



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Psykologprogrammet

Ge dig hän:

en kvalitativ studie om att vara ett med sig själv

Andrea Karltorp

Psykologexamensuppsats 2021

Handledare: Marie Bergström & Lars-Gunnar Lundh

Examinator: Erwin Apitzsch

Abstract

Devotion seems to be an unexplored research topic. This study may be the first within the field of psychology to examine what it is like to experience devotion in the moment. The aim of the study was to understand devotion, what fosters its presence and what hinders its presence. A qualitative approach was undertaken, and the participants, all of whom worked within the creative realm, were interviewed about their experiences of devotion. Four interviews were transcribed and analyzed using Thematic analysis. The result showed five themes: *Devotion is “here and now”*, *Being open for devotion*, *Devotion knows no boundaries: to be “one with all”*, *Devotion is highly meaningful: “this is where I will be”*, and *Fear as an obstacle to devotion*. The experience of devotion shares similarities with concepts like Flow, Play and Bhakti. What makes devotion stand out is that it's driven by emotion. This study sheds light on a seemingly new research field, one in which hopefully others soon will join.

Keywords: Devotion, Hängivelse, Bhakti, Flow, Qualitative study

Sammanfattning

Hängivelse tycks vara ett helt outforskat ämne. Denna studie var kanske först ut med att inom psykologisk forskning undersöka upplevelsen av hängivelse i stunden. Syftet med studien var att förstå hängivelse, vad som främjar den och vad som hindrar den. En kvalitativ ansats tillämpades och deltagarna, som alla hade kreativa yrken, intervjuades om sina upplevelser av att ge sig hän. Fyra intervjuer transkriberades och bearbetades med tematisk analys, vilket resulterade i fem teman: *Hängivelsen befinner sig "här och nu"*, *Vara öppen för hängivelsen*, *Hängivelsen vet inga gränser: att vara "ett med allt"*, *Hängivelsen är högst meningsfull: "precis här ska jag vara"*, och *Rädsla som hinder för hängivelsen*. Upplevelsen av att ge sig hän delar flera egenskaper med andra begrepp som flow, fri lek och bhakti. Hängivelse utmärkte sig bland annat för att vara känslodriven. Studiens kunskapsbidrag var att belysa detta nya forskningsområde och uppmuntra till fler studier om hängivelse.

Nyckelord: hängivelse, devotion, bhakti, flow, kvalitativ studie

Tack

Jag vill tacka mina intervjupersoner som har deltagit i studien. Utan er hade jag inte kunnat genomföra denna examensuppsats. Tack särskilt till dig som färdades långa vägar för att få bli intervjuad, då du fann ämnet lika intressant som jag. Jag vill också tacka mina handledare, särskilt Lars-Gunnar som gick med på att hoppa in i slutfasen av mitt arbete som legat vilande många månader. Slutligen vill jag tacka min partner Oscar som utan förbehåll trott på mig alla gånger jag sagt att jag ska slutföra uppsatsen ”någon gång”. Tack!

Innehållsförteckning

Ge dig hän: en kvalitativ studie om att vara ett med sig själv	1
Devotion	2
Den fria leken	4
Flow	4
Besläktade begrepp	7
Syfte och frågeställningar	7
Metod	8
Forskningsdesign	8
Deltagare	10
Intervjuprocedur	10
Etik	11
Dataanalys	11
Resultat	12
Tabell 1	13
Hängivelsen befinner sig "här och nu"	14
(a) <i>Total närvaro</i>	14
(b) <i>Balans</i>	15
(c) <i>Kontakt</i>	17
Vara öppen för hängivelsen	22
(a) <i>Tillåtelse</i>	22
(b) <i>Acