, oppdagelser og utvikling.

Etiske betraktninger

De etiske prinsippene knyttet til forskning fungerer som en støtte ved de ulike valg forskeren må ta i forskningsprosessen. De varierer avhengig av metode som benyttes og hvilke felt og tema det forskes innenfor. Slik sett er de kontekstavhengige (Postholm, 2010).

Denne studien er godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste, NSD, og tilfredsstillende dermed kravene i personopplysningsloven (vedlegg 3). Dette innebærer tilstrekkelig informasjon om studien til deltakerne (vedlegg 4), samt underskrevet erklæring om samtykke (vedlegg 5) og konfidensialitet sikret gjennom anonymisering og bruk av egen koblingsnøkkel mellom deltakerne i studien og fiktive navn.

4 Faktorpresentasjon

Her følger først en presentasjon av faktorenes korrelasjon og consensus statements. Videre beskrives og drøftes hver av de tre faktorene for seg.

4.1 Innledning

I denne studien ble det valgt en faktorløsning med tre faktorer. Den lave korrelasjonen (Tabell 2) gir tre tydelige og rene faktorer, som sannsynligvis representerer tre ulike syn på opplevelsen ved det å spille roller (se nærmere utdyping om korrelasjon i metodekapittelet).

Av Tabell 3 nedenfor, ser man at ni personer er med på å definere faktor 1, seks personer definerer faktor 2 og fire personer definerer faktor 3 (markert med skyggelegging). Personen som lader høyest på hver av de tre faktorene er uthevet i tabellen. Av utvalget på tjue personer var det kun én mikser (person O), det vil si en deltaker som skårer like høyt på to eller flere faktorer, og som derfor havner utenfor faktorløsningen.

Tabell 3: Personfordeling

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
Person A	0,7519X	0,0248	0,0165
Person B	0,4858X	0,1827	0,1823
Person C	0,7947X	-0,0578	-0,0148
Person D	0,5152X	0,0496	-0,1789
Person E	0,7356X	0,0144	-0,0491
Person F	0,8504X	-0,0306	0,1376
Person G	0,0017	0,2085	0,6992X
Person H	- 0,0448	0,1310	0,7053X
Person I	0,6257X	-0,0535	0,3434
Person J	0,2847	-0,0578	0,7488X
Person K	-0,0492	0,1982	0,5263X
Person L	-0,2060	0,7531X	0,1546
Person M	0,8694X	0,1669	0,0089
Person N	0,3890	0,6032X	0,0939
Person O	0,5014	0,5043	-0,1036
Person P	-0,1063	0,7759X	0,2202
Person Q	0,2998	0,5476X	0,4478
Person R	0,6033X	0,5021	0,2153
Person S	-0,0116	0,6839X	0,1981
Person T	0,3561	0,5042X	-0,3153
Forklart varians	26 %	16 %	13 %

Kryssene indikerer faktoren, uthevingen viser personen som lader høyest

Consensus statements

Når korrelasjonen mellom faktorene er så lav som her er det et uttrykk for at subjektivitetene og synene faktorene representerer er nokså ulike. Derfor er det også naturlig at antall *consensus statements* (utsagn hvis plassering ikke er signifikant forskjellig for de tre faktorene) blir lavt. Ti av førtifem utsagn har en sammenfallende plassering i denne faktorløsningen.

Tabell 4: Consensus statements

Nr	Utsagn	Plassering i faktor		
		1	2	3
10	<i>Når jeg skal være en annen kan jeg ikke ta utgangspunkt i meg selv, men må leve meg inn i noen helt andre og forsøke å godta de personlighetstrekkene og særegenhetene til denne andre personen.</i>	-3	-3	-3
14	<i>Det er uvanlig for meg å spille en karakter som ligner meg selv og som har mange av mine karaktertrekk.</i>	-2	0	-2
17	<i>Jeg kjenner meg igjen i de rollene jeg spiller.</i>	+6	3	3
18	<i>Det hender jeg spiller roller hvor jeg må bruke sider av meg selv som jeg sjelden viser til vanlig. Det er nyttig å bli kjent med disse sidene også.</i>	5	3	4
20	<i>Man er ikke seg selv når man spiller en rolle. Da gjelder det å stige inn i det andre mennesket man skal forme.</i>	-2	-2	-1
24	<i>Jeg opplever det som befriende å spille en rolle som er veldig ulik meg selv. Jeg får nye erfaringer som kan være nyttige for meg.</i>	2	2	3
25	<i>Jeg spiller gjerne på egenskaper jeg ønsker at jeg mestrer, og karaktertrekk jeg ikke føler meg helt trygg på.</i>	0	-2	1
26	<i>Jeg har lagt merke til at jeg gjerne tyr til noe som er veldig ulikt mitt vanlige jeg.</i>	-1	-2	-2
36	<i>Det er uinteressant for meg å utforske karaktertrekk jeg anser som gode og ideelle.</i>	-4	-5	-5
39	<i>Det er lett for meg å bruke meg selv og mine egenskaper i arbeidet med en karakter. Jeg kjenner mine styrker og svakheter.</i>	2	1	3

Av faktorenes plassering av utsagn nummer 17, 18, 39, 10 og 20 (se Tabell 4) kommer det fram at de alle ser at de bringer seg selv inn i rollene de spiller, selv om det er tydelig at faktor 1 ser dette som en viktigere del av opplevelsen ved å spille roller enn det de to andre faktorene gjør. Det ser man av utsagn nummer 17 som er plassert +6 av faktor 1, og på +3 av faktor 1 og 2. Alle de nevnte utsagnene sier noe om det å kjenne seg igjen i de rollene man spiller, å måtte ta utgangspunkt i seg selv, og å bruke både kjente og ukjente sider av seg selv.

Av utsagn 26, plassert på henholdsvis -1 og -2, kommer det fram at ingen av faktorene opplever å ty til noe som er veldig ulikt dem selv når de skal være en annen, men samtidig ser man gjennom utsagn nummer 24 at alle til en viss grad er enige (+2 og +3) i at det oppleves som befriende å spille roller som er veldig ulik dem selv, og at dette kan gi dem noen nyttige erfaringer.

Ingen av faktorene synes å være opptatt av å spille på egenskaper de er utrygge på og ønsker å mestre. Det viser plasseringen av utsagn 25 (0, -2, -1).

4.2 Faktorpresentasjon og drøfting

4.2.1 Beskrivelse av faktor 1:

Gjennom å spille roller er jeg åpen for å bli bedre kjent med meg selv. Rollens erfaringer blir også mine erfaringer.

Som nevnt er ni personer av utvalget på tjue med på å definere faktor 1. Alle fra gruppen laivere havnet her, i tillegg til to rollespillere, en amatørskuespiller og en profesjonell skuespiller. Faktoren har en forklart varians på 26 %, noe som betyr at 26 % av variansen i modellen blir redegjort for gjennom denne faktoren.

Det som ser ut til å være viktig for personene i faktor 1 er opplevelsen av å bli kjent med seg selv gjennom å spille roller. De virker å være åpne for utforskning og utvikling, det å oppdage nye sider ved seg selv og det å utvide eget bevissthetsfelt. De rapporterer gjennom sorteringene sine en opplevd selvutvikling, noe utsagnene som er rangert høyest for denne faktoren viser. Utsagnene som særlig skiller den gjeldende faktoren fra de andre faktorene, de såkalte *distinguishing statements*, er uthevet i de følgende tabellene.

Tabell 5: Utsagn faktor 1, pluss-siden

Skår	Utsagn	Nr.
+6	<i>Jeg kjenner meg igjen i de rollene jeg spiller.</i>	17
+5	<i>Det hender jeg spiller roller hvor jeg må bruke sider av meg selv som jeg sjelden viser til vanlig. Det er nyttig å bli bedre kjent med disse sidene også.</i>	18
+5	<i>Jeg føler at jeg blir rikere og mer komplett som person gjennom å spille ulike karakterer.</i>	42
+4	<i>Å spille roller har gjort meg bedre kjent med meg selv, både gode og dårlige sider.</i>	31
+4	<i>Jeg opplever at flere sider av meg blir tilgjengelige gjennom å prøve dem ut i rolle.</i>	43
+4	<i>Rollen jeg spiller er alltid tolket gjennom filteret av meg selv.</i>	45
+3	<i>Jeg blir tryggere på meg selv ved å spille roller.</i>	27
+3	<i>Når jeg skal spille en annen oppdager jeg at jeg har noen sider som vanligvis ikke kommer så mye fram.</i>	8

Utsagn 17 (+6) og 45 (+4) viser at de gjenkjenner seg selv i rollene de spiller. Samtidig viser plasseringen av utsagn 18 (+5), 31 (+4) og 43 (+4) at de også opplever å oppdage noe nytt. Det er verdt å legge merke til rangeringen av utsagn nummer 42 (+5), som forteller noe om hva det å spille roller gjør med dem som mennesker, at de opplever å bli mer komplette og rike som personer. Person M, som lader høyest innenfor faktor 1, sier om dette: «Det å kjenne på en annen persons opplevelse gjennom å spille en rolle gjør at jeg deler den erfaringen. Det jeg erfarer i rolle blir en del av min egen erfaring.» Det kan synes som de både blir bedre

kjent med de sidene de allerede ser hos seg selv (se utsagn 31 og 43 i Tabell 4), og at de også oppdager nye sider (utsagn 8).

Utsagnene som sorterer lengst ute på minussiden i faktor 1 viser at de er bevisste på at det å spille roller gjør noe med dem, at det påvirker dem, ettersom de er mest uenige i utsagnet som sier at «ingen rolle eller karakter påvirker eller forandrer meg» (utsagn 35).

Tabell 6: Utsagn faktor 1, minus-siden

Skår	Utsagn	Nr.
-6	<i>Ingen rolle eller karakter påvirker eller forandrer meg.</i>	35
-5	<i>Å spille en rolle gir meg ingen innsikt i hvem jeg er som person.</i>	6
-5	<i>Å utfordre hva jeg kan gjøre som en annen lærer meg ingenting om mitt «virkelige selv» og mine grenser.</i>	28
-4	<i>Det som skjer i rolle blir i rolle.</i>	5
-4	<i>En rolle kan aldri bli annet enn drøm og fantasi.</i>	21
-4	<i>Det er uinteressant for meg å utforske karaktertrekk jeg anser som gode og ideelle.</i>	36
-3	<i>Det er umulig for meg å spille noe jeg ikke er.</i>	19
-3	<i>For meg er det et klart skille mellom meg selv og karakteren jeg spiller. Når spillet er over er denne andre personen borte.</i>	29
-3	<i>Selv om jeg spiller en rolle som er veldig ulik meg så lar jeg ikke det påvirke meg utenfor rollen.</i>	12
-3	<i>Når jeg skal være en annen kan jeg ikke ta utgangspunkt i meg selv, men må leve meg inn i noen helt andre og forsøke å godta de personlighetstrekkene og særegenhetene til denne andre personen.</i>	10

Distinguishing statements er uthevet

De opplever at de får en innsikt i hvem de er som person (6), at de kan lære noe om seg selv (28), og at de også tar med seg det de har opplevd videre etter at de er ute av rollen (5, 12 og 29). Det kan synes som de synes denne utforskningen og utviklingen er interessant i seg selv. Dette bekreftes gjennom samtale med person M, som sier at «Jo! Det å spille roller gir meg ny innsikt i hvem jeg er.» Av utsagn 5 (-4), 12 (-3) og 19 (-3) kommer det fram at det å skille mellom rollen og egen person ikke er noe faktor 1 er opptatt av. De ser at det å spille roller gjør noe med dem, at det påvirker dem, og at det også fører til nye oppdagelser om dem selv. Som person M sier: «Det er ikke vanskelig å skille mellom meg selv og rollene jeg spiller, men jeg er ikke så opptatt av å markere dette skillet.» Videre uttrykker hun at det som skjer i rolle ikke blir i rolle, men at hun tar erfaringene fra opplevelsen med seg videre.

Utsagnene som havner i nullområdet for denne faktoren handler i stor grad om det å oppleve å bruke egenskaper man skulle ønske at man har (utsagn 37 og 25), det å få være en idealutgave

av seg selv (utsagn 41), og det å spille ut en drøm (utsagn 9). Disse aspektene synes ikke å vekke sterke følelser hos personene som definerer faktor 1, og har dermed liten psykologisk signifikans i denne faktoren.

Oppsummering av faktor 1:

Selvutvikling og selvutforskning er en sentral del av opplevelsen av å spille roller for faktor 1. Ikke nødvendigvis som en motivasjon i seg selv, men mer som en effekt. De opplever å bli bedre kjent med seg selv, de opplever å få nye erfaringer og de opplever å bli påvirket gjennom å spille roller.

4.2.2 Drøfting av faktor 1

Gjennom å spille roller er jeg åpen for å bli bedre kjent med meg selv. Rollens erfaringer blir også mine erfaringer.

Faktor 1 er den faktoren som i størst grad viser vilje og positiv innstilling til å oppdage nye sider ved seg selv gjennom å spille roller. Den rapporterer ikke dette som en motivasjon i seg selv, men det kommer fram at dette for dem er en effekt av å spille roller.

Et viktig aspekt ved psykosyntesen er nettopp målet om personlig og åndelig vekst gjennom arbeidet med selvutvikling og utforskning av eget indre. Gjennom å utvide feltet av bevissthet (egg-diagrammet, Figur 1) i alle retninger, både oppover mot det høyere ubevisste, nedover mot det lavere ubevisste og i bredden innenfor det mellomste ubevisste, vil flere sider av egen personlighet bli tilgjengelig for gjenkjenning og aksept. Et viktig utgangspunkt i prosessen mot en mer integrert personlighet. Man kan hevde at faktor 1 opplever en slik utvidelse av egen bevissthet gjennom å spille roller. På den ene siden er det viktig å understreke at dette ikke nødvendigvis er en bevisst prosess i den grad den foregår, men samtidig kommer det tydelig fram av faktor 1 at det å bli bedre kjent med ulike sider av seg selv er en viktig del av opplevelsen med å spille roller. De ser at det er sider ved dem selv som kommer til uttrykk i rollen, de rapporterer at de får mer innsikt i hvem de er, og at de oppdager sider de liker og ikke liker ved seg selv. Også sider de ikke viser til vanlig. På bakgrunn av dette vil det være mulig å si at faktor 1 opplever en utvidelse av eget bevissthetsområde gjennom å spille roller. Om dette også innebærer bidrag til dannelsen av det psykosyntesen kaller et internt samlende senter (Assagioli, 2005), og Jordan benevner som det vitnende selvet (Jordan, 2001), kan man stille spørsmål om. Denne dannelsen krever en omfattende og bevisst prosess. Likevel kan man lete etter tegn på dette i faktor 1. Koblingen mellom utsagn i faktoren som sier noe om å

oppdage nye sider ved seg selv (utsagn 18 og 8) og de som uttrykker det å kjenne igjen seg selv i rollen (utsagn 17 og 45) er interessant. Begge disse typene av utsagn er sortert høyt av faktor 1, og forteller noe om hvilken holdning faktor 1 har til de oppdagelsene de gjør, at det er oppdagelser om seg selv, og at disse oppdagelsene blir tilgjengelige for dem (utsagn 43). Tilgjengelig kan forstås som at de kan observeres, evalueres og også brukes.

Dannelsen av et internt samlende senter eller et vitnende selv innebærer som nevnt en bevisst prosess og et bevisst fokus både ifølge Jordan (2001) og i psykosyntesen, og innebærer i begge tilfeller ulike faser. Hos Jordan benyttes begrepene noticing, interpreting/evaluating og transforming om dette. Det kan være interessant å se nærmere på om noen av disse fasene kan finnes igjen i faktor 1. Den første, noticing, er åpenbar. Faktor 1 plasserer gjenkjenning av egne sider høyt i diagrammet (se vedlegg 6 og 8). De legger klart merke til både kjente og ukjente sider ved seg selv gjennom å spille roller. Videre kan man se på om de tolker og evaluerer det de ser av seg selv i rollene, om de er i prosessen av interpreting/evaluation. I den forbindelse er akseptering viktig. For at forandring skal bli mulig må de gjenkjente sidene av en selv bli anerkjent og akseptert (Øiestad, 2009). En slik anerkjennelse og aksept vil det være mulig å finne i faktor 1. Gjennom høy plassering av utsagn nummer 18: *Det hender jeg spiller roller hvor jeg må bruke sider ved meg selv som jeg sjelden viser til vanlig, det er nyttig å bli kjent med disse sidene også*, og nummer 8: *Når jeg skal spille en annen oppdager jeg at jeg har noen sider som vanligvis ikke kommer så mye fram*, viser de at de ser at dette er sider de selv har, og som de bruker i den rollen de spiller. Person M kommer inn på dette i oppklarings samtalen når hun snakker om at ved å spille roller kan små sider ved en selv komme fram, selv om de er mer eller mindre tilgjengelige ellers, og gjennom dette kan man erfare at det går an å vise dem. I dette kan man hevde at det ligger en aksept av at dette er noe som *finnes i meg*, og man kan hevde at det finnes et element av aksept av at dette er en del av dem selv, sider de har og kan bruke når de spiller roller. Om dette handler om evaluering og tolkning gir ikke beskrivelsen av faktor 1 noe umiddelbart svar på, men ved å se nærmere på hva Jordan (2001) sier om å åpne for en mulighet til å forholde seg aktivt til de egoprosessene som foregår i ens indre, å gjenkjenne dem, og å granske og reflektere over dem, vil det være rimelig å anta at dette kan bli tilgjengelig for faktor 1 gjennom å gestalte karakterer, ved å være en annen. Det er en slik objektivisering av egoprosesser og egenskaper Jordan (2001) hevder må til for å kunne forholde seg intensjonelt til eget indre. Ved at bevisstheten om at dette er noe som *er meg* kobles opp mot det å spille en annen som ikke egentlig *er meg*, så kan disse egenskapene tolkes og evalueres som noe utenfor personen selv, samtidig som det

eksisterer en aksept av at dette nettopp er *meg selv*. Det vil derfor kunne antas at denne bevisstheten kan åpne for dannelsen av et vitnende selv, som igjen gir større innsikt i eget selv, større selvinnikt.

Man kan også se nærmere på om opplevelsen av å spille roller, for faktor 1, kan fremme den delen av Assagiolis harmoniseringsprosess som handler om gjenkjenning og identifikasjon.

Målet om å bli klar over og gjenkjenne egne delpersonligheter for deretter å kunne gå videre til koordinering, akseptering og integrasjon er en viktig del av den psykosyntesiske terapien. Man kan ikke si at det er en bevisst prosess for denne faktoren, men det kommer fram at den gjør oppdagelser om seg selv, at den blir bedre kjent med nye sider ved seg selv, og at den opplever dette som nyttig og givende. Flere deler av egen personlighet blir tilgjengelig for både refleksjon og utprøving, og den opplever å få erfaringer som kan ha betydning også utenfor rollen. Person F sier om dette at gjennom å spille roller har han fått erfare å prøve ut andre handlingsstiler enn de han vanligvis foretrekker, og dette har gitt ham erfaringer som utvider handlingsrommet hans.

Deltakerne i studien har ikke forholdt seg til begrepene fra psykosyntesen, men har sortert utsagn som sier noe om i hvilken grad den kjenner igjen ulike sider av seg selv i arbeidet med å spille roller. Uttrykket *sider av seg selv* er vagt, og ikke direkte overførbart til begrepet om delpersonligheter, men det kan ikke utelukkes at det kan sammenfalle i mange sammenhenger. Å snakke om ulike sider ved seg selv handler nettopp om ikke å være en konstant og ensartet person, men at man erkjenner at man innehar et mangfold av egenskaper og uttrykk som kommer fram i ulik grad og til ulik tid. En mulig parallell til begrepet om delpersonligheter. Faktor 1 viser at den ser dette hos seg selv, og den uttrykker at den gjenkjenner mange ulike sider av seg selv i de rollene den spiller. Noen sider kjenner den fra før, og andre er nye for den, men den forholder seg til dem som sider eller deler av seg selv.

Faktor 1 opplever å bli påvirket og forandret av roller den spiller. I dette kan det ligge at den oppdager nye sider ved seg selv, men også at den opplever en arena for å gjøre erfaringer og prøve ut nye handlingsmønstre. Erfaringene rollen gjør blir på mange måter dens egen, og den opplever å få tilgang til et bredere erfaringsfelt enn den har gjennom egen hverdag. De nye erfaringene innebærer også å kunne eksperimentere og utforske alternative handlingsmønstre og handlingsstiler. Dette krever en innstilling som åpner for dette, og er ifølge person F ikke noe som bare skjer av seg selv. Det er lett å falle inn i en vane og et mønster, å bli litt lat, men det kan synes som faktor 1 aktivt motarbeider den tendensen ved stadig å søke utfordringer og

utforske det nye. I transformasjonsfasen forholder man seg aktivt og intensjonelt til de sidene av en selv man er blitt klar over og har evaluert (og akseptert), og slik kan gamle mønstre brytes (Jordan, 2001). Dersom det stemmer at erfaring med å spille roller kan føre til en utvikling mot større selvinnsikt, vil det også være rimelig å anta at denne innsikten kan gi mulighet til å bryte gamle mønstre og oppleve utvikling og forandring slik Jordan beskriver det i artikkelen Self- awareness, meta-awareness and the witness self (2001). Faktor 1 opplever forandring og utvikling gjennom å spille roller, og dette skjer gjennom å gjøre oppdagelser om seg selv, og gjennom å gjøre erfaringer som en annen. Åpenheten og viljen til utforskning og utvikling legger grunnen for dette.

