

KAPITTEL 14

Å skape noe nytt som har verdi: Betydningen av kreativitet for økt livskvalitet

Wenche Torrissen og Helga Synnevåg Løvoll

Abstract

How is creativity linked to wellbeing and human flourishing? This is an issue that has received increasing international attention over the past 30 years. Based on two case studies, *act2 Forum Theatre* and *The Art of Walking*, the following research question is discussed: In what way can creativity be linked to increased wellbeing? Thus, the goal of the article is a greater understanding of the importance of creativity for health and wellbeing, where we understand wellbeing as a key aspect of good health. The article helps to bridge the gap between humanistic, artistic and social science understandings of how good health is promoted. Participating in creative processes can promote eudaimonic wellbeing.

Keywords: creativity, playfulness, wellbeing, eudaimonia, flow

Introduksjon

Hvilken betydning har kreativitet og kreative aktiviteter for at vi mennesker skal ha det bra og leve gode, meningsfulle liv? Dette er et spørsmål som har opptatt menneskene siden tidenes morgen, og lenge var kreative aktiviteter som sang, dans, musikk og teater en viktig og selvsagt del av menneskenes helsepraksis over hele verden (Dissanayake, 1992;

Sitering av denne artikkelen: Torrissen, W. og Løvoll H.S. (2022). Å skape noe nytt som har verdi: Betydningen av kreativitet for økt livskvalitet. I Hjorthol, G., Løvoll, H.S., Olstedal, E. & Sørbo, J.I. (Red.), *Stemma og stilla i musikk og litteratur. Festskrift til Magnar Åm* (s. 255–284). Cappelen Damm Akademisk. <https://doi.org/10.23865/noasp.158>
Lisens: CC BY-NC-ND.

Fancourt, 2017). I sjamanistisk praksis, som både våre samiske og våre nordiske forfedre utøvde, var kreative uttrykksformer en essensiell og integrert del av en helhetlig omsorgs- og helsepraksis (Hämäläinen et al., 2017; Solli, 2002; Steinsland, 2005; Wersland, 2006). I sagalitteraturen finner vi mange eksempler på hvordan kreative aktiviteter bidrar til å fremme helse og gode livsvilkår. I *Håvamål*, som er den teksten som kanskje best oppsummerer våre nordiske forfedres livsfilosofi og holdninger, blir det for eksempel sagt at musikk og poesi er viktig både for å utøve legekunst og for å regulere følelser i dagliglivet. På lignende måte har vi kilder som påpeker den tette koblingen mellom kreative uttrykksformer og helse i tradisjonell samisk religion, livsvisdom og filosofi. Den norske misjonæren Isaak Olson (ca. 1680–1730) oppsummerer dette slik: «Thi menniskene kand icke leve lenge, og beholde sin lycke, næring og bjerig, helse og helbrede, uden det siger de, som er Joiken og Runen» (Wersland, 2006, s. 20).

Den naturlige koblingen mellom kreativitet, helse og velvære ble etter hvert utfordret av kristendommen, moderne medisin og den biomedisinske forståelsen av helse (Fancourt, 2017, s. 15; Tonkin & Whitaker, 2019). Som en konsekvens ble den gamle livsvisdommen om at kreativitet fremmer helse og forutsetninger for et godt liv, nedprioritert og forsøkt undertrykt. Dette er spesielt tydelig i et urbefolkningsperspektiv. For samene ble det forbudt å joike og rune og bruke trommer i helse- og helbredelsesritualer fra begynnelsen av 1700-tallet (Hämäläinen et al., 2017). Forståelsen av at kreativitet og kreative aktiviteter fremmer helse og livskvalitet, ble aldri helt borte, men kunnskapen ble marginalisert (Fancourt, 2017; Schmid, 2005). Denne marginaliseringen preger fortsatt feltet, men kunstens, kulturens og kreativitetens verdi for helse og livskvalitet har de siste 20–30 årene blitt gjenstand for betydelig vitenskapelig forskning. Dette har resultert i at vi etter hvert har fått en nokså solid kunnskaps- og evidensbase som bekrefter at kultur deltakelse kan fremme helse og livskvalitet (Cuypers et al., 2013; Fancourt & Finn, 2019; Hansen et al., 2015; Jensen, 2019; Torrissen & Stickleby, 2018). Verdens helseorganisasjons (WHO) scoping review konkluderer blant annet med at kunst- og kulturaktiviteter kan bidra til å fremme sosial samhörighet, øke trivsel og livskvalitet, bidra til rekonvalesens, øke kvaliteten på palliativ omsorg,

forbedre opplevelsene på sykehus, samt hjelpe mennesker med neurologiske lidelser (Fancourt & Finn, 2019).

Troen på at kunst, kultur og kreativ aktivitet bidrar til å styrke helse og livskvalitet, har også etter hvert fått politisk forankring i mange land, og politiske beslutningstakere forstår i økende grad at kunst- og kulturaktiviteter kan bidra til å fremme helse og livskvalitet for befolkningen. Denne utviklingen er global, selv om disse tankene har hatt størst framgang i anglosaksiske land (Clift & Camic, 2016). I Storbritannia har idéen om at kreativitet fremmer helse og livskvalitet fått bred politisk tilslutning i rapporten *Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing*, som den tverrpolitiske All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing (2017) står bak. Etableringen av The National Centre for Creative Health (2021), er en annen viktig milepel. Sentret har vid helsepolitisk støtte i hele landet, og representerer både det engelske helsesystemet, National Health Service (NHS), og lokale helsemyndigheter. Utgangspunktet til sentret er at aktivt engasjement i kunst, kultur og kreativitet er viktig for alles helse og livskvalitet. Dette er presentert som en etablert sannhet, og sentrets misjon beskrives derfor som å «play a pivotal role in promoting collaboration to enable creative health to become integral to health and social care and wider systems» (National Centre for Creative Health, 2021). Idéen om at kreativitet styrker helse og livskvalitet er også bredt akseptert i kulturpolitikken, der kulturetatsens slagord «Be creative, be well» har fått stor gjennomslagskraft (Ings et al., 2012).

Også i Norden ser vi en utvikling i retning av å erkjenne verdien av kreativitet og kreativ aktivitet for å fremme helse og sikre at befolkningen har det bra (Cuypers et al., 2011; Jensen et al., 2020; Laitinen et al., 2020; Theorell et al., 2016). I dette landskapet er Finland i en særstilling, der kunst- og helsefeltet har fått bred politisk forankring og etablerte utdanningsløp (Laitinen et al., 2020). Men også i Norge ser vi en lignende trend, med utvikling av praksis, policy og utdanningsmuligheter. Musikkterapi, som kreativ helsepraksis, har hatt en spesielt viktig posisjon i Norge, og den første musikkterapiutdanningen ble etablert i Oslo allerede i 1978. Tjue år senere kom den første store satsingen på kultur og helse med det nasjonale forsøksprosjektet *Kultur gir helse* (1997–1999) (SHD, KD & Nkr, 1999). Utviklingen i feltet har i de siste to tiårene vært stor, og

etableringen av Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg i Levanger i 2014 markerer en politisk anerkjennelse av at skapende, kreative praksiser har positiv betydning for befolkningens helse og livskvalitet.

Oppsummert kan vi si at det er en økende forståelse for den positive betydningen av kreative aktiviteter og kreativitet koblet til helse og livskvalitet i den vestlige verden. Slik vi ser det, er det imidlertid behov for mer kunnskap om hvordan kreativitet påvirker våre muligheter til å leve gode, meningsfulle liv. Denne artikkelen skal bidra med et slikt perspektiv gjennom en utforskning av forskningsspørsmålet: På hvilken måte kan kreativitet knyttes til økt livskvalitet? Slik er målet med artikkelen større forståelse for betydningen av kreativitet for helse og livskvalitet, der vi forstår livskvalitet som et sentralt aspekt ved god helse (Gillam, 2018). Vår tilnærming til spørsmålet er både teoretisk og empirisk. Først undersøker vi hvordan sammenhengene mellom kreativitet og livskvalitet er forstått i teori og forskning på feltet. Det er etter hvert skrevet en del om disse sammenhengene på engelsk, men for å styrke feltet i Norge er det viktig at denne kunnskapen også blir tilgjengelig på norsk. Deretter presenterer vi to kassustudier fra egen forskning som kan belyse hvordan kreativitet er knyttet til livskvalitet i praksis. Disse kassustudiene blir så analysert og diskutert ut fra teoretiske perspektiv som kan gi oss et større innblikk i verdien av kreativitet for individ og samfunn.

Kreativitet og livskvalitet

Ordet kreativitet er en direkte oversettelse av det engelske *creativity*, som igjen stammer fra *creare* (latin), som betyr 'å skape'. Det har vært mange forsøk på å definere hva kreativitet er, men de fleste gjennomgangene av ordet, i en helserelatert kontekst, understreker at det alltid er to komponenter som er til stede når begrepet defineres: (1) å skape noe nytt (2) som har verdi (Basting, 2020; Gillam, 2018; Schmid, 2005).

I en gjennomgang av hvordan kreativitet blir forklart som en framtidskompetanse, ser vi at forståelsen av kreativitet knytter «det nye som har verdi» til flere tolkningsnivå: «Creativity is the act of bringing something into existence that is genuinely new, original, and of value either

personally (of significance only to the individual or organization) or culturally (adds significantly to a domain of culture as recognized by experts)» (Bukhardt et al., 2003, s. 38). Det er flere måter å definere originalitet og nytteverdi på innen kreativitetsfeltet. Ifølge Fisher (2004) finnes det tre nivå av originalitet avhengig av hvem det «nye» har en «verdi» for. Det første nivået er individuelt og har nytte for individet; det andre nivået er sosialt og har verdi for gruppa, fellesskapet eller organisasjonen; det tredje er et universelt nivå, ofte kalt kreativitet med stor K.

I en helse- og sosialkontekst er det vanlig å differensiere mellom kreativitet med stor K og kreativitet med liten k. Her er det kreativitet med liten k, og forståelsen av at alle mennesker er iboende kreative og skapende, som er det sentrale utgangspunktet (Basting, 2020; Schmid, 2005). Therese Schmid definerer kreativitet på denne måten:

Creativity is the innate capacity to think and act in original ways, to be inventive, to be imaginative and to find new and original solutions to needs, problems and forms of expression. It can be used in all activities. Its processes and outcomes are meaningful to its user and generate positive feelings. (Schmid, 2005, s. 6)

Opplevelsen av å være kreativ, fantasirik og oppfinnsom er her koblet til positive følelser. Forskning har vist at kreative resultat kan fremme følelse av selvtillit, tilfredshet, selvfølelse, interesse, nysgjerrighet, begeistring, håp og oppstemthet (Schmid, 2005, s. 16). På samme måte stimulerer kreativitet kognitive prosesser som er viktige for psykisk velvære og livskvalitet, som læring, konvergent tenkning, motivasjon, problemløsning, toleranse for tvetydighet, vilje til å ta risiko osv.

Hovedpoenget i teori som undersøker betydningen av kreativitet for helse og livskvalitet, er at *alle* er kreative, gitt de rette omstendighetene, og at alle kan styrke egen livskvalitet og helse gjennom kreativitet. Dette tankegodset har røtter i etablerte kunstteorier og kunstpraksiser fra tidlig på 1900-tallet og i humanistisk teori og psykologi (Maslow, 1962; Rogers, 1970; Walsh, 2013; Zinker, 1977). I humanistisk teori kobles kreativitet direkte til helse gjennom skaping, selvrealisering og personlig vekst. Hovedtanken er at kreativitet bidrar positivt til individets «on-going growth, personal development and transcendence», og at dette innebærer en positiv innvirkning på helse og velvære (Richards, 1999, s. 684).

I psykologisk livskvalitetsforskning blir vekstperspektivene forstått som helt sentrale sider ved et godt liv, der motsatsen, stagnering, bærer destruktive element (Keyes, 2002). Disse perspektivene knyttes til begrepet *eudaimonia*, som har røtter i den greske antikken. Den filosofiske tolkningen av *eudaimonia* kan knyttes til Aristoteles' drøftinger av det gode liv. Aristoteles knytter *eudaimonia* til en handling mer enn en tilstand, og den er for ham knyttet til den høyeste formen for gode (Aristoteles, 1992). Termen brukes som et adjektiv (*eudaimon*), adverb (*eudaimonisk*) og ideologi (*eudaimonisme*).

Essensen av psykologisk *eudaimoni* kan ifølge Vittersø forklares som «aktiviteter og opplevelser inkludert i, eller resultert fra, utviklingen av verdifulle individuelle potensialer og sosiale relasjoner» (Vittersø, 2016, s. 19, vår overs.). Det er altså selve aktiviteten eller opplevelsen som står i sentrum i forståelsen av *eudaimonisk* livskvalitet. Disse aktivitetene eller opplevelsene knyttes til individuelle potensialer, verdier og sosiale relasjoner. Ryff (1989) knytter psykologisk livskvalitet, som uttrykk for *eudaimoni*, til seks prinsipper: autonomi; personlig mestring; personlig vekst og utvikling; positive relasjoner med andre; en følelse av mening i livet; selvaksept. Psykologisk livskvalitet oppnås når det er en affektiv balanse mellom utfordringer i livet og livshendelser som gir belønning. Et sammenfall mellom kreative prosesser og det å identifisere og bruke egne styrker kan potensielt komme til uttrykk på flere områder, noe som har en byggende effekt på psykologisk livskvalitet.

Alle kan altså utnytte sin iboende kreativitet for å fremme helse og livskvalitet. På samme tid har pedagoger og forskere slått alarm om at mennesker fjerner seg mer og mer fra sin egen kreativitet og spontanitet, og at dette har negative konsekvenser for deres helse og livskvalitet (Moreno, 2019; Richards, 1999; Shaughnessy, 1987). For eksempel har den urovekkende globale økningen i psykiske og nevrologiske lidelser blitt sett på som en direkte konsekvens av at mennesker fjerner seg fra sin kreativitet, noe som igjen bidrar til at vi blir mindre fleksible, mindre åpne for nye ideer og forandringer, mindre lekne og mer defensive (Schmid, 2005). En kompleks tilnærming som vil gjøre samfunnet i stand til å verdsette kreativitet, har derfor blitt etterspurt (Richards, 1999). Hva sier litteraturen da om det som skal til for at vi skal finne tilbake til den

medfødte kreativiteten, og vår liten-k-kreativitet eller «self-actualising creativeness» som Maslow så på som utgangspunktet for en person som har en solid, integrert og sunn personlighet (Maslow, 1962, s. 37)? I vår gjennomgang av teori på feltet er det spesielt to tilnærminger og tilstander som fremmer kreativitet (både med liten k og med stor K), og det er lek/lekenhet og flyt.

Kreativitet og lek (og lekenhet)

Det å skape noe nytt som har verdi, krever fleksibilitet og åpenhet for nye muligheter. Utgangspunktet for dette finnes ofte i leken og i en leken holdning. Som psykoanalytikeren og barnelegen Donald Winnicott uttrykte det: «In playing, and perhaps only in playing, the child or adult is free to be creative» (2005, s. 53). I lek kan vi eksperimentere med utallige alternativer og forestille oss alternative scenarier der fiksjonskontrakten inviterer oss til å delta i en fantasi eller «make-believe».

Lek er et fenomen som er vanskelig å definere, og det finnes flere måter å forstå leken på innen ulike fagdisipliner. I denne artikkelen støtter vi oss på en tverrfaglig forståelse som kombinerer psykologiske, filosofiske og teaterantropologiske perspektiv i et forsøk på å forstå hva leken *gjør* med oss. For å starte i filosofien, beskriver Hans-Georg Gadamer leken som en fri impuls som skaper en kontinuerlig fram-og-tilbake-bevegelse (1986). Leken har ingen eksterne mål, men er et mål i seg selv, og det er denne friheten fra målstyring som kan gi rom for nye perspektiv og mulig transformasjon. Ifølge Gadamer kan lek bare fullt ut verdsettes hvis den lekende mister seg selv i leken. Som sådan understreker Gadamer at leken krever selvbevegelse og en evne til å la seg påvirke av leken. Dette er ikke nødvendigvis en bevisst handling, og i den sanne opplevelsen av lek blir vi dratt inn i leken på måter som *gjør* at den *leker* med oss, sier Gadamer (1986). Viktor Turner (1983) og Richard Schechner (1993), som kombinerer teater og antropologi i sine perspektiver på lek, understreker også hvordan leken befinner seg i et frihetens og mulighetens rom der alt er tenkelig, og at det er dette mulighetsrommet som *gjør* leken så viktig for personlig og samfunnsmessig endring. «The wheel of play reveals to us (as Mihaly Csikszentmihalyi has argued) the possibility of changing

goals and, therefore, the restructuring of what our culture states to be reality» (Turner, 1983, s. 31). I dette subversive perspektivet kan leken være risikofylt og farlig både for samfunn og for individ, og leken har derfor, ifølge både Turner og Schechner, ofte blitt forsøk ufarliggjort og kontrollert gjennom kulturinstitusjoner og sportsarrangement (Schechner, 1993; Turner, 1983). Leking som fenomen lar seg imidlertid ikke temme, slik Schechner ser det, og han definerer denne prosessen og tilstedeværelsen som «the ongoing, underlying process of off-balancing, loosening, bending, twisting, reconfiguring, and transforming» (s. 43).

Som vi har sett er leken uforutsigbar og risikofylt, men det er kanskje også dette som gjør leken så viktig i arbeidet med å fremme helse og livskvalitet. Heine Steinkopf, som er psykolog og forsker på lek, sier at lek ofte blir sett på som uviktig og bortkastet tid, men at forskningen sier noe helt annet: «Lek, eller lekenhet, er livsnødvendig for barns hjerneutvikling, og avgjørende for voksnes mulighet til endring» (u.å, s. 1). Det som skjer når vi leker eller er i tilstanden som karakteriseres som lek eller lekenhet, er at vi blir mindre selvbevisste og kritiske, og at det er lettere å bli oppslukt av øyeblikket, få kontakt med andre og bli engasjert i en opplevelse eller oppgave. Tilstanden lek har vist seg å inneholde opplevelse av velbehag, lyst til å gjøre uventede eller nye ting, engasjement og tilstedeværelse, og det er flere som hevder at det er lek og lekenhet som bør styrkes i mennesker hvis målet er positiv forandring (Brown, 2010; Fredrickson, 2001; Steinkopf, u.å.; Tonkin & Whitaker, 2019).

Kreativitet og flyt (og lekenhet)

En måte å forstå kreative prosesser på, er gjennom beskrivelser av flyt som opplevelsestilstand (Csikszentmihalyi, 1975, 1990). Flyt er en kompleks tilstand der vi er så engasjerte i vår aktivitet at vi blir helt oppslukte. I motsetning til situasjoner som gjør oss slitne på grunn av intens konsentrasjon, oppstår en ny energi gjennom flyt. I flyt kan vi være i en svært produktiv tilstand over tid, uten å bli slitne. Gevinsten er gjerne at vi utfører svært avanserte oppgaver, slik som kirurgen som utfører en krevende operasjon, sjakkspilleren som lykkes med sin strategiske

plan, fjellklatreren som gjennomfører en ny klatrerute, ballettdanseren som uttrykker seg på scenen, dirigenten som får orkesteret til å yte sitt aller beste, osv. Csikszentmihalyi (2010) definerer selv flyt som «effortless attention», der vår bevissthet kan karakteriseres ved at vi er svært fokuserte, men uten at vi anstrenger oss for det.

Flyt er en mellommenneskelig og vanlig tilstand, som i alle tilfeller springer ut fra et personlig utgangspunkt for utvikling. Flyt betinger ikke konkurranse eller høye prestasjoner. Det kan oppstå helt spontant og er gjerne assosiert med våre favorittaktiviteter. I de første utforskningene til Csikszentmihalyi er det nettopp den spontane leken som er utgangspunktet for å identifisere det å plutselig bli helt oppslukt av en aktivitet, med skjerpet konsentrasjon, iver og engasjement, og at dette er prosesser som kan skje i svært ulike kontekster. Csikszentmihalyi fant i sine analyser at dette skjer når man er i stand til å konsentrere seg om et begrenset stimuli-område, når man kan bruke sine ferdigheter for å møte klare krav slik at man glemmer sine egne problemer og sin egen separate identitet, samtidig som man føler kontroll over situasjonen. Samlet kan dette føre til transcendens av ego-bindinger (Csikszentmihalyi, 1975).

Utgangspunktet til Csikszentmihalyi var studier av kreative prosesser som har så viktige verdier for utøveren selv at spørsmål om belønning eller andre goder ikke var relevant. Disse kreative prosessene skjer i mange former for utøvelse og er sterkt knyttet til indre motivasjon (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2010). Etersom flyt også kan oppstå som spontane opplevelser, kan motivasjon også forstås som noe som kan oppstå spontant gjennom opplevelser (Løvoll et al., 2017). Mens flyt kan være vanskelig å foreskrive, er konsekvensene av flyt svært viktige i et perspektiv med å bli bevisst situasjoner der vi går fullt og helt inn i noe. Når vi er i flyt, gjør vi ting vi liker. Den viktigste inngangen til flyt blir dermed å finne aktiviteter som vi liker. Dette er vi ikke alltid bevisst før vi er i gang med aktiviteten. Prestasjonsangst og andre hinder kan stå i veien for å prøve ut nye ting. Gjennom deltakelse i kulturelle fellesskap, der en jobber mot et felles mål, skapes et mulighetsrom for kreative prosesser som på sitt beste kan fremme spontane flytopplevelser. En lekende tilnærming – *playfulness* – kan være en nøkkel for å skape slike spontane opplevelser.

Kreative praksiser: Forumteater og pilegrimsvandring

For å belyse forskningsspørsmålet ut fra empiri, blir to ulike tidligere utførte kasusstudier reanalyisert og tolket fra et kreativitets- og livskvalitetsperspektiv. Kasusene gir støtte for at en endring i livskvalitet finner sted gjennom et organisert kulturtilbud der deltakerne må være aktive og by på seg selv som en del av prosessen (se Løvoll & Torrissen, 2020; Torrissen et al., 2017). Kasusene har til felles at de studerer prosesser som skjer innenfor grupper av personer som får et tilbud om deltakelse gjennom frivillige rus- og psykiatritjenester. Tilbudene kan defineres som kreative fordi de kobler to praksiser som vanligvis eksisterer hver for seg (rusomsorg + teater og psykososialt arbeid + pilegrimsvandring), og fordi de fremmer mulighet for å ta kollektiv risiko (Gillam, 2018). Dataene er ikke tidligere analysert ut ifra en kreativitetsteoretisk forståelse.

Det var frivillig å være med på de kulturelle fellesskapene som ble tilbudt, og tilbudene ble initiert og ledet av personer med kompetanse og engasjement for aktiviteten. Forskningstilnærmingen er eksplorativ, der to tidligere gjennomførte kasusstudier danner grunnlag for tverrfaglig teoriutvikling innen kunst-, kultur- og psykologifeltet.

Reanalyse av to kasusstudier

Ett kasusstudium knyttes til et teaterprosjekt og ett til en arrangert langdistansevandring (pilegrimsvandring). Disse kasusene er valgt fordi de på ulike måter fanger opp tolkninger av kreativitet og livskvalitet gjennom deltakelse i kulturaktiviteter. De to ulike kasusene illustrerer også ulike kulturfaglige fellesskap.

Analysen i denne studien er basert på intervju med alle deltakerne i de to prosjektene. Intervjuene tok utgangspunkt i en delvis strukturert intervjuguide (Kvale & Brinkmann, 2015), der målet var å fange opp hvilken betydning deltakelse i teaterprosjektet og pilegrimsturen hadde hatt for den enkelte deltaker. Deltakerne ble derfor oppfordret til å fortelle om sine positive og negative erfaringer. I intervjuet var spørsmålene formulert på en måte som skulle oppfordre deltakerne til å fortelle personlige

historier knyttet til prosjektene. Transkriberte data fra dybdeintervjuene ble analysert basert på en tematisk refleksiv analysestrategi utviklet av Braun og Clarke (2006, 2019, 2021). Denne metoden består av seks trinn: (1) gjøre seg kjent med datamaterialet gjennom lesing og notater; (2) systematisk datakodning; (3) generering av foreløpige tema fra det kodede datamaterialet; (4) utvikling og gransking av identifiserte tema; (5) raffinere, definere og navngi temaer; (6) skrive rapporten (Braun & Clarke, 2019, s. 331). I en søken etter å danne tema som «fortolkende historier fra dataene» (Braun & Clarke, 2019, s. 594, vår overs.), foregår en kollaborativ og refleksiv prosess mellom begge forfatterne og mellom materialet og teori, der teori knyttet til kreativitet og livskvalitet blir brukt som en linse i analyse- og fortolkningsarbeidet. Kasus 1 og 2 blir analysert hver for seg.

Kasus 1: Re:ager forumteater

Den ideelle organisasjonen Re:ager, bruker forumteater i arbeidet med å fremme helse og livskvalitet for mennesker som har erfaring med utenforskap, og som ønsker en arena for å jobbe med sine erfaringer på en måte som kan bidra til positive forandringer. Re:ager har ledet mange prosjekter og teatergrupper som har jobbet kreativt med helseutfordringer, spesielt knyttet til rus og psykisk helse. Teatergruppa act2 Forumteater består for eksempel av skuespillere som har erfaring med rusavhengighet og utenforskap. Gruppa arbeider derfor med teater for å motvirke stigma og skape forståelse for mennesker som har ruslidelser. Samtidig er målet å hjelpe enkeltpersoner med å utvikle selvtillit for å underbygge de endringsprosessene som er nødvendige for å utvikle aktivt medborgerskap, personlig vekst, helse og livskvalitet.