4.2.3 Beskrivelse av faktor 2

Det er viktig for meg å sette et skille mellom meg selv og rollen. Det er karakterens utvikling som er viktig, min selvutvikling er en bonus.

Seks personer definerer faktor 2. Den forklarte variansen for denne faktoren er 16. Faktor 2 defineres av fire personer fra gruppen av profesjonelle skuespillere, og to personer fra gruppen som er aktive innenfor amatørteater.

Å skille mellom rolle og person synes viktig for faktor 2. Det kommer fram av sorteringene på den positive siden at de er bevisste på koblingen til seg selv (utsagn 45, +5), på at de bruker seg selv og sitt eget (utsagn 23 og 32, +4), men at det samtidig er viktig for dem å sette et tydelig skille mellom seg selv og rollen. Gjennom å sortere utsagn 29 (+5) og 5 (+4) såpass høyt kan det synes som de opplever et behov for å kunne legge ting fra seg, og å kunne ha en profesjonell distanse til rollene de spiller. De rapporterer også at de opplever å måtte lete utenfor seg selv for å finne inspirasjon til enkelte roller (utsagn 34,). Det er dette utsagnet som synes å ha størst psykologisk signifikans for denne faktoren (+6). På spørsmål om hva han legger i dette, svarer person P at man må lese seg opp på rollen. Han sier «det er viktig å finne fakta i omgivelsene, i relasjonene og i historien til den rollen man skal gestalte».

Tabell 7: Utsagn faktor 2, pluss-siden

Skår	Utsagn	Nr:
+6	<i>Når jeg skal framstille en karakter som er veldig forskjellig fra meg må jeg lete etter inspirasjon utenfor meg selv.</i>	34
+5	<i>For meg er det et klart skille mellom meg selv og den karakteren jeg spiller. Når spillet er over er denne karakteren borte.</i>	29
+5	<i>Rollen jeg spiller er alltid tolket gjennom filteret av meg selv.</i>	45
+4	<i>Det som skjer i rolle blir i rolle.</i>	5
+4	<i>Jeg må finne det rommet i meg selv som jeg tenker at rollen også har. Jeg må alltid trekke en linje mellom meg og rollen.</i>	23
+4	<i>Det er interessant å kunne spille på sider jeg misliker ved meg selv, og dermed få ut litt frustrasjon og irritasjon.</i>	32

Distinguishing statements er uthevet

De uthevede utsagnene er definerende for faktoren, det vil si de utsagnene som skiller faktor 2 fra de andre faktorene i størst grad (distinguishing statements). Blant disse finner man også utsagn nummer 32 (+4), som uttrykker at det er interessant å spille på sider man misliker ved seg selv, og at det kan være godt å få ut frustrasjon og irritasjon. Noe av det samme ligger også i utsagn 18 (+3) og 44 (+3). Person P, som er den i utvalget som lader høyest i faktor 2, sier at det kan være interessant å spille ut ting man ellers legger lokk på, i trygge og kontrollerte rammer. Han sier videre at «det er et mål som skuespiller å finne flest mulig nyanser, og da må man også borti det vanskelige. Dette kan være både fysisk og mentalt slitsomt, men det koster litt å etterstrebe ærlighet».

På minussiden finnes følgende utsagn:

Tabell 8: Utsagn faktor 2, minus-siden

Skår	Utsagn	Nr.
-6	<i>Jeg strekker meg gjerne mot fantastiske roller som lar meg drømme meg bort i en annen virkelighet.</i>	7
-5	<i>Det er umulig for meg å spille noe jeg ikke er.</i>	19
-5	<i>Det er uinteressant for meg å utforske karaktertrekk jeg anser som gode og ideelle.</i>	36
-4	<i>Det jeg gjør i rolle først kan senere prøves ut utenfor rollen.</i>	3
-4	<i>Når jeg skal være en annen blir jeg meg selv i forsterket utgave.</i>	13
-4	<i>Å spille en rolle kan innebære å få være en idealutgave av meg selv. På den måten kan jeg bli kjent med det jeg skulle ønske at jeg var.</i>	41
-3	<i>Jeg blir meg selv som får leke noe jeg ikke tør gjøre eller ikke vil gjøre i virkeligheten.</i>	30

Distinguishing statements er uthevet

Den tilsynelatende motsetningen mellom utsagnene på minussiden i faktor 2 er slåene. Utsagn 7 (-6), som faktor 2 er mest uenig i, sier at «jeg strekker meg gjerne mot fantastiske roller som lar meg drømme meg bort i en annen virkelighet». Faktor 2 er altså, slik jeg ser det, uenig i at opplevelsen ved det å spille roller handler om å forsøke å leve ut fantasi og drøm. Som person P sier: «Hvor mye valg har man egentlig når man får utdelt en rolle? Man ønsker jo å strekke seg mot noe genuint, men jeg har ikke noe behov for å spille store historiske personer og helter.» Dette samsvarer for så vidt med plasseringen av utsagn 41 (-4), som sier at «det å spille en rolle kan innebære å få være en idealutgave av meg selv. På den måten kan jeg bli kjent med det jeg skulle ønske at jeg var.» Samtidig er det ikke uinteressant for faktor 2 å utforske gode og ideelle egenskaper. Tvert imot kan det tyde på at de er interessert i dette, noe man kan se av plasseringen av utsagn 36 (-5). At utsagn 19 er plassert på -5 tyder på at de anser det som mulig å spille noe som er ulikt dem selv. Dette bekrefter person P som sier det er fullt mulig å spille noe en ikke er, men det er vanskeligere. Jo fjernere fra en selv rollen er, jo mer må en lete utenfor seg selv. Utsagn 13 (-4) handler om å bli seg selv i forsterket utgave når man spiller roller. Dette er faktor 2 uenig i, og person P begrunner det med at det å spille en rolle ved å forsterke sine egne sider blir for lett. «Det er ikke idealet, men av ulike grunner hender det at det skjer likevel», sier han.

Utsagnene som har liten psykologisk signifikans for faktor 2 finnes i nullområdet. Her finner man utsagn som handler om hvorvidt man blir forandret eller påvirket av de rollene man spiller (28, 35). Videre finnes også utsagn som omhandler det å bruke egenskaper man ikke har (40), å oppdage sider ved en selv som man blir overrasket over å finne (33), og hvorvidt rollen man spiller ligner en selv (14). Noe av innholdet i disse utsagnene finner man igjen i andre utsagn i studien, og slik sett kan det hende at faktor 2 opplever at temaet dekkes tilstrekkelig der, men ettersom de er plassert i nullområdet kan det også tenkes at disse utsagnene er mer nøytrale for denne faktoren, og at det gir liten mening for faktor 2 å se på det å spille roller på denne måten.

Oppsummering av faktor 2:

Det er viktig for faktor 2 å skille mellom rollene de spiller og egen person. Hver ny rolle er et detektivarbeid hvor de henter inspirasjon både utenfor seg selv og i seg selv. Det viktigste er å utvikle karakteren man skal spille. I den grad det foregår selvutvikling og selvutforskning er det mer som en bonus enn en et mål i seg selv.

4.2.4 Drøfting av faktor 2

Det er viktig for meg å sette et skille mellom meg selv og rollen. Det er karakterens utvikling som er viktig, min selvutvikling er en bonus.

Faktor 2 blir definert av personer i utvalget som er profesjonelle skuespillere (4 personer) og amatørskuespillere (2 personer). Det kan derfor være rimelig å anta at hensynet til at det de spiller skal vises for et publikum veier tungt i betraktningene rundt egen opplevelse ved å spille roller. De spiller ikke for seg selv, men må prestere noe som skal framføres og vurderes i møtet med noen andre, med et publikum. Dette vil innebære en prosess i forkant av framføringen, en øvingsperiode hvor roller og spill skal utvikles og innøves. Det kan også tenkes at faktoren av denne grunn sorterer utsagnet om at man må lete etter inspirasjon utenfor seg selv når man skal framstille en person som er veldig ulik en selv, helt på topp (+6). Spillet og rollen må bli riktig og troverdig, og om elementer som skal være tilstede ikke finnes i en selv, må en lete utenfor seg selv. Det kan handle om en profesjonell innstilling til jobben som skuespiller, en identitet knyttet til å være en skuespiller som til enhver tid må gestalte roller, og i tillegg måtte å leve et liv utenfor rollene. Behovet for å kunne legge ting fra seg og utvise en profesjonell distanse til jobben for å ta vare på seg selv i den prosessen det er å konstant skulle være noen andre i tillegg til seg selv, kan være utslagsgivende for at faktor 2 plasserer utsagn 34, 5 og 29 høyt (se vedlegg 8, eller tabell over). Dette bekreftes også av person P som understreker behovet for å kunne legge rollen fra seg og bevare en slags profesjonell distanse til den. Denne uttrykte opplevelsen av behovet for å skille rolle og person er derfor noe jeg har valgt å fokusere på i drøftingen av faktor 2. Dette perspektivet vil spesielt gjelde for den delen av P-utvalget som er hentet fra gruppen av profesjonelle skuespillere, og som utgjør majoriteten av personene som lader innenfor faktor 2, men den kan altså også finnes igjen i gruppen av amatørskuespillere. Sistnevnte gruppe deler ikke de profesjonelle skuespillernes identitet som utøvere av et yrke, men de vil ha erfaringer med å jobbe fram en forestilling og å skulle gestalte roller som framføres for et publikum med en forutgående prosess og øveperiode.

Behovet for dis-identifikasjon

Faktor 2 markerer tydelig skillet mellom rollene den spiller og egen person. Dette kan som nevnt uttrykke et fokus på å kunne leve med jobben som skuespiller og samtidig ha et liv utenfor jobben, men det kan også ses på som et uttrykk for behovet for dis-identifikasjon. Dette dreier seg om ikke å begrenses av enkelte deler av seg selv, eller som her; enkelte roller,

men å kunne observere det hele utenfra, fra et senter i egen bevissthet. Det handler om å innse at man ikke *er* den enkelte rollen, men at den skal spilles ut med troverdighet basert på en gjenklang av egen person og egen erfaring.

Assagioli sammenligner delpersonligheter med roller i boka *Psykosyntese* (2005). Han sier der at alle disse delene av oss, alle de ulike «selvene» man innehar kan ses på som roller man spiller, og at det er gunstig ikke å identifisere seg med disse rollene, men kunne betrakte dem utenfra. Målet, sier han, er «det frigjorte selv, Jeg-bevisstheten, som bevisst kan spille forskjellige roller» (Assagioli, 2005, 90). Om dette overføres til skuespilleryrket, hvor det å spille ulike roller er profesjon, den daglige aktivitet, og hvor dette skal beherskes som en kunst, kan man hevde at for å kunne spille alle de ulike roller på teaterscenen må det finnes et betraktende selv som ikke identifiserer seg med hver enkelt rolle. «Selv om det kunne virke paradoksalt, er det dog sant, at jo mindre vi identifiserer oss med en bestemt rolle, jo bedre spiller vi den» (Assagioli, 2005, 90). Skuespillere må jobbe med hver karakter de skal gestalte. De har en identitet og en karriere som skuespillere, og det er rimelig å anta at bevisstheten om dette har mye å si for opplevelsen av å spille roller. Det er sannheten og troverdigheten til karakteren i møtet med publikum som er viktig, ikke egen selvutvikling. «Det skal ikke være terapi», som person Q sa, «om jeg gråter på scenen er det ikke *mine* tårer publikum skal se».

Faktor 2 opplever å bruke seg selv i rollene den spiller. Den er opptatt av å etterstrebe en ærlighet og ekthet i rolletolkningen, og må derfor finne en sannhet og en gjenklang i seg selv. Ikke for å lete etter likhet til seg selv, men for å finne dybden. For å kunne tro på det selv og for at andre skal kunne tro på det. Dette forutsetter selvutforskning og en utvidelse av eget bevissthetsområde, jamfør Assagiolis egg-diagram. Hver nye rolle den spiller gir den flere nyanser og erfaringer å spille på. Selv om hensikten med dette ikke handler om å bli kjent med seg selv, men om å tolke en karakter best mulig, vil effekten være et utvidet bevissthetsområde, og en stadig sterkere kjerne. Først og fremst som skuespiller, men det kan antas at den også opplever dette som menneske. Denne kjernen er en betrakter, en observatør som ikke er flettet sammen med de ulike rollene, men som kan forholde seg nøytralt til mangfoldet av karaktertrekk og personlige egenskaper. Denne kjernen kan velge blant alle uttrykk og gester, og danne den helheten rollen krever. Molly Young Brown beskriver en øvelse kalt *Who is Aware?* (1993, 12) hvor hensikten er å bli klar over denne meta-bevisstheten, å observere den som observerer. Øvelsen går ut på å fokusere bevisstheten steg for steg, fra de rent fysiske omgivelsene, til egen kropp og videre til følelser og tanker, og

hele veien stille spørsmålet «*hvem er bevisst dette?*». Med henvisning til Browns øvelse kan man kanskje si «*jeg spiller en rolle, men jeg er ikke rollen*».

Jordan (2001) tar også for seg behovet for meta-bevissthet og utviklingen av et vitnende selv i utviklingen av større selvinnsett. Han viser til behovet for å danne et sentrum av bevissthet som kan betrakte egoprosesser utenfra uten å bli viklet inn i dem, og slik muliggjøre alternative handlingsmåter og tenkemåter. Overført til skuespillerens arbeid med roller kan dette handle om å kunne betrakte karakteren fra utsiden, og være fri til å handle intensjonelt og relevant i henhold til dennes natur og hensikt.

Samtidig som det er viktig med distanse og dis-identifikasjon opplever faktor 2 at den må bruke seg selv og finne kilden til rollen i sitt eget indre. Dette er nødvendig for å skape noe som er sant, ifølge person P.

Seg selv som ressurs i arbeidet med rollen

Det er lite ved faktor 2 som vitner om opplevelse av selvutvikling og selvutforskning. Det kan virke som det er av størst betydning for denne faktoren å markere skillet mellom egen person og rollen, at de må finne elementer av seg selv til bruk i rollen, samt å uttrykke at å spille roller ikke fører til forandring og utvikling. Dette kommer fram av utsagn både på pluss-siden og minussiden i faktoroversikten (vedlegg 6 og 8), i tillegg til i området rundt null hvor man finner utsagn som omhandler påvirkning og forandring. Man sier om området rundt null i faktoroversikten at det som ligger der er av liten psykologisk relevans for gjeldende faktor (Thorsen & Allgood, 2010). Det kan imidlertid også ses på en annen måte; at det som havner der ikke vekker stort engasjement fordi det er selvsagt. Elementer som selvrefleksjon og utvikling kan være noe som er en naturlig del av arbeidet med å gestalte karakterer, og at det alltid er tilstede i prosessen med å spille en rolle. I den forbindelse kan det nevnes at det i samtlige samtaler under sorteringene, med den delen av utvalget som er profesjonelle skuespillere, kom til syne en høy grad av selvrefleksjon. Alle hadde mye å si angående egne oppdagelser om seg selv gjennom å jobbe med roller. De markerte skillet som viktig, men samtidig understreket de at de ekte følelsene kommer fra dem selv. De er ekte mennesker som bruker seg selv, samtidig som de må glemme seg selv i rollen. Rollen skal ikke handle om dem selv. Prosessen i arbeidet mot framføring kan inneholde en egen kamp, og også terapi, men den er uinteressant for publikum. Når premieren er der må rollen være på plass.

Joseph Zinker framhever betydningen av konflikt som grunnlag for utvikling, både konflikt inne i personer, som han kaller *intrapsykiske* eller interne konflikter, og konflikter mellom mennesker, såkalte *interpsykiske* konflikter (Zinker, 1978). Konflikt kan være sammenløpende (confluent) og uproduktiv, men også kreativ. Den intrapsykiske kreative konflikten åpner for en integrert atferd fordi den fører til individets tilgang til hele spekteret av reaksjoner mellom tidligere erfarte ytterpunkter. Zinker hevder at hvert individ er et konglomerat av slike polariserte ytterpunkter, og målet er at en størst mulig del av dette blir tilgjengelig og synlig for den enkelte. Ens indre virkelighet består av de delene av dette spekteret som er synlig og akseptert av egen bevissthet. Ved å utforske motsetningene og konfliktene i en selv vil stadig større deler bli synlige og tilgjengelige, valgmulighetene blir flere og en økt tilpasningsdyktighet resultatet.

Faktor 2 har flere utsagn sortert på pluss-siden av faktoroversikten (vedlegg 6 og 8) som handler om å spille ut sine verste sider, sider man misliker ved seg selv, og roller som er ulike en selv og dermed gir nye erfaringer (utsagn 44, 24, 16, 32). Disse sidene av en selv kan ses som en del av det helhetsbildet Zinker peker på som viktig å utforske. Motsetningene beveger seg mot ytterpunkter på både den lyse og den mørke siden av sinnet, og alle sidene må belyses. Gjennom dette kan skuespillerne i faktor 2 oppleve en fleksibilitet i oppgaven med å gestalte stadig nye og ulike karakterer. Med antakelsen om at skuespillere først og fremst er opptatt av at de spiller roller som utøvere av et yrke og en profesjon, vil det være rimelig å tenke at utvikling av *karakteren* de spiller kommer i første rekke, mens det de eventuelt opplever og oppdager om seg selv havner i andre rekke, som en bonus.

Skuespillere, og da spesielt profesjonelle, er til enhver tid involvert i en rolle, de skal konstant være en annen enn seg selv. Denne rollen må de være i her og nå, og når en periode er over må de gjøre seg ferdig med denne og gå videre til neste rolle. Det er ikke vanskelig å forstå at dette gir et behov for å markere et skille mellom seg selv og de rollene de spiller.

4.2.5 Beskrivelse av faktor 3

Å spille roller er virkelighetsflukt og underholdning.

Faktor 3 defineres av fire av personene i utvalget på totalt tjue. Tre av dem kommer fra gruppen rollespillere, og en fra gruppen som holder på med amatørteater. Den forklarte variansen er 13 %.

Faktor 3 er den faktoren som i størst og tydeligst grad uttrykker at det er et skarpt skille mellom egen person og den rollen de spiller. Det virker som opplevelsen ved å være en annen ligger i det fantastiske, i drømmen og i virkelighetsflukten. Dette ser man tydelig av rangeringen av utsagn på pluss-siden:

Tabell 9: Utsagn faktor 3, pluss-siden

Skår	Utsagn	Nr.
+6	<i>Jeg opplever ofte å bruke egenskaper jeg skulle ønske at jeg har.</i>	37
+5	<i>Det som skjer i rolle blir i rolle.</i>	5
+5	<i>For meg er det et klart skille mellom meg selv og den karakteren jeg spiller. Når spillet er over er denne andre personen borte.</i>	29
+4	<i>Jeg strekker meg gjerne mot fantastiske roller som lar meg drømme meg bort i en annen virkelighet.</i>	7
+4	<i>Selv om jeg spiller en rolle som er veldig ulik meg så lar jeg ikke det påvirke meg utenfor rollen.</i>	12
+4	<i>Det hender jeg spiller roller hvor jeg må bruke sider ved meg selv som jeg sjelden viser til vanlig. Det er nyttig å bli kjent med disse sidene også.</i>	18
+3	<i>Av og til blir jeg overrasket over hva slags person jeg kan få meg til å være. Da undrer jeg meg over hva som egentlig bor i meg.</i>	33

Distinguishing statements er uthevet

Begge utsagnene som er rangert på +5 hos faktor 3 sier noe om opplevelsen av å legge fra seg rollen når spillet er over. Det samme gjelder utsagn nummer 12 (+4). Der kommer det fram at de ikke lar en rolle som er veldig ulik dem selv påvirke hvordan de er utenfor rollen. De definerende utsagnene (uthevet i tabellen) viser utsagn som i stor grad skiller denne faktoren fra de to andre, og her ser man blant annet at faktor 3 er opptatt av å spille på egenskaper de skulle ønske at de har, og det å drømme seg bort i den rollen de spiller. Det kan synes som om virkelighetsflukten er et viktig element for denne faktoren. Dette bekreftes også av person J, som ladet høyest på faktor 3. Han sier at «for meg handler det å spille roller om underholdning, om historiebygging og om det sosiale».

Ved første øyekast ser begreper som selvutvikling og selvutforskning ut til å være så og si fraværende her, men det er interessant å legge merke til utsagn 18 (+4) og 33 (+3), som sier noe om opplevelsen av å oppdage nye sider hos seg selv. Både det å undre seg over det man oppdager, og det å se nytten av slike oppdagelser, ser dermed ut til å være til stede. Person J sier om dette at «i den grad det finnes et element av selvutforskning i det å spille roller, handler det om å kunne få utløp for enkelte sider av en selv i en trygg og kontrollert setting uten at det får følger utenfor selve spillet. Jeg kan utforske underveis, men trenger ikke ta det med meg

videre». Han sier han spiller roller fordi det er morsomt, ikke for å bli kjent med seg selv. Likevel vil han si at det er utviklende for ham å spille rollespill. «Viktige elementer i slike spill er det å løse mysterium, se sammenhenger, samle løse tråder, behandle informasjon raskt og ta raske beslutninger. Dette er lærdom jeg har tatt med meg fra erfaringen med å spille rollespill», forteller han.