Kort forklart lager teatergruppa act2 Forumteater forestillinger basert på egne erfaringer med undertrykkende situasjoner. Teaterpedagogen Augusto Boal utviklet formen forumteater for at mennesker som erfarte undertrykkelse skulle få leke seg med mulige scenarier for å bryte undertrykkelsen i teaterlaboratoriet, slik at det kunne bli en generalprøve på virkeligheten (Boal, 2002). Som alle de andre teaterformene til Boal (bildeteater, usynlig teater, legislativt teater osv.), bygger denne teaterformen på dialog, samskaping og en (delvis) opphevelse av skillet mellom

publikum og skuespillere, der det tradisjonelle publikummet blir aktører som både observerer og deltar (*spect-actors*). I denne teaterformen blir aktørene presentert for et problem eller en utfordring som skuespillerne først presenterer i en teaterforestilling, eller en antimodell, som Boal kaller det (2002). Dette spillet har en «tragisk» slutt, og hovedpersonen føler seg undertrykt og umyndiggjort på slutten av forestillingen. Ifølge Boal eksisterer undertrykkelse når dialog har blitt til monolog, og når mennesker blir nektet å uttrykke sine tanker, følelser og behov. Målet med teaterpraksisen blir da å reetablere dialog og å fremme aktivt medborgerskap (Boal, 1996, s. 47). I Boals forumteater blir derfor aktørene presentert for stykket på nytt, men denne gangen kan de rope STOPP, ta over hovedpersonens rolle og prøve ut alternative løsninger gjennom en prosess som er forankret både i kroppen og i intellektet, og der både ord, gester og kroppsspråk brukes i utforskningen av hvordan et problem kan løses. I dette arbeidet kan ofte justeringer i kroppsspråk, plassering, holdninger, følelsesuttrykk, gester osv. kommunisere og generere mening langt mer effektivt enn det talte ord, noe som viser kraften i kommunikasjon som er forankret i kroppen og i kroppslig kognisjon (Stolz, 2015).

I forbindelse med et teaterprosjekt som forumteatergruppa act2 fikk i oppdrag å lage til Arendalsuka i 2015 om den unike ruskompetansen, intervjuet forfatter alle seks skuespillerne i teatergruppa. Målet var å forstå hvilken betydning teatergruppa har hatt for deltakernes psykiske helse og personlig recovery. En helhetlig analyse av dette forskningsmaterialet har ikke blitt gjennomført før, men det har blitt publisert en artikkel om prosjektet der prosjektleder og de av skuespillerne som ønsket det, var med som forfattere (Torrissen et al., 2017).

Datamaterialet ble analysert ut fra et kreativitets- og livskvalitetsperspektiv, og tema som beskriver koblingen mellom å skape noe nytt som har verdi (f.eks. endring, nye perspektiv, bevisstgjøringsprosesser) og livskvalitet, ble identifisert. Etter flere gjennomlesninger av datamaterialet og en helhetlig tolkning av materialet, kom vi fram til at det viktigste temaet i materialet var «å skape noe nytt som har verdi for andre». Alle deltakerne nevner dette som et viktig utgangspunkt for de positive endringene knyttet til økt livskvalitet som de har erfart i sine liv etter at de ble med i teatret. Janne beskriver for eksempel det å skape noe ut fra

egne historier, som har kraft til å berøre og gi sterke opplevelser til publikum, som noe av det viktigste for henne:

Det å lage noe som gir andre noe positivt, bare sånn, har vært veldig viktig for meg, det å lage noe sammen ... Men, men den delen av prosessen er ganske tung, synes jeg. Og jeg husker da vi lagde forumteatret *Utestemme*, så syns jeg det var veldig vanskelig og veldig tungt å skulle hente de triste og tunge tingene og bruke det til å lage teater. Og akkurat der og da så ønsket jeg vel bare at noen kunne skrive manus og så kunne vi forholde oss til det. Men jeg ser jo liksom ... Jeg merker i ettertid at jeg hadde veldig glede av å ha vært en del av den manus greia da. Og når vi hadde satt opp det stykket på Cafe Teatret så fikk vi veldig mye positiv feedback og folk sa at det var veldig sterkt. Og jeg tenkte lissom: Ja det er sterkt og det er sanne historier, det er våre historier, og det er vi som har laget det. Og ja ... Og da følte jeg på en måte glede av å kunne bruke den dritten til noe som hadde beveget noen andre. Som andre syns var bra og som de satte pris på. Det var en fin ting.

I materialet er det å lage noe nytt som har verdi for andre, knyttet til mange dimensjoner som fremmer livskvalitet. I datamaterialet har vi identifisert 6 slike kategorier.

Personlig vekst og utvikling

Nesten alle (5 av 6) identifiserer at det å skape teater for andre bidrar til personlig vekst og utvikling. Alle fem sier at de har lært mye om seg selv ved å spille roller og av selve forummetoden som åpner opp for at man skal leke seg med forskjellige måter å spille en rolle på, for å skape endring. En av deltakerne beskriver det sånn:

act2 har gitt meg stor vekst i meg selv, også på scenen. [...] Det har betydd veldig mye for meg og det har betydd en veldig stor selvutvikling, en veldig trygghet, en veldig berikelse. Jeg har lært utrolig mye. Og. Og. Og hatt det stort sett kjempegøy og veldig bra. [...] Jeg har vokst veldig med act2. Det har jeg. Også sånn scenemessig og det å spille andre roller og forstå at jeg ikke er et offer, eller, ikke bare, kanskje ikke skamme seg sånn over at det ble sånn.

Mening i livet

Alle sier at å skape noe nytt for andre, har gitt mening i livet. Dette handler både om at man får noe nytt å fylle livet med som ikke handler om rus eller alkohol, og som også handler om å gi andre utbytte av det de har lagd, som å besøke rusinstitusjoner og la deltakerne prøve ut forskjellige måter å håndtere problemet på gjennom agering. En av deltakerne oppsummerer viktigheten av dette:

Det har gitt meg noe meningsfylt å gjøre, noe å konsentrere meg om og noe å se frem til. Først spilte jeg bare en liten rolle, men det var gøy. Tror ikke jeg hadde klart mer da, men så fikk jeg hovedrollen. Og jeg trodde ikke at det skulle gå bra, men altså jeg øvde mye og det tok mye av min tid og jeg hoppet i det. Ja, og det var skummelt fordi vi skulle spille på et sted der jeg hadde mange av vennene mine. [...] Og jeg var protagonist. Og det var første gang jeg var med på noe sånt noe. Å se hvordan målgruppa tok det med en gang – det var jo – ja, stort. Jeg visste ikke om den teknikken før – forumteater – så det var jo noe helt nytt. Og jeg så det allerede da – at dette kunne, dette kunne hjelpe folk på et annet plan enn det tradisjonelle. Publikum får jo andre vinkler da. Man får jo prøve ut ting på en ny måte og komme med sine forslag til løsninger og vi kan alle lære ting via det. Og at det kan spore til en forandring, ja, det ser jeg. Jeg ser fremskritt nesten hver eneste forestilling. Og jeg har snakka med mange som synes at det hjelper å prøve ut ting før de skal ut å prøve det på virkelig, ja i livet liksom. Det er stort. Ja, det gir meg så masse. Jeg skal ikke slutte med det.

Mestring av livet

På forskjellige måter sier alle at å lage teater som fyller livet med mening og innhold, også bidrar til at de mestrer livet. Det handler først og fremst om at aktiviteten fyller livet på en sånn måte at det bidrar til at de klarer å holde seg borte fra rusen. En deltaker sier det sånn:

Men, jo det fyller livet litt med mening da. Altså det å ha de act2-prosjektene sånn som man vet at – vent nå litt jeg må ha den Arendalskonferansen i havn, så jeg må stille opp, lære meg replikker, prøve å gjøre mitt beste liksom. Og det, så det er veldig fint å være i en sånn prosess også fordi du holder deg nykter.

Positive relasjoner til andre

Alle nevner at de har fått en veldig positiv relasjon til lederen i gruppa, og at hun i stor grad bidrar til å skape et godt og inkluderende miljø som fremmer samhørighet i gruppa. Flere påpeker at de har fått et nytt rusfritt nettverk, de har fått venner som de er sammen med på fritiden og som de trener med, og de har fått bedre relasjoner til andre i samfunnet også. En deltaker forteller for eksempel om å ha fått et annet syn på de som jobber i Nav gjennom å spille teater mot dem:

Det første jeg var med på da jeg startet i act2 var en teaterworkshop for sosionomer og andre som jobber i Nav, ruskonsulenter og sånn. Og det var innmari gøy. Fordi altså, fordi den erfaringen jeg hadde med Nav. Fordi jeg viste at det var Nav og alt sånt og jeg hadde sett på de som veldig store mennesker som ikke visste hva problemer var og som egentlig at hele livet deres dreide seg om å sitte bak en pult og avvise folk. At det ikke var noen ting som skremte de og det var ingenting som affekterte dem på noen vis da, og så blir man nervøs. Og så utrolig redde de var for på en måte å komme opp og bytte plass og liksom ja. De er faktisk bare folk de også. Dæven. Og det var en sånn ja banebrytende opplevelse for meg egentlig. Jeg kan ting som de ikke kan. Og da følte jeg meg bra. Ja det var veldig sånn. Fordi når man ikke ser på de som jobber på Nav som mennesker så blir det mye lettere for eksempel å kanskje ikke altså ... «å din jævla dust» og «dere er så tåpelige» og «dere er så håpløse» og man blir så frustrert. Så man tar liksom den. Men så når man innser at OK de er bare mennesker de også, så går det an å oppføre seg på en litt mere smart måte. De blir jo faktisk mer interessert i å høre på deg hvis du er hyggelig.

Selvaksept / å se seg selv og sin historie i et nytt lys

Alle snakker om at de på forskjellige måter hadde følt seg stigmatisert av samfunnet og folk rundt seg og at de hadde internalisert disse følelsene. Resultatet var selvforakt, liten tro på seg selv og veldig dårlig selvtillit. Flere (4 av 6) sier at de gjennom å lage og spille forumteater, har fått et annet og mer positivt syn på seg selv og sin egen historie. En skuespiller oppsummerer det sånn:

Jeg ser på meg selv på en helt annen måte. [...]. Jeg ser på meg selv som et menneske som er i stand til å være en del av noe. Jeg har alltid sett på meg selv som et menneske som ikke betyr noe. Og da oppfører man seg jo deretter. Man engasjerer seg ikke så veldig i ting og man sier ikke så mye og man, man blir lissom ... ja. Og så oppdager man at hvis man engasjerer seg, man trenger ikke å engasjere seg så forferdelig mye heller, det holder med litt, så ser man at det faktisk kan snu ting. Og andre legger merke til det og man oppdager at det betyr noe for noen andre. [...] Ved akkurat det stykket her da, så fikk jeg litt mer sånn der bevisst forhold til at faktisk det jeg sitter på, det er kompetanse, jeg skjønner ting, jeg kan ting, det er ikke all kunnskap som er tilegnet på så veldig fornuftig måte, men det er kunnskap. Og det kan brukes til noe positivt. Ja, jeg kan nesten ikke tro det. Å snu alt det negative og håpløse til noe positivt, ja, det er helt ... Det betyr så lissom mye.

Medborgerskap / stemme i samfunnet

Alle sier at de har følt seg utenfor samfunnet før de kom til teatret. De fleste (5 av 6) sier at de aldri har hatt en plass i demokratiet eller i samfunnet, og en sier at han falt utenfor på grunn av rusmisbruk. Alle har individuelle og sterke historier, men alle har det til felles at å skape forumteater og å vise det på forskjellige steder i samfunnet, har bidratt til å gi dem en stemme i samfunnet og i demokratiet (igjen). En deltaker oppsummerer det sånn:

Jeg føler at jeg har en stemme – det hadde jeg ikke før. Jeg får lov til å mene noe og blir tatt på alvor. Det betyr jo alt. Å se at jeg kan spille en rolle. Det vil jeg tro vil bety veldig mye for mange rusmisbrukere, eks-rusmisbrukere og folk i psykiatrien. Å se at de faktisk kan spille en rolle. Fordi de har blitt fortalt gjennom hele sitt aktive rusliv at man ikke er verdt noe – at man er nederst på rangstigen, at man ikke kan noe, at man ikke, ja. Og så se at det ikke stemmer. Det tror jeg er noe av det som betyr aller mest. Og med all erfaring jeg har fra å snakke med andre, så. Det er det. Jeg føler at jeg har en stemme i demokratiet – det hadde jeg ikke før.

Kasus 2: Kunsten å gå: Pilegrimsvandring

I 2018 gjennomførte en gruppe deltakere en arrangert pilegrimsvandring i Spania (Camino del Santiago). Prosjektet *Kunsten å gå* retter seg mot personer som søker støtte til å håndtere hverdagsutfordringer. Prosjektet handler om å bli kjent med seg selv og sine egne ressurser og det å ha en meningsfull hverdag å gå til. Etter et forberedende kurs i Livsstyrketrening på 40 timer, med sentrale livstemaer og trening av oppmerksomt nærvær i fokus, og etter å ha gjennomført trening på turgåing, takket til sammen 11 deltakere ja til å være med på selve pilegrimsvandringen. Ni deltakere gikk i 16 dager (320 kilometer), og to deltakere til ble med på de siste seks dagene (111 kilometer), sammen med totalt to ansatte og tre frivillige. Artikkelforfatterne hadde ingen tilknytning til gjennomføringen av det forberedende kurset eller til selve gjennomføringen av pilegrimsturen. Deres roller var kun å være forskere, der spørreskjema ble distribuert hver kveld, etter dagens vandring, gjennom turlederen. Intervju i etterkant av pilegrimsturen ble gjennomført av førsteforfatteren.

Forskning gjennom standardiserte måletilnæringer for livskvalitet før og etter turen ga støtte for at pilegrimsvandringen hadde en styrkende effekt på deltakernes subjektive livskvalitet (livstilfredshet, mental *well-being* og personlig vekst), i alle fall på kort sikt, men også 14 dager etter turen var det en positiv endring i målingene, sammenlignet med målinger før pilegrimsturen (Løvoll & Torrissen, 2020). I en utforskning av personlig vekst, som en av underdimensjonene ved subjektiv livskvalitet, kom det fram at en positiv endring opprettholdt fra rett etter turen til 14 dager etter turen med en målbar effekt. Noen aspekter ved pilegrimsturen har i alle fall satt spor.

Datamaterialet ble analysert ut fra et kreativitets- og livskvalitetsperspektiv og tema som beskriver kreative prosesser i form av endringsprosesser, nye perspektiv eller bevisstgjøringsprosesser knyttet til egen livsstil ble identifisert. Dette utgjorde til sammen 16 sider med transkripsjoner fra de 11 informantene. Til sammen ble 6 overordnede temaer identifisert: selvinnsikt; tilstedeværelse; samhörighet; å være seg selv; opplevelser på

selve turen; optimisme. Hvert av temaene blir presentert med overordnet tema, presentasjon av tematisk variasjon og ett eksempel på sitat.

Selvinnsikt

Selvinnsikt var det største temaet som gikk igjen i materialet. Utvikling av selvinnsikt kom fram på flere ulike måter. Mange trekker fram den kroppslige selvinnsikten som en ny erfaring, med det å bli kjent med egen fysiske kapasitet og erkjennelsen av at kroppen trenger å være fysisk aktiv for å ha det bra. Det å generelt bli mer bevisst på sunne og gode valg kommer også fram. Turen bidro også til et større perspektiv på mening i livet, som for noen også innebærer spirituelle erfaringer. Flere trekker fram en bevissthet om å bruke naturen som ressurs i hverdagen, med større evne til selvomsorg som konsekvens. Noen artikulerte også en økt bevissthet om hvordan være «hele mennesker», som mer enn hode og tanker. En informant trekker fram flere momenter knyttet til dette temaet:

Mange mål er oppnådd. Og samtidig er det en ny begynnelse. Ny begynnelse videre. Det er det det er. Jeg vil mer ut i naturen og føler en veldig enhet med naturen og elementene. Og sansesystemet. Få bruke det. Og kroppen. Det maskineriet vi har. Det er en utrolig kraft og hente i naturen slik jeg opplever det. Jeg bruker naturen og får kraft fra den. Får en tilstedeværelse som er utenfor tid, sted og rom. Der alt er borte, jeg bare er. [...] så jeg vil si at jeg er meg selv mer bevisst mine verdier og mine mål videre. Og det er ikke noe sånn stort og. Jeg vil gjerne leve veldig enkelt og i naturen. Ja, jeg vil gjerne spise sunt og ha en ren kropp og ja, være til nytte for meg selv og andre.

Tilstedeværelse

Tilstedeværelse var også et stort og gjennomgående tema. Dette kommer til uttrykk ved oppmerksomhet på naturen (gjerne detaljer), oppmerksomhet på andre mennesker, oppmerksomhet på egne følelser og

gjennom den mentale avstanden som skapes til hverdagslivet. En informant illustrerer noen momenter:

Det er jo det her at du er så til stede altså der tid sted og rom er borte. Der alt det som skjer i verden og hjemme i [by] og ellers familie og sånn. Det blir borte fordi man er så oppi det som skjer og det som er og det man opplever og det man sanser at ja man blir. Ja jeg tror det at det et man bare glemmer alt annet og at man bare er på en måte. Og blir veldig oppmerksom eller det her med å drikke. Hva trenger kroppen. Jeg må drikke ok jeg må finne noe salt jeg må ikke bli svimmel jeg må få noe å spise. Man blir veldig oppmerksom på seg selv og kropp og hva kroppen trenger samtidig som man er veldig til stede i det som er rundt av natur og ja lokalbefolkninga og alle de byggene, ruinene og ... Ja jeg blir veldig fasinert av alle de bygningene.