Likevel er hovedinntrykket at selvutvikling ikke er en sentral del av opplevelsen ved det å spille roller for faktor 3. Dette inntrykket blir forsterket gjennom å se på de utsagnene som er rangert lengst til venstre, de utsagnene faktor 3 er mest uenige i:

Tabell 10: Utsagn faktor 3, minus-siden

Skår	Utsagn	Nr.
-6	<i>Jeg blir meg selv som innenfor trygge rammer kan utforske store følelser og mine mørkeste sider.</i>	38
-5	<i>Det er umulig for meg å spille noe jeg ikke er.</i>	19
-5	<i>Det er uinteressant for meg å utforske karaktertrekk jeg anser som gode og ideelle.</i>	36
-4	<i>Det er frustrerende å skulle framstille en idealutgave av meg selv.</i>	1
-4	<i>Å utfordre hva jeg kan gjøre som en annen lærer meg ingenting om mitt «virkelige» selv og mine grenser.</i>	28
-4	<i>Det er interessant å kunne spille på sider jeg misliker ved meg selv, og dermed få ut litt frustrasjon og irritasjon.</i>	32
-3	<i>Å spille en rolle gir meg ingen ny innsikt i hvem jeg er som person.</i>	6

Distinguishing statements er uthevet

Negasjoner utmerker seg som dominerende på denne siden av faktor 3. I tolkningen av dem er det naturlig å se på betydningen når de er reversert, for å finne ut hva de uttrykker. Her ser man av utsagn 19 (-5) at de er uenige i at det er umulig å spille noe de ikke er, og følgelig vil det være rimelig å anta at de mener det er mulig å spille noe de ikke er. Dette samsvarer godt med rangeringen av utsagnene på pluss-siden. At de er uenige i at det er uinteressant å utforske gode og ideelle karaktertrekk kan tolkes som at de sannsynligvis opplever det som interessant å utforske disse karaktertrekkene. Dette finner man også igjen på pluss-siden, i utsagn nummer 7 (+4) og 37 (+6). Aspektet selvutvikling og selvrefleksjon finner man ikke igjen i de mer ekstreme skårene verken på pluss-siden eller minussiden hos faktor 3, men nærmere midten, i området -4 til +4, finner man utsagn som sier noe om å oppleve egen utvikling og utforsking gjennom å spille roller. Det er altså ikke disse aspektene som dominerer for denne faktoren, men de er likevel representert.

I området rundt null, området av mindre psykologisk signifikans for denne faktoren, finner man utsagn som sier noe om det å oppleve å bli tryggere på seg selv gjennom å spille roller (27), det å bli seg selv i forsterket utgave (13), og det å få muligheten til å spille ut både en idealutgave av seg selv og sine verste sider (41, 44). Man finner også utsagn nummer 45 som sier at *rollen jeg spiller er alltid tolket gjennom filteret av meg selv*. Det underlige her er den tilsynelatende likheten mellom utsagn nummer 41, plassert under null, og utsagn 37 som er plassert på +6. At to såpass like utsagn er plassert så ulikt må enten skyldes at det finnes en nyanse i formuleringen som gjør at det ene utsagnet treffer på en annen måte enn det andre, eller at det for faktor 3 synes overflødig å si det samme to ganger, og dermed synes de har uttrykt meningsinnholdet i utsagn 37 ved å plassere det høyest oppe, og kan anse tilsvarende utsagn som nokså uinteressant og derfor plassere dem i nullområdet.

Oppsummering av faktor 3:

Virkelighetsflukt er et viktig aspekt for denne faktoren. Opplevelsen av å spille roller dreier seg i stor grad om lek, fantasi og underholdning. Utforskning av egne sider kan være interessant, men da som noe som skjer i rolle og som legges bort når spillet er over. Egne mørke sider er i liten grad gjenstand for utforskning i sammenheng med å spille roller.

4.2.6 Drøfting av faktor 3

Å spille roller er virkelighetsflukt og underholdning.

Faktor 3 rapporterer at den opplever det som interessant å spille noe den ikke er, men har lyst til å være. Den markerer et klart og tydelig skille mellom den rollen den spiller og egen person. Å spille roller handler om underholdning, lek og fantasi, og det er ikke selvutvikling som verken motiverer for spill eller er gjenstand for videre refleksjon utenfor spillet. Man kan likevel se av faktor 3 at personene som definerer denne faktoren oppdager nye sider ved seg selv gjennom å spille roller. Flere utsagn plassert på både pluss-siden og minussiden av diagrammet (utsagn 6, 28, 18, 33; se vedlegg 8) handler om dette. Utsagn som sier noe om å oppdage nye sider, se nytten av slike oppdagelser og spille ut ønskede og ideelle egenskaper har tydeligvis stor relevans for faktor 3. Dette gir et utgangspunkt for å si noe om hvorvidt denne faktoren kan oppleve å bli bedre kjent med seg selv, både gjennom å oppdage nye sider av seg selv og ved å få erfaringer gjennom rollens erfaringer.

Oppdagelse om eget selv i relasjon til den Andre

Eleanor Allgood drøfter i artikkelen *Persons-in-Relations and Q-Methodology (1995)* utvikling av kunnskap om eget selv gjennom møtet med den Andre, the Other, i form av Q-utsagn i en Q-metodologisk kontekst. Hun tar utgangspunkt i John Macmurrays teori om Person i relasjon, og hans læresetning «We know ourselves through our actions in the world in relation to others». Det er gjennom samhandling med andre at vi kommer til å kjenne oss selv, og vi kjenner oss selv gjennom våre handlinger i relasjon til andre; «What is essential to knowledge is communication» (Macmurray, 1979, 76). Denne kommunikasjonen foregår i relasjon til noen eller noe; The Other. Denne Andre kan være en virkelig person eller en virtuell person representert ved ord, bilder, ritualer «and other symbolic expressions of human experience» (Allgood, 1995, 4). For å lære oss selv å kjenne må vi overkomme vår egen individualitet gjennom våre handlinger i relasjon til den Andre. I artikkelen argumenterer Allgood for at denne Andre også kan være en virtuell Annen i form av utvalg av utsagn i en Q-sortering. Gjennom å gå i dialog med utsagn hentet fra et kommunikasjonsunivers vil personen kunne få egen erfaring plassert utenfor seg som objekt, slik at den kan erfares i møtet med den Andre, i form av utsagn. Erfaringen blir slik tilgjengelig på en ny måte som kan føre til «exciting discoveries about aspects of subjective experience that have hitherto been hidden» (Allgood, 1995, 9).

En virtuell Annen kan også være en rolle, og man kan derfor hevde at kunnskap om eget selv kan oppnås i relasjon til en rolle man spiller. Gjennom å erfare møtet mellom eget selv og rollen vil friksjonen som oppstår kunne åpne øynene for det som er eget selv og det som er rollen. Balansen i eget selv kan bli forrykket og erfaringen må inkorporeres i egen bevissthet før balansen igjen kan oppnås. Dette kan også skje i rollespill, hvor faktor 3 rapporterer å bli bedre kjent med seg selv, og oppdage nye sider ved seg selv gjennom å spille roller. Rollen kan slik sies å være den Andre som tydeliggjør både eget opprinnelig selv og dette nye og fantastiske som faktor 3 liker å spille ut.

Rollespill som fristed

Fantasien og virkelighetsflukten som ligger i faktor 3 sin opplevelse av å spille roller kommer til uttrykk gjennom mange av utsagnene denne faktoren har plassert høyt på faktoroversikten. Å spille ut egenskaper og sider man skulle ønske at man har kan gjøre at man kommer i kontakt med disse sidene hos en selv. Assagioli plasserte aspekter som intuisjoner og

inspirasjoner, kreativitet, ønsker, drømmer og lengsler i den øverste delen av egg-diagrammet, i det høyere ubevisste (2005). Her ligger også menneskets potensiale og muligheter. Man kan hevde at faktor 3 i stor grad henter sine rolle-opplevelser fra dette feltet av egen bevissthet. Det den ønsker å være, det den drømmer om og det den vet at den kun kan oppleve i fantasien. Det leves ut i rollespillet, uten hverdagens og virkelighetens begrensninger. I spill kan man være den man vil og gjøre det umulige. Man kan fly, drepe drager, helbrede sykdom og spille fløyte, om det er det man vil, men også egenskaper som ikke ligger veldig fjernt fra eget selv kan spilles ut, egenskaper og livsmønster som hadde vært mulige dersom ytre og indre omstendigheter lå til rette for det. Rollespillet blir slik et fristed for drømmene og lengslene mot noe annet gjennom å kunne være en annen enn seg selv i en organisert aktivitet sammen med andre. Når spillet er over er rollen borte og man vender tilbake til den virkelige verden, men opplevelsene man har fått i rolle vil man ta med seg videre. Faktor 3 opplever ikke at dette forandrer den man er, men man kan anta at det gjør noe med en som person å være i så nær kontakt med et «drømme-selv», og å faktisk uttrykke seg og handle (om enn virtuelt) som denne.

Den Fantastiske Andre

Rollespillet skaper et møte med en versjon av en selv som er knyttet opp mot det fantastiske og urealistiske, jeg velger å kalle det *Den Fantastiske Andre*. Denne agerer og kommuniserer i en virtuell verden i relasjon til både spilleren som gestalter karakteren, og medspillerne. Spilleren vil forsøke å tenke som Den Fantastiske Andre, og følge denne karakterens logikk, selv om denne står i kontrast til egen personlighet. Kommunikasjonen i rolle blir slik gjort i spennet mellom spilleren som *seg selv* og Den Fantastiske Andre, og eventuelle motsetninger mellom dem vil føre til at spilleren må forholde seg aktivt til disse motsetningene. Det vil være en forventning i konteksten, spillet, om at rollens karakter spilles ut, og denne forventningen vil i sin tur legge visse føringer på spillerens utøvelse av den. I friksjonen mellom spilleren og Den Fantastiske Andre må sistnevnte vinne, med den konsekvens at spilleren kan bli nødt til å handle i strid med eget handlingsmønster. Dette kan ses på som et sammenstøt mellom motsetninger, en såkalt kreativ konflikt, som kan åpne for mulighet til en mer integrert atferd og en større fleksibilitet i eget reaksjonsmønster, slik Zinker argumenterer for i boka *Creative Process in Gestalt Therapy* (1978). I hvilken grad dette faktisk vil skje i rollespillet avhenger både av erfaringen til spillerne og til innstillingen deres. En god spilleleder vil også kunne oppfordre spillerne til å *tenke mer som rollen*, og dermed påvirke muligheten for at møtene mellom spilleren og den Fantastiske Andre oppstår.

4.3 Oppsummering

Valgte faktorløsning for denne studien ga tre nokså ulike faktorer, noe korrelasjonen mellom dem viste. P-utvalgets plassering i faktorene samsvarer i stor grad med de ulike gruppene utvalget er hentet fra, og en kan dermed si at relasjonen mellom faktorene og de ulike gruppene i utvalget kan fortelle en noe om disse gruppene. De opplever det å spille roller ulikt, og denne forskjellen kan ligge i motivasjonen for å spille roller, i bakgrunnen for ønsket om å spille roller, grunnen til at de liker det, og også i hvilken relasjon det har til eget liv og til eget selv.