Samhørighet

Samhørighet var et viktig aspekt ved pilegrimsturen. Flere uttrykte det sosiale fellesskapet som det aller viktigste med turen. Opplevelsen av et positivt gruppefellesskap var for noen en ny erfaring. Mange mente stemningen i gruppa var god. I løpet av turen var det flere som uttrykte at de fikk mulighet til å utvikle vennskap, andre uttrykte opplevelsen sosial mestring som en ny erfaring. Noen uttrykte at de fikk opplevelsen av å få sosial støtte, men også en bevisstgjøring om betydningen av å gi eller dele av seg selv, for eksempel av verdien av å tørre å være åpen og dele følelser med andre.

Vi ble kjempegodt kjent med hverandre. Fordi om vi hadde møtt hverandre her nede og sånn, så fikk vi noe helt annet i og med at vi delte soverom og sånt. Så veldig knyttet til hverandre ble vi. [...] Jeg tror jeg kommer til å holde kontakten med noen av dem. Nei, jeg har følt et veldig godt samhold. At jeg følte meg ikke alene. Det synes jeg var en god følelse. Jeg har fått tro på at det er mulig å gjennomføre ting. Ja for hele våren har jo vært, ja både det og noen andre ting.

Å være seg selv

Det å være seg selv underveis på turen, som noe annerledes enn hverdagsferfaringen, ble stadig trukket fram. Uttrykk for dette handlet om emosjonell mestring, uttrykk for stolthet, trygghet, mot til å skape en endring og en økt selvtillit. I denne prosessen kommer det fram at både det å utforske lekenhet og det å bruke humor (også galgenhumor) er viktige i prosessen. For en informant ble dette tydelig gjennom barnlighet og lek med identiteter:

Jeg har følt at jeg har vært meg selv på turen. Og det har vel de andre også gjort. Jeg føler meg både sett og hørt og inkludert. Og det synes jeg er fantastisk. Det er ikke bestandig. Så jeg har følt at det var veldig inkluderende. Det har vært mye latter og det har vært mye humor, ja. Jeg har jo flirt så jeg har holdt på å «kjike meg av». Så. Og det er klart at når du også er trøtt og sliten. Det skal ikke så mye til. Men det å kunne ta barnet frem. Det å kunne ta dine feminine sider frem. Det var så herlig at det var fantastisk. Det er ikke noen hverdagskost det liksom. Så det synes jeg var godt.

Opplevelser på selve turen

Underveis på pilegrimsturen er det flere informanter som beskriver intense opplevelser som en viktig side av sin kreative prosess. Opplevelser underveis ble identifisert med positive følelser, og flere brukte også uttrykket «å være i en boble». Flere trekker fram at det skjedde en bevisstgjøring av verdien av estetiske opplevelser underveis, gjennom sanseopplevelser, opplevelser av det skjønne i natur, arkitektur og spansk landsbyliv. En informant forklarer det slik:

Jeg klarte å åpne opp sansene. Jeg gjorde det. Så fikk jeg også en sånn deja vu-opplevelse når jeg gikk etter veien. Og jeg klarte å åpne. Jeg hørte plutselig fugler som kvitret og lukter lukt av ting. Og ja, jeg la merke til alt. Det er liksom. Ting som man vanligvis ikke legger merke til det la jeg merke til på den turen. Det var jo ufattelig vakkert, da.

Optimisme

Pilegrimsturen har gitt flere av informantene nytt håp og en optimisme med tanke på å ta bedre styring over egen framtid. Flere mener turen har bidratt til at de ser mulighetene for en personlig endring og livsmestring eller en mer generell utvikling av håp. En av informantene uttrykker det slik:

Men jeg tror jeg må lete etter ord. Kanskje om en stund kan jeg si mer, men akkurat her og nå så er det klart en forandring. Jeg er helt klart mer optimistisk, føler jeg meg. Altså mere ... og samtidig også kanskje mere rolig og at det går bra.

Syntese av de to kasusstudiene

I en oppsummert essens av de to kasusstudiene i svært ulike kontekster, fantes fellesnevnerne: Det å bli kjent med og utvikle egne ressurser gjennom et samskapende fellesskap, det å perspektivere egen rolle (ev. stigma) og bli mer trygg på å gå inn i andre identitetskonstruksjoner (også gjennom lek), opplevelsen av mening og utvikling av perspektiv i eget liv, samt opplevelsen av håp og optimisme. Kasusstudiene hadde også noen ulikheter, der teatererfaringen knytter seg opp mot å skape verdier for andre og dermed indirekte seg selv. Pilegrimsvandringen på sin side bød på opplevelser av tilstedeværelse og sterke innslag av positive følelser som spontane stimuli.

Diskusjon

Gjennom kasusstudiene kommer det fram at kreativitet og livskvalitet er relatert. Begrepene er hver for seg svært store og inneholder svært mange aspekter. Med utgangspunkt i funnene fra kasusstudiene, kan vi sirkle noen aspekter inn som mer vesentlige enn andre. Først og fremst knyttes dette til en tolkning av «kreativitet med liten k» (Schmid, 2005) og eudaimonia, forstått som opplevelser og aktiviteter som utvikler individuelle

potensialer, verdier og sosiale relasjoner (Vittersø, 2016). Felles tema sentrerer rundt egenskaper med lekenhet og flyt, der det i den umiddelbare fysiske og sanselige situasjonen der kreativitet utspiller seg, skjer en slags forløsning ved at oppmerksomheten rettes vekk fra egen følelse av å komme til kort. Samtidig bringer erfaringene fra de ulike kasesene kunnskap om hvordan deltakerne har utviklet nye ressurser og fornyet optimisme.

Temaene som gikk igjen i begge kasusstudiene viser at disse kreative praksisene på mange måter er uttrykk for eudaimoni, der nettopp utvikling av individuelle potensial i et samskapende fellesskap, utvikling av verdier gjennom en aktiv meningssøkende og reflekterende prosess, og utvikling av sosiale relasjoner i et støttende sosialt fellesskap er identifisert, både i teatret og gjennom pilegrimsvandringen. En sammenkobling mellom kreativitet og livskvalitet støttes i en forståelse av psykologisk vekst (Ryff, 2017), noe som kan gi en forklaring på funnet fra pilegrimsvandringen, der personlig vekst, målt med spørreskjema, ble identifisert (Løvoll & Torrissen, 2020). Funnene gir støtte til eksisterende forskning på sammenhenger mellom kultur og helse (Fancourt & Finn, 2019), men bidrar med nyanserte perspektiver fra positiv psykologi, i tillegg til en aktualisering i den norske konteksten. En artikulering av innhold i kreativitetstolkningen bidrar også til en dypere forståelse av hvordan vi i en norsk, tverrfaglig kontekst kan kommunisere om virksomme prosesser for økt livskvalitet.

Temaene som ble identifisert fra informantene, ble identifisert som styrkende psykologiske prosesser som uttrykk for eudaimonisk *well-being*, men uten at dette var uttalte tema for praksisen på forhånd eller underveis. Disse styrkende prosessene skjer altså samtidig eller parallelt med at fokuset til informantene er på deltakelsen i teatret eller pilegrimsvandringen. Det er interessant at dybden i den eudaimoniske erfaringen er såpass uttalt som den er, altså utenfor et terapirom. Funnene gir støtte for at kreative praksiser har potensial i utvikling av eudaimonisk *wellbeing* for den enkelte. En skal likevel være forsiktig med å generalisere funnene.

Praksisen der kreativiteten utspilles, har en rekke karakteristikk som er viktige å sette søkelys på i forståelsen av hva som kan danne et godt

utgangspunkt for en tverrfaglig og tverrprofesjonell overbygning. Det er mange betingelser som må være til stede for at en styrkende prosess kan finne sted. Lysten til å være med å leke, det være seg gjennom teater eller pilegrimsvandring, må på en eller annen måte trumfe frykten for at dette blir et nytt personlig nederlag. Her ligger det en kjerne i det å føle seg invitert inn i leken og tørre å slippe seg løs, med eller uten press utenfra i denne prosessen. For sårbare grupper er nok terskelen for deltakelse i kulturaktiviteter gjerne høy, men utbyttet kan til gjengjeld være svært stort, sett ut fra et perspektiv på eudaimonisk livskvalitet. Mer oppmerksomhet er nødvendig å knytte til disse overgangene i psykisk helsearbeid, og samtidig er eksistensen av organiserte kulturaktiviteter helt essensiell. I de to kasusstudiene var begge prosjektene driftet av idealister med svært høyt engasjement og en genuin interesse for å støtte deltakerne i deres utviklingsprosess. Prosessene betinger altså godt lederskap, inkludert gode sosiale og emosjonelle ferdigheter. Der tilliten til lederen utfordres, og der de sosiale fellesskapene ikke er trygge, kan verdien av slike tiltak være svært begrenset.