Faktor 3 ble definert av personer fra utvalget av rollespillere, faktor 2 fra amatørskuespillere og profesjonelle skuespillere, og faktor 1 hovedsakelig fra gruppen av laivere, men også med noen representanter fra hver av de andre gruppene. Faktor 1 er slik den faktoren som favner bredest, og som tilkjenner en subjektivitet som eksisterer i alle de valgte miljøene.

Tatt den lave korrelasjonen mellom faktorene i betraktning var det rimelig å anta at faktorene ville tilkjenner ulike opplevelser av det å spille roller. Av den grunn var det naturlig å drøfte hver enkelt faktor for seg, og gjennom abduksjonsprosessen finne trekk ved den enkelte faktor som utgangspunkt for drøfting. Fokus for drøfting av den enkelte faktor har derfor variert. Faktor 1 ble drøftet med utgangspunkt i dennes tydelig positive innstilling, og vilje, til utforskning og utvikling av eget selv. Fokus ble lagt på elementer fra Assagiolis harmoniseringsprosess, Jordans prosess mot dannelsen av et vitnende selv, og om utvidelsen av egen bevissthet. Drøftingen av faktor 2 handlet i stor grad om dennes tydelige skille mellom person og rolle, og mulige forklaringer på dette. Her kom man inn på dis-identifikasjon og også utvidelse av eget bevissthetsområde, samt betydningen av å utforske motsetningene og konfliktene i eget selv. Faktor 3 markerte også tydelig skillet mellom egen person og rollen. I drøftingen av denne faktoren ble det lagt vekt på koblingen til det høyere ubevisste og kunnskap om eget selv gjennom møtet med det jeg har valgt å kalle den Fantastisk Andre.

Gjenkjenning og nye oppdagelser

Et av spørsmålene som dannet utgangspunktet for denne studien handler om hvordan personer opplever seg selv gjennom å spille roller. Alle faktorene rapporterer å se seg selv i rollene de spiller, men de legger ulik vekt på opplevelsen av dette. Der faktor 1 ser på dette som en viktig del av opplevelsen, er det andre elementer ved det å spille roller som er av større

psykologisk signifikans for faktor 2 og 3. Begge disse faktorene markerer skillet mellom egen person og rollen som viktig, mens faktor 1 ikke ser det som relevant. Alle faktorene ser sitt eget bidrag i rollene de spiller, de gjenkjenner egne sider og ser at de bruker deler av seg selv. Faktor 2 synes først og fremst å bruke denne erkjennelsen til å utvikle karakteren som skal gestaltes, den har fokus på å skape et ærlig og godt spill for et publikum, mens de to andre faktorene muligens i større grad også spiller for seg selv. Faktor 1 opplever i stor grad å bli bedre kjent med seg selv gjennom å spille roller, og dette synes også å være noe de finner interessant.

Andre del av problemformuleringen som dannet utgangspunkt for denne studien stilte spørsmål om hvilke oppdagelser personer gjør om seg selv gjennom å spille roller. Faktor 1 tilkjenner å gjøre mange oppdagelser knyttet til eget selv gjennom å skulle være noen andre. Oppdagelser som handler om hvem de er, sider ved dem selv de er kjent med og sider de i utgangspunktet ikke kjenner særlig godt. Faktor 2 uttrykker også å gjøre oppdagelser om seg selv, men der det kan synes som faktor 1 er særlig åpen for *egen* utvikling virker faktor 2 å ha fullt fokus på karakteren som skal gestaltes. Faktor 3 henter i stor grad sine opplevelser fra den personen den *kunne ha vært*, i en annen tid eller en annen verden eller virkelighet, uten hverdagens begrensninger. Oppdagelsene som tangerer drømmene og fantasien.

Alle faktorene opplever altså å bli bedre kjent med seg selv ved å spille roller, om enn på ulike måter og med ulikt utgangspunkt. Faktor 1 er den eneste faktoren av de tre som også tilkjenner å bli påvirket og forandret gjennom erfaringene med å være noen andre. Den oppgir å bli en rikere og mer komplett person, noe som kan sies å ha mange trekk til felles med det å bli en mer integrert person, et av målene for den psykosyntesiske terapien.

Man kan stille spørsmål om hvilke muligheter som ligger i det å spille roller med tanke på personlig utvikling. Resultatene fra denne studien viser at det å spille roller, avhengig av den motivasjonen og interessen personen selv har, åpner for å gjøre oppdagelser om eget selv, og også for utvikling. Om dette skal skje fordrer både bevisstgjøring og fokus. Gjennomføringen av Q-sorteringene fungerte i en viss grad som en slik bevisstgjøring, i og med at personene i utvalget ble konfrontert med utsagn de måtte ta stilling til. Dermed ble refleksjon rundt egne opplevelser og utvikling i sammenheng med å spille roller nødvendig. Allgood drøfter i artikkelen *Persons-in-Relation and Q Methodology* (1995) bruken av Q-metode og Q-sorteringer i veiledning, hvor selve sorteringen og møtet med den Andre, i form av utsagn, gir utgangspunkt for refleksjon rundt eget selv. Slik viser hun at sorteringen i seg selv kan åpne

for bevisstgjøring og refleksjon, og man kan derfor anta at en slik effekt også kan være mulig for personer som har erfaring med å spille roller. På den måten kan de erfaringene de allerede innehar med hensyn til oppdagelser omkring eget selv åpne for selvutforsking, selvutvikling og personlig vekst.

5 Avslutning

Utgangspunkt for denne studien var spørsmålet om hvordan personer opplever seg selv og hvilke oppdagelser de gjør om seg selv gjennom å spille roller. Dette ble undersøkt gjennom en Q-metodologisk studie bestående av personer fra fire ulike miljøer, hvor fellesnevneren er at alle har erfaring med å skulle være noen andre ved å spille roller.

5.1 Konklusjon

Gjennom denne studien, og ved presentasjon og drøfting av resultater, mener jeg å kunne si at det å spille roller, avhengig av kontekst og formål, gir ulike opplevelser *om*, og oppdagelser *av*, eget selv. Jeg vil også hevde at erfaring med å spille roller kan gi et unikt utgangspunkt for personlig vekst ved å bidra til å gjøre oppdagelser om en selv og til å utvide eget bevissthetsområde. Jeg mener å kunne si at erfaring med å spille roller kan bidra i prosessen mot dannelsen av et internt samlende senter og et vitnende selv, og ikke minst i prosessen mot en mer integrert personlighet.

Dette er ikke noe som vil skje automatisk og helt av seg selv. En slik selvutvikling krever en motivasjon for dette, en positiv innstilling til arbeid med eget selv og et bevisst fokus og arbeid med personlig utvikling som mål. Jeg mener likevel å kunne hevde at bevisstgjøring og fokus på selvutvikling kan utnytte det potensialet som ligger i erfaringene med å skulle være en annen.

5.2 Videre forskning

Innledningsvis ble det nevnt at denne studien har hatt et fokus på det *intra*-personlige framfor det *inter*-personlige. Det relasjonelle har slik sett ikke vært en del av verken den teoretiske basen, den metodiske gjennomføringen eller drøfting. Med tanke på muligheter for videre forskning ville det derfor vært interessant å gå inn i feltet som handler om oppdagelser om eget selv *i relasjon til andre* gjennom å spille roller. Både med tanke på hva møtet med andre gjør med individet i seg selv, og hva som kan skje av utforsking og utvikling relasjonelt.

Utvikling av begrepet den Fantastiske Andre er et annet felt som har dukket opp underveis i denne studien. Det hadde vært interessant og spennende å dykke dypere inn i de mulighetene utvidelsen av dette begrepet og konseptet gir, uten at jeg her og nå kan si nøyaktig hva den eventuelle forskningen skulle inneholdt.

Et tredje område det hadde vært interessant å undersøke videre er mulighetene for å benytte et intensivt personutvalg med utgangspunkt i denne studiens tematikk. Dette som en oppfølging til funnene herfra, ved at man tar utgangspunkt i ett eller flere individer og ser på eventuell effekt av individuell oppfølging i form av refleksjon og bevisstgjøring omkring oppdagelser av eget selv gjennom å spille roller.

5.3 Begrensninger i denne studien

Begrensningene i denne studien ligger først og fremst i de begrensningene personutvalget gir. De er hentet fra fire grupper av personer som har erfaring med å spille roller. Disse fire miljøene er et utvalg av miljøer, og de valgte personene er et lite utvalg sammenlignet med det mangfold av individer som erfarer å spille roller på en eller annen måte. Den forklarte variansen på 55 % i denne studiens valgte faktorløsning viser også at det eksisterer subjektivitet knyttet til opplevelser av eget selv gjennom å spille roller som valgte faktorløsning ikke fanger opp.

5.4 Avsluttende kommentar

Det kan eksistere et utall grunner for å ville erfare å være noen annen enn seg selv, kan hende like mange grunner som det finnes individer som erfarer det. Denne studien har forøkt å fange den subjektivitet som kommer til uttrykk gjennom spørsmålet om hva personer oppdager av seg selv, og hvordan de opplever seg selv, gjennom å spille roller. Felles for alle deltakerne i denne studien er at de har en motivasjon for å gestalte karakterer. De søker stadig nye erfaringer av å være noen annen enn seg selv.

Personlig vil jeg si at det å spille roller gir meg store opplevelser, både av meg selv og i relasjon til andre, og jeg unner også andre å få opp øynene for aktiviteter som teater, laiv og rollespill. Dette kan være givende arenaer for både eventyr, lek og opplevelse, men også for selvutvikling, og å lære seg selv bedre å kjenne, i relasjon til seg selv og andre.

Så hvem blir jeg når jeg skal være en annen? Det gir ikke denne studien noe entydig svar på, men muligheten for å få et svar ligger nettopp i om jeg i det hele tatt stiller spørsmålet.

Litteratur

- Allgood, E. (1995). Persons-in-Relations and Q Methodology. *Operant Subjectivity*, 18.
- Allgood, E., & Kvalsund, R. (2010). Q-metodologi, rådgivningsfeltet, delt subjektivitet og personer i relasjoner. In A. Thorsen & E. Allgood (Eds.), *Q-metodologi: en velegnet måte å utforske subjektivitet*. Trondheim: Tapir akademisk.
- Assagioli, R. (2002). *The act of will: a guide to self-actualisation and self-realisation*. London: The Psychosynthesis & Education Trust.
- Assagioli, R. (2005). *Psykosyntese: en samling af grundlæggende skrifter*. Århus: Levende Visdom.
- Brown, M. Y. (1993). *Growing whole: self-realization on an endangered planet*. Center City, Minn.: Hazelden.
- Brown, S. R. (1980). *Political subjectivity: applications of Q methodology in political science*. New Haven: Yale University Press.
- Chadwick, F., Harris, D., Wiseman, L., & Martin, J. (1990). *TWILIGHT 2000; Roleplaying in the Devastation of World War III* (2 ed.): Game Designers Workshop (GDW).
- FantasyInlaiv. Retrieved 19.06, 2012, from <http://www.fantasyinlaiv.no>
- Ferrucci, P. (2000). *Bli den du är*. Malmö: Liber AB.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Garden City, N.Y.: Doubleday.
- Gygax, G., Arneson, D., & Mentzer, F. (1988). *Dungeons & dragons: D & D : regelbok for spillere*. Oslo: AEH hobby.
- Jackson, S., Punch, S., & Pulver, D. (2004). *GURPS Basic Set; Characters* (4 ed.): Bollix Books.
- Jordan, T. (2001). Self-awareness, meta-awareness and the witness self. Retrieved from <http://www.perspectus.se/tjordan/>
- Macmurray, J. (1979). *Persons in relation*. N.J.: Humanities Press.

- Malt, U. (03.07.2012). Betinging (Store medisinske leksikon) Retrieved 28.05, 2012, from http://snl.no/.sml_artikkel/betinging
- McKeown, B., & Thomas, D. (1988). *Q methodology*. Thousand Oaks, Calif.: Sage.
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode: en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasesstudier*. Oslo: Universitetsforl.
- Ravn. (15.10.2007). Redet Retrieved 19.06, 2012, from <http://ravn.laiv.org/>
- Ringdal, K. (2012). *Enhet og mangfold: samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. Bergen: Fagbokforl.
- Rogers, C. R. (1967). *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. London: Constable.
- Rowan, J. (1993). *Discover your subpersonalities: our inner world and the people in it*. London: Routledge.
- Scmolck, P. (01.06.2012). The PQMethod Page Retrieved 28.06.12, from <http://www.lrz.de/~schmolck/qmethod/>
- Thorsen, A. A., & Allgood, E. (Eds.). (2010). *Q-metodologi: En velegnet måte å utforske subjektivitet*. Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.
- Van Exel, J., & de Graaf, G. (2005). Q methodology: A sneak preview. *Online document available from* <http://www.qmethod.org>.
- Vargiu, J. (1977). Psychosynthesis Workbook. *Synthesis, 1*, 46-115.
- Whitmore, D. (2004). *Psychosynthesis counselling in action*. London: Sage Publications.
- Wolf, A. (2010). Subjektivitet i Q-metodologi. In A. Thorsen & E. Allgood (Eds.), *Q-metodologi: en velegnet måte å utforske subjektivitet*. Trondheim: Tapir akademisk.
- Zinker, J. C. (1978). *Creative process in gestalt therapy*. New York: Vintage Books.
- Zweig, C., & Abrams, J. (Eds.). (1991). *Meeting the Shadow*. New York: Penguin Group.
- Øiestad, G. (2009). *Selvfølelsen*. Oslo: Gyldendal.

Vedlegg

Vedlegg 1: Beskrivelse av teknikker:

Beskrivelse av noen teknikker som benyttes i arbeidet med delpersonligheter.

Dør-øvelsen:

Dette er en mental forestillingsøvelse der klienten ser for seg en dør med påskriften «delpersonligheter». Klienten blir så bedt om se for seg at de delpersonlighetene som er viktig for henne akkurat nå befinner seg bak denne døren. Personen blir i neste omgang invitert til å åpne døren, og slippe ut en eller to delpersonligheter, for deretter å observere dem uten å involvere seg med dem. Om det passer seg kan klienten oppmuntres til å gå i dialog med en delpersonlighet for å lære den bedre å kjenne.

Kveldsgjennomgangen:

Denne øvelsen er ment å gjennomføres jevnlig over tid. Klienten blir instruert i å finne seg et rolig sted på slutten av dagen, hvor hun rolig kan gå igjennom dagen sin i sitt indre. Dette skal foregå i reversert rekkefølge, fra kveld til morgen. Hun blir bedt om å holde fast ved å være observerende til det hun gjennomgår. Målet er ikke å gjennomleve dagen på nytt, men å registrere dagens mønstre ukritisk i bevisstheten. Dersom hun for tiden jobber med en bestemt delpersonlighet blir hun oppfordret til å legge spesielt merke til når denne var aktiv i løpet av dagen. Til slutt kan klienten skrive ned sitt generelle inntrykk av det som skjedde, og hva hun eventuelt har lært av det.

Fantasireise:

Denne øvelsen har flere benevnelser, blant annet *veiledet meditasjon* og *styrt dagdrøm*. Klienten slapper av med lukkede øyne, og veilederen ber henne om å forestille seg at hun er på et nøytralt sted. Deretter oppmuntres klienten til å gå videre i forestillingen og gjøre rede for hva hun møter og opplever. Veilederen hjelper henne så med å møte og løse problemområder som dukker opp, og kan også ta tak i og jobbe med symbolsterke bilder som kommer til syne for klienten.

(Whitmore 2004, Vargiu 1977, Brown 1993)

Vedlegg 2: Instruksjon til sortering:

Q-sortering: Struktur for gjennomføring

1. Les først all utsagnene for å få en oversikt over hele innholdet.
2. Del så utsagnene i 3 noenlunde like grupperinger i samsvar med de betingelser som ligger i instruksjonen.
 - a. De utsagnene som beskriver deg eller du er enig om (til høyre)
 - b. De utsagnene som ikke beskriver deg eller du er uenig om (til venstre)
 - c. De utsagnene som er mer nøytrale, som ikke gir så mye, mening, virker tvetydige, tvilsomme, uklare eller motsigende (i mellom)
3. Du skal nå gjøre mer detaljerte fordelinger, der du skal velge ut tallverdier på hvert utsagn fra en skala på +6 til -6.
4. Først legg ut all utsagnene i gruppe a) de som er lik deg - les så gjennom dem igjen og velg ut et utsagn som er mest lik deg. Plasser utsagn lengst til høyre, +6 i pakt med skjemaets mønster.
5. Deretter gjør det samme med gruppe b) de utsagnene som er mest ulik deg, og plasser deretter det utsagn som er mest ulik deg lengst til venstre, -6 i henhold til skjemaets mønster.
6. Gå så tilbake til de utsagnene som er mest lik deg og velg nå 2 som fortsatt er svært lik deg og plasser dem ved siden av utsagnet som du plasserte lengst til høyre, +5.
7. Gjør nå tilsvarende for den andre gruppen b) velg 2 utsagn og plasser dem på siden av utsagnet som du plasserte lengst til venstre, - 5.
8. Når du kommer til +4 kolonnen, plasser 3 utsagn først under +4 så 3 under -4. På +3 kolonnen plasser 4 utsagn og på -3 kolonnen plasser 4 utsagn. Videre for +-2, +-1 og 0 rubrikkene er det de små nyansene som avgjør i hvilken kolonne du plasserer utsagnene. Vær nøye og bruk god tid til å være så nyansert som råd, pass på at du plasserer riktig antall utsagn i hver rubrikk. Plasserer 5 utsagn under +2, -2, +1, -1, og 0 (se skjemaets mønster).
9. Når du nå har fullført fordelingen for plasseringen, se over den på nytt og avgjør om du er enig med deg selv - hvis det fortsatt er noe du er misfornøyd med, juster plasseringene slik at du blir fornøyd. Plasser utsagnenes nummer på skjemaet og lever dette. Lykke til!

Vedlegg 3: Godkjenning fra NSD:

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



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

Eleanor Allgood
Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap
NTNU
Loholt allé 85, Paviljong B 253
7491 TRONDHEIM

Vår dato: 22.02.2012

Vår ref:29415 / 3 / MSI

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 17.01.2012. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 21.02.2012. Meldingen gjelder prosjektet:

29415	<i>Hvem blir jeg når jeg skal være en annen?</i>
Behandlingsansvarlig	NTNU, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Eleanor Allgood
Student	Gro Hellesnes

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle 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/forsk_stud/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://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.08.2012, rette en henvendelse angående status for behandling av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Marte Sivertsen

Marte Sivertsen tlf: 55 58 33 48

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Gro Hellesnes, Bynesveien 70 A, 7018 TRONDHEIM

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

Vedlegg 4: Informasjon til deltakerne:

Trondheim 03. mars 2012

Informasjon og forespørsel om deltagelse i masterstudien

Hvem blir jeg når jeg skal være en annen?

Bakgrunn for prosjektet

Jeg studerer rådgivning ved NTNU, og i forbindelse med masteroppgaven min skal jeg se nærmere på opplevelser rundt det å skulle gestalte en karakter, enten det er gjennom rollespill, laiv eller teater. Hvordan oppleves det å skulle være noen andre? Hvem blir du da? Opplever du å bli mer av deg selv, eller kanskje en helt annen? Problemstillingen min er: ” Hvordan opplever personer seg selv, og hvilke oppdagelser får de om seg selv som personer, i arbeidet med å gestalte en karakter? ”

Til forskningsprosjektet mitt søker jeg personer som har erfaring med det å skulle spille roller, gjennom teater, laiv eller rollespill.

Hva deltakelsen innebærer for deg

Jeg skal bruke Q-metode for å samle inn de nødvendige data. Dette går ut på at du som forskningsdeltaker sorterer et utvalg utsagn inn i et skjema med utgangspunkt i hvor godt eller dårlig de passer for deg. Den ferdige sorteringen er ment å gi et bilde av din subjektive opplevelse av det å være en karakter eller rolle. Jeg vil være tilgjengelig for å svare på eventuelle spørsmål under sorteringen, og den tar ca. 30-60 minutter å gjennomføre. I noen tilfeller vil det være ønskelig å gjennomføre et uformelt intervju i etterkant, eller på et senere tidspunkt.

Det er frivillig å være med og du har mulighet til å trekke deg underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Innsamlet data vil bli anonymisert, og slettes når oppgaven er ferdig, dvs. 01.08.2012.

Hvis du ønsker å delta er det fint om du skriver under på samtykkeerklæringen som er vedlagt. Har du noen spørsmål kan du kontakte meg på telefon eller e-post.

På forhånd mange takk for din deltakelse!

Med vennlig hilsen:

Gro Hellesnes

Tlf: 416 55 662

E-post: ghellesnes@hotmail.com

Veileder:

Eleanor Allgood

Institutt for voksnes læring og rådgivningsviteskap, NTNU

E-post: eleanor.allgood@svt.ntnu.nu

Vedlegg 5: Erklæring om samtykke:

Erklæring om samtykke

Jeg ønsker å delta i studien «Hvem blir jeg når jeg skal være en annen?».

Jeg har fått informasjon om hensikten med studien, og hvordan opplysningene vil bli brukt. Jeg er innforstått med at alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt, at datamaterialet vil bli slettet når prosjektet er avsluttet i august 2012, og at alle navn eller andre opplysninger vil være anonymisert i den endelige avhandlingen. Jeg har forstått at jeg kan trekke meg fra studien når som helst, og uten å måtte oppgi grunn.