Kreativitet

Kreativiteten som deltakerne i kasusstudiene beskriver, har klare koblinger til teorier om livskvalitet. Det å se seg selv i et nytt lys, få nye tanker om seg selv og eventuelt utvikle en selvforståelse som imøtegår stigma, bærer med seg aspekter med personlig vekst og en mulig endring til noe bedre. Flere deltakere i begge studiene sier at de har utviklet et mer positivt syn på seg selv etter at de ble med i prosjektene, og at de ikke lenger definerer seg selv som rusmisbrukere og samfunnsproblem, men som medborgere som har en viktig stemme i samfunnet. Det foregår altså en transformerende prosess, der deltakerne kommer ut på den andre siden med nye innsikter og erkjennelser. De kreative praksisene har dermed fungert som en forløsning for enkelte. Dette spiller på originalitet i tenkingen som oppstår, positive følelser assosiert med dette og et ønske eller en optimisme rundt det å ta mer bevisste valg eller velge en annen identitetskonstruksjon. Deltakernes erfaringer av kreativitet knyttes i stor grad til tidligere forskning på kreativitet med liten k (Schmid, 2006).

Det å være i prosessen er selve målet med det kreative praksisfellesskapet. For teatergruppa er det dialogen og åpenheten som utspilles, både med hverandre og publikum, som kan skape oppfatninger om noe nytt. For pilegrimsvandrerne handler det i stor grad om å gjennomføre en stor fysisk og mental oppgave, der selve vandringen med dagsmarsjer på over 20 kilometer i gjennomsnitt, utgjør et stort stykke fysisk arbeid. I tillegg skal dette gjennomføres i gruppe, blant personer som har tidligere erfaringer med sosial utestengelse, stigma eller som har hverdagsutfordringer. Pilegrimsvandringen utgjør også en reise langt vekk fra de vanlige rammene. Kreativiteten i begge kasusstudiene kan betraktes ved at den enkelte produserer originale, unike og konsistente ideer, utvikler ekspertise i minst ett domene og tar risiko til tross for en fare for å mislykkes (Buckhardt et al., 2003). Deltakerne står i fare for å mislykkes med prosjektet og trenger å mobilisere mye krefter for at dette ikke skal skje. Buckhardt et al. minner om at selv om en person kan være kreativ, er det ingen garanti for at en person er kreativ innenfor et gruppefellesskap. Kreativitet i et gruppefellesskap fordrer et læringsmiljø som fremmer og oppmuntrer til personlig kreativitet, der alle opplever å være verdifulle medlemmer av gruppefellesskapet. Innenfor rammene av den gjennomførte pilegrimsvandringen, er det grunn til å tro at kreative prosesser *innenfor* gruppefellesskapet fant sted, noe som støttes av de identifiserte temaene samhörighet og det å være seg selv på en friere måte enn i hverdagsituasjonen. For teaterprosjektet er det sosiale gruppefellesskapet helt essensielt for utviklingen av kreativitet.

I en utforskning av hva som kan skape kreative prosesser, vil ulike inn ganger gi ulike svar. Kreativt arbeid er ved sin kjerneegenskap knyttet til usikkerhet og uforutsigbarhet, og målene oppstår gjerne underveis. Ofte vil det kunne være mange samvirkende faktorer som opptrer under ett som skaper kraftfulle prosesser. I en analyse av teaterdeltakelse trekkes det fram at evnen til improvisasjon betinger at hvert individ bidrar i et fellesskap (Hanson et al., 2021, s. 35). Til og med små og uforutsette bidrag fra enkeltpersoner kan ha store ringvirkninger for den kreative prosessen. Hva som utgjør «det nye» i en kreativ prosess kan også utfordres. Kreativitet trenger heller ikke stå i motsetning til tradisjon, men «brudd med rutiner» på en eller annen måte kan være et vesentlig moment (Hanson et

al., 2021, s. 89). Deltakelsen i de kreative praksisene som er studert, utgjør begge et klart brudd på hverdagsrutinen, og de demonstrerer hvor viktig det er med et godt samhold i gruppa for å kunne utvikle sine kreative sider.

Lek og flyt

I datamaterialet finner vi en kobling mellom lek og kreativitet. Flere deltakere i begge prosjektene sier at de satte pris på den lekne holdningen som preget aktiviteten de var med på fordi det bidro til perspektivering og endring. Flere nevner at et liv som rusavhengig ikke rommer lek fordi miljøet er så tøft, og fordi man så lett blir satt i bås og plassert i negative posisjoner. Det å kunne hengi seg til leken på måter som bidrar til å avbalansere, bøye og transformere føles derfor både godt og forløsende for flere (Schechner, 1993, s. 43). Forumteater fordrer en leken og utforskende holdning hos deltakerne, og på forskjellige måter sier alle at den lekne inngangen til kreativ samskaping fremmer engasjement, glede, samhold, selvaksept og muligheter for nye roller i samfunnet. Lek-temaet er kanskje mindre dominerende i materialet knyttet til pilegrimsvandringen, men også her viser flere til lekens engasjerende, livsbejaende og transformative potensial. Dette kommer blant annet til uttrykk når en deltaker framhever at han våget å leke litt med den han var ved å ta fram sine feminine sider. Dette kunne han aldri ha gjort hjemme, sier han, og han forbinder dette med glede og en ny opplevelse av seg selv. Med referanse til Gadamer kan vi derfor si at deltakeren (og andre) blir dratt inn i leken på måter som gjør at leken *leker* med ham (1986).

Flyt som sentral opplevelse i en kreativ prosess kan forstås som positive opplevelser på pilegrimsturen, og gjerne også i en situasjon på scenen der en heller smelter sammen med dramaet som utspiller seg, framfor å tenke på egen prestasjonsangst i øyeblikket. Flere av informantene bruker begrep som «å være i en boble» i deres beskrivelse av å være helt oppslukt i øyeblikket, noe som direkte kan henspille på flyt. I flyt er følelsen av prestasjonsangst fraværende. Når fokuset er på scenearbeidet, og ikke på egen prestasjonsangst, er det grunn til å tolke flytopplevelser som relevant, i det minste som en tilstand man fluktuerer inn og ut av (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2010). Typisk er det å leke, og det å bli helt oppslukt i denne leken, uttrykk for flyt.

Kreative praksiser som medierende for eudaimonisk wellbeing

Fellesskapet med et fokus på kreativ prosess fungerer som en medierende prosess for utviklingen av personlige motivasjonssystem, altså at det gjennom den kreative prosessen aktiveres en endring i det personlige motivasjonssystemet. Dette gir støtte til teorien om *purpose and power*, som forklarer den medierende mellomposisjonen mellom sosiale meningssystem, på den ene siden (slik som fasilitering for, bidrag til eller også hindring av kreative prosesser), og personlige motivasjonssystem på den andre (som relateres til personlige ressurser og hindringer, evne til organisering, personlige ønsker, vaner, sosiale interaksjoner, materielle betingelser osv.) (Hanson et al., 2021). Gjennom tilrettelagte fellesskap for kreative prosesser oppstår en utviklingsprosess, vel å merke når den enkelte føler samhørighet i et gruppefellesskap og når prosessen støttes i et godt læringsmiljø. For at en kreativ prosess kan skje, betinges et sosialt, materielt og temporært fellesskap (Hanson et al., 2021), men også engasjerte ledere og viljen til å se den enkelte. Verdien av det å få en stemme og det å bli hørt spiller på noe av det mest menneskelige i oss.

En overfokusering på betydningen av psykologisk vekst kan kritiseres for å fremme et prestasjonsperspektiv og dermed skape mer press for å realisere seg på flere ulike prestasjonsarenaer. Det å kjenne på et forventningspress kan være skadelig over tid. Prestasjonsangst kan blokkere. I en tolkning av betydningen av å utvikle egne potensial innenfor eudaimonia handler ikke dette om at man skal prestere mest mulig for å ha det bra. Flytforskning redefinerer det å sette seg et prestasjonsmål til å forstå hva det innebærer å jobbe styrkebasert og hvordan dette kan påvirke vår evne til å være i flyt (Schiepe-Tiska & Engeser, 2021). Dette innebærer muligheter til å påvirke et annet menneske (eller større: som å påvirke verden), på en måte der man selv kan imponere, men også situasjoner der en person kan føle seg viktig, sterk og betydningsfull. Flyt er dermed ikke avgrenset til å streve mot mål som er observerbare for andre, men er også knyttet til indre drivkrefter i følelsen av å bety noe for andre. Både gjennom pilegrimsvandringen og gjennom teateropplevelsene er slike situasjoner, der en kan føle at en betyr noe for andre, til stede i møte med andre deltakere og i møte med andre samfunnsaktører, slik som politikere og Nav-tilsatte

for teaterdeltakerne. Deltakerne følte seg fysisk sterke gjennom pilegrimsvandringen, de opplevde å være viktige i møtet med Nav og andre samfunnsaktører, og de opplevde å utvikle egen selvoppfatning.

Begrensninger ved studien og behov for videre forskning

En utforskning av to svært forskjellige kasusstudier gir på ingen måte uttømmende svar på forholdet mellom kreativitet og livskvalitet. Både forståelsen av kreative prosesser og en rikere inngang til å forstå livskvalitet bør utvikles gjennom studier av ulike kreative praksiser og med flere vitenskapelige metoder.

Litteratur

- All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing. (2017). *Creative health: The arts for health and wellbeing*. https://www.artshealthresources.org.uk/wp-content/uploads/2017/09/Creative_Health_Inquiry_Report_2017.pdf
- Aristoteles. (1992). Nicomachean ethics. I M. L. Morgan (Red.), *Classics of moral and political theory* (s. 232–282). Hackett Publishing Company.
- Basting, A. (2000). *Creative care: A revolutionary approach to dementia and elder care*. HarperOne.
- Bukhardt, G., Monsour, M., Valdez, G., Gunn, C., Dawson, M., Lemke, C., Coughlin, E., Thadini, V. & Martin, C. (2003). *enGauge 21st century skills: Literacy in the digital age*. North Central Regional Educational Laboratory and the Metiri Group.
- Boal, A. (1996). Politics, education and change. I J. O’Toole & K. Donetan (Red.), *Drama, culture and empowerment: The IDEA dialogues* (s. 47–52). IDEA Publications.
- Boal, A. (2002). *Games for actors and non-actors*. Routledge.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Braun, V. & Clarke, V. (2019). Reflecting on thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Braun, V. & Clarke, V. (2021) One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>

- Brown, S. (2010). *Play: How it shapes the brain, opens the imagination, and invigorates the soul*. Penguin.
- Clift, S. & Camic, P. M. (Red.). (2016). *Oxford textbook of creative arts, health and wellbeing*. Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15(3), 41–63. <https://doi.org/10.1177/002216787501500306>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. HarperPerennial.
- Csikszentmihalyi, M. & Nakamura, J. (2010). *Effortless attention in everyday life: A systematic phenomenology*. MIT Press.
- Cuypers, F., Knudtsen, M., Sandgren, M., Krokstad, S., Wilstrom, B. & Theorell, T. (2011). Cultural activities and public health: Research in Norway and Sweden. An overview. *Journal of Arts and Health: An International Journal for Research, Policy and Practice*, 3(1), 6–26. <https://doi.org/10.1080/17533015.2010.481288>
- Dissanayake, E. (1992). *Homo aestheticus: Where art comes from and why*. University of Washington Press.
- Fancourt, D. (2017). *Arts in health: Designing and rehearsing interventions*. Oxford University Press.
- Fancourt, D. & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>
- Fisher, R. (2004). What is creativity? I R. Fisher & M. Williams (Red.). *Unlocking creativity: Teaching across the curriculum* (s. 6–20). David Fulton Publishers.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build-theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gadamer, H.-G. (1986). *The relevance of the beautiful and other essays*. Cambridge University Press.
- Gillam, T. (2018). *Creativity, wellbeing and mental health practice*. Palgrave Macmillan.
- Hansen, E., Sund, E., Knudtsen, M. S., Krokstad, S. & Holmen, T. L. (2015). Cultural activity participation and association with self-perceived health, life-satisfaction and mental health: The young HUNT study Norway. *BMC Public Health*, 15, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1873-4>
- Hanson, M. H., Amato, A., Durani, A., Hoyden, J. R., Koe, S., Sheagren, E. & Yang, Y. (2021). *Creativity and improvised education. Case studies for understanding impact and implications*. Routledge.
- Hämäläinen, S., Musial, F., Salamonsen, A., Graff, O. & Olsen, T. A. (2018). Sami yoik, Sami history, Sami health: A narrative review. *International Journal of Circumpolar Health*, 77(1), 1–8. <https://doi.org/10.1080/22423982.2018.1454784>

- Ings, R., Crane, N. & Cameron, M. (2012). *Be creative be well. Arts, wellbeing and local communities: An evaluation*. Arts Council England. https://www.artscouncil.org.uk/sites/default/files/download-file/Be_Creative_Be_Well.pdf
- Jensen, A., Torrissen, W. & Stickley, T. (2020). Arts and public mental health: Exemplars from Scandinavia. *Public Health Panorama*, 6(1), 194–210.
- Jensen, A. (2019). Culture Vitamins – an Arts on Prescription project in Denmark. *Perspectives in Public Health*, 139(3), 131–136. <https://doi.org/10.1177/1757913919836145>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (T. M. Anderssen & J. Rygge, Overs., 3. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Laitinen, L., Jakonen, O., Lahtinen, E. & Lilja-Viherlampi, L.-M. (2020). From grassroots activities to national policies – the state of arts and health in Finland. *Arts & Health*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/17533015.2020.1827275>
- Løvoll, H. S., Røysamb, E. & Vittersø, J. (2017). Experiences matter: Positive emotions facilitate intrinsic motivation. *Cogent Psychology*, 4(1), 1340083. <https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1340083>
- Løvoll, H. S. & Torrissen, W. (2020). Kunsten å gå. Pilegrimsvandring og subjektiv livskvalitet. *Nordic Journal of Arts, Culture and Health*, 2(2), 122–139. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-7913-2020-02-04>
- Maslow, A. H. (1962). *Towards a psychology of being*. Princeton.
- Moreno, J. L. (2019). *Psychodrama* (Bd. 1., 4. utg.). Psychodrama Press. (Oppr. utg. 1946)
- National Centre for Creative Health. (2021). *Creativity for healthy lives*. <https://www.culturehealthandwellbeing.org.uk/news/general-news/national-centre-creative-healthhttps://www.culturehealthandwellbeing.org.uk/news/general-news/national-centre-creative-health>
- Richards, R. (1999). Everyday creativity. I M. A. Runco & S. R. Pritzker (Red.), *Encyclopedia of creativity* (Bd. 1, s. 683–689). Academic Press.
- Rogers, C. R. (1970). Towards a theory of creativity. I P. E. Vernon (Red.), *Creativity: Selected reading*. Penguin.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64, 159–178. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>

- SHD, KD og Nkr. (1999). *Fra prosjekt til hverdagsliv. Om regjeringens kultur- og helsesatsing*. Sosial- og helsedepartementet, Kultur- og kirke departementet, Norsk kulturråd.
- Schechner, R. (1993). *The future of ritual: Writings on culture and Performance*. Routledge.
- Schiepe-Tiska, A. & Engeser, S. (2021). Flow in nonachievement situations. I C. Peifer & S. Engeser (Red.), *Advances in flow research* (2. utg., s. 109–136). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_4
- Schmid, T. (2005). Promoting health through creativity: An introduction. I T. Schmid (Red.), *Promoting health through creativity: For professionals in health, arts and education*. Whurr Publishers.
- Shaughnessy, M. F. (1987). Health through creativity. *Creative Child and Adult Quarterly*, 12, 237–248.
- Solli, B. (2002). *Seid: Myter, sjamanisme og kjønn i vikingenes tid*. Pax forlag.
- Steinkopf, H. (u.å). *Lek er veien til endring: Forskningens blikk på leken* https://rvtssor.no/filer/dokumentarkiv/31032017_lekerveientilendring2.pdf
- Steinsland, G. (2005). *Norrøn religion: Myter, riter og samfunn*. Pax forlag.
- Stolz, S. A. (2015). Embodied learning. *Educational Philosophy and Theory*, 47(5), 474–487. <https://doi.org/10.1080/00131857.2013.879694>
- Theorell, T., Knudtsen, M. S., Horwitz, E. B. & Wikström, B.-M. (2016). Culture and public health activities in Sweden and Norway. I S. Clift & P. Camic (Red.), *Oxford textbook of creative arts, health, and wellbeing: International perspectives on practice, policy and research* (s. 171–177). Oxford University Press.
- Tonkin, A. & Whitaker, J. (Red.). (2019). *Play and playfulness for public health and wellbeing*. Routledge.
- Torrissen, W. & Stickley, T. (2018). Participatory theatre and mental health recovery: A narrative inquiry. *Perspectives in Public Health*, 138(1), 47–54. <https://doi.org/10.1177/1757913917723944>
- Torrissen, W., Stålem, E. S., Krogseth, C., Olsen, T. & Scheele, H. (2017). «Den blå timen»: act2 Forumteater, demokrati og helse. I K. H. Heggstad, B. Rasmussen & R. G. Gjærum (Red.), *Drama og teater: Marginalitet, etnisitet og helse*. Fagbokforlaget.
- Turner, V. (1983). Body, brain and culture. *Zygon*, 8(3), 221–245.
- Vittersø, J. (2016). *Handbook of eudaimonic well-being*. Springer.
- Walsh, F. (2013). *Theatre and therapy*. Palgrave Macmillan.
- Wersland, E. M. (2006). *Joik i den gamle samiske religionen*. Forlaget Vett og viten.
- Winnicott, D. (2005). *Playing and reality*. Routledge.
- Zinker, J. (1977). *Creative processes in gestalt therapy*. Brunner.