(Deltakers signatur og dato)

Vedlegg 6: Faktoroversikt med nummer:

Oversikt faktor 1:

35	6	5	10	1	16	4	3	13	2	31	18	17
	28	21	12	11	26	25	7	22	8	43	42	
		36	19	14	32	30	9	24	23	45		
			29	15	40	33	34	38	27			
				20	41	37	44	39				

Oversikt faktor 2:

7	19	3	9	20	1	14	4	6	2	5	29	34
	36	13	10	25	21		8	11	17	23	45	
		41	30	26	22	33	15	12	18	32		
			42	38	27	35	31	16	44			
				43	37	40	39	24				

Oversikt faktor 3:

38	19	1	6	14	3	13	2	22	17	7	5	37
	36		9	15	4	27	8	30	24	12	29	
		28										
			32	10	23	16	41	21	34	33	18	
				11	26	20	44	25	35	39		
					42	43	45	31	40			

Vedlegg 7: Utsagn med cellenavn og nummer:

CELLE	NUMMER	UTSAGN
AD -	14	Det er uvanlig for meg å spille en karakter som ligner meg selv og som har mange av mine karaktertrekk.
AD	17	Jeg kjenner meg igjen i de rollene jeg spiller.
AD x	20	Man er ikke seg selv når man spiller en rolle. Da gjelder det å stige inn i det andre mennesket man skal forme.
AD -	15	Når jeg skal være en annen må jeg glemme meg selv.
AD	45	Rollen jeg spiller er alltid tolket gjennom filteret av meg selv.
AE	31	Å spille roller har gjort meg bedre kjent med meg selv, både gode og dårlige sider.
AE -	10	Når jeg skal være en annen kan jeg ikke ta utgangspunkt i meg selv, men leve meg inn i noen helt andre og forsøke å godta de personlighetstrekkene og særegenhetene til denne andre personen.
AE	39	Det er lett for meg å bruke meg selv og mine egenskaper i arbeidet med en karakter. Jeg kjenner mine styrker og svakheter.
AE	23	Jeg må inn i det rommet i meg selv som jeg tenker at rollen også har. Jeg må alltid trekke en streng mellom meg og rollen.
AE	13	Jeg blir meg selv i forsterket utgave.
AF	43	Jeg opplever at flere sider av meg blir tilgjengelige gjennom å prøve dem i ut rolle.
AF	3	Det jeg gjør i rolle først kan senere prøves ut utenfor rollen.
AF -	29	For meg er det et klart skille mellom meg selv og den karakteren jeg spiller. Når spillet er over er denne andre personen borte.
AF	27	Jeg blir tryggere på meg selv ved å spille roller.
AF -	5	Det som skjer i rolle blir i rolle.
BD -	26	Jeg har lagt merke til at jeg gjerne tyr til noe som er veldig ulikt mitt vanlige jeg.
BD -	40	Ofta spiller jeg på karaktertrekk jeg egentlig ikke har, og egenskaper jeg vanligvis ikke bruker.
BD	8	Når jeg skal spille en annen oppdager jeg at jeg har noen sider som vanligvis ikke kommer så mye fram.
BD	33	Av og til blir jeg overrasket over hva slags person jeg kan få meg til å være. Da undrer jeg meg over hva som egentlig bor i meg.
BD	16	Jeg liker å spille fæle karakterer.
BE	18	Det hender jeg spiller roller hvor jeg må bruke sider ved meg selv som jeg sjelden viser til vanlig. Det er nyttig å bli bedre kjent med disse sidene også.
BE	38	Jeg blir meg selv som innenfor trygge rammer kan utforske store følelser og mine mørkeste sider.
BE -	34	Når jeg skal framstille en karakter som er veldig forskjellig fra meg må jeg lete etter inspirasjon utenfor meg selv.

BE	44	I rolle kan jeg få muligheten til å spille ut mine verste sider.
BE -	6	Å spille en rolle gir meg ingen ny innsikt i hvem jeg er som person.
BF	4	Det er herlig å blåse opp sine dårligste sider når man spiller.
BF	32	Det er interessant å kunne spille på sider jeg misliker ved meg selv, og dermed få ut litt frustrasjon og irritasjon.
BF	24	Jeg opplever det som befriende å spille en rolle som er veldig ulik meg selv. Jeg får nye erfaringer som kan være nyttige for meg.
BF -	35	Ingen rolle eller karakter påvirker eller forandrer meg.
BF -	12	Selv om jeg spiller en rolle som er veldig ulik meg så lar jeg ikke det påvirke meg utenfor rollen.
CD	37	Jeg opplever ofte å bruke egenskaper jeg skulle ønske at jeg har.
CD	25	Jeg spiller gjerne på egenskaper jeg ønsker at jeg mestrer, og karaktertrekk jeg ikke føler meg helt trygg på.
CD -	1	Det er frustrerende å skulle framstille en idealutgave av meg selv.
CD -	11	Det er uvanlig for meg å ville prøve å spille på egenskaper jeg ikke har, men som jeg gjerne skulle hatt.
CD -	19	Det er umulig for meg å spille noe jeg ikke er.
CE	41	Å spille en rolle kan innebære å få være en idealutgave av meg selv. På den måten kan jeg bli kjent med det jeg skulle ønske at jeg var.
CE -	30	Jeg blir meg selv som får leke ting jeg ikke tør gjøre eller ikke vil gjøre i virkeligheten.
CE -	36	Det er uinteressant for meg å leke med karaktertrekk jeg anser som gode og ideelle.
CE	2	Det er viktig for meg at jeg kan få utfordre nye sider ved meg selv.
CE	7	Jeg strekker meg gjerne mot fantastiske roller som lar meg drømme meg bort i en annen virkelighet.
CF	22	Jeg kan legge fra meg mine hemninger og bli en slags ekstremvariant av meg selv. Jeg føler meg fri.
CF	9	Å spille ut en drøm kan gi meg muligheten til å virkeliggjøre den.
CF -	28	Å utfordre hva jeg kan gjøre som en annen lærer meg ingenting om mitt «virkelige selv» og mine grenser.
CF	42	Jeg føler at jeg blir rikere og mer komplett som person gjennom å spille ulike karakterer.
CF -	21	En rolle kan aldri bli annet enn en drøm og fantasi.

Vedlegg 8: Utsagn nummerert

1. Det er frustrerende å skulle framstille en idealutgave av meg selv.
2. Det er viktig for meg at jeg kan få utfordre nye sider ved meg selv.
3. Det jeg gjør i rolle først kan senere prøves ut utenfor rollen.
4. Det er herlig å blåse opp sine dårligste sider når man spiller.
5. Det som skjer i rolle blir i rolle.
6. Å spille en rolle gir meg ingen ny innsikt i hvem jeg er som person.
7. Jeg strekker meg gjerne mot fantastiske roller som lar meg drømme meg bort i en annen virkelighet.
8. Når jeg skal spille en annen oppdager jeg at jeg har noen sider som vanligvis ikke kommer så mye fram.
9. Å spille ut en drøm kan gi meg muligheten til å virkeliggjøre den.
10. Når jeg skal være en annen kan jeg ikke ta utgangspunkt i meg selv, men jeg må leve meg inn i noen helt andre og forsøke å godta de personlighetstrekkene og særegenhetene til denne andre personen.
11. Det er uvanlig for meg å ville prøve å spille på egenskaper jeg ikke har, men som jeg gjerne skulle hatt.
12. Selv om jeg spiller en rolle som er veldig ulik meg så lar jeg ikke det påvirke meg utenfor rollen.
13. Når jeg skal være en annen blir jeg meg selv i forsterket utgave.
14. Det er uvanlig for meg å spille en karakter som ligner meg selv og som har mange av mine karaktertrekk.
15. Når jeg skal være en annen må jeg glemme meg selv.
16. Jeg liker å spille fæle karakterer.
17. Jeg kjenner meg igjen i de rollene jeg spiller.
18. Det hender jeg spiller roller hvor jeg må bruke sider ved meg selv som jeg sjelden viser til vanlig. Det er nyttig å bli bedre kjent med disse sidene også.
19. Det er umulig for meg å spille noe jeg ikke er.
20. Man er ikke seg selv når man spiller en rolle. Da gjelder det å stige inn i det andre mennesket man skal forme.
21. En rolle kan aldri bli annet enn en drøm og fantasi.
22. Jeg kan legge fra meg mine hemninger og bli en slags ekstremvariant av meg selv. Jeg føler meg fri.
23. Jeg må finne det rommet i meg selv som jeg tenker at rollen også har. Jeg må alltid trekke en linje mellom meg og rollen.
24. Jeg opplever det som befriende å spille en rolle som er veldig ulik meg selv. Jeg får nye erfaringer som kan være nyttige for meg.

25. Jeg spiller gjerne på egenskaper jeg ønsker at jeg mestrer, og karaktertrekk jeg ikke føler meg helt trygg på.
26. Jeg har lagt merke til at jeg gjerne tyr til noe som er veldig ulikt mitt vanlige jeg.
27. Jeg blir tryggere på meg selv ved å spille roller.
28. Å utfordre hva jeg kan gjøre som en annen lærer meg ingenting om mitt «virkelige selv» og mine grenser.
29. For meg er det et klart skille mellom meg selv og den karakteren jeg spiller. Når spillet er over er denne andre personen borte.
30. Jeg blir meg selv som får leke noe jeg ikke tør gjøre eller ikke vil gjøre i virkeligheten.
31. Å spille roller har gjort meg bedre kjent med meg selv, både gode og dårlige sider.
32. Det er interessant å kunne spille på sider jeg misliker ved meg selv, og dermed få ut litt frustrasjon og irritasjon.
33. Av og til blir jeg overrasket over hva slags person jeg kan få meg til å være. Da undrer jeg meg over hva som egentlig bor i meg.
34. Når jeg skal framstille en karakter som er veldig forskjellig fra meg må jeg lete etter inspirasjon utenfor meg selv.
35. Ingen rolle eller karakter påvirker eller forandrer meg.
36. Det er uinteressant for meg å utforske karaktertrekk jeg anser som gode og ideelle.
37. Jeg opplever ofte å bruke egenskaper jeg skulle ønske at jeg har.
38. Jeg blir meg selv som innenfor trygge rammer kan utforske store følelser og mine mørkeste sider.
39. Det er lett for meg å bruke meg selv og mine egenskaper i arbeidet med en karakter. Jeg kjenner mine styrker og svakheter.
40. Ofte spiller jeg på karaktertrekk jeg egentlig ikke har, og egenskaper jeg vanligvis ikke bruker.
41. Å spille en rolle kan innebære å få være en idealutgave av meg selv. På den måten kan jeg bli kjent med det jeg skulle ønske at jeg var.
42. Jeg føler at jeg blir rikere og mer komplett som person gjennom å spille ulike karakterer.
43. Jeg opplever at flere sider av meg blir tilgjengelige gjennom å prøve dem i ut rolle.
44. I rolle kan jeg få muligheten til å spille ut mine verste sider.
45. Rollen jeg spiller er alltid tolket gjennom filteret av meg selv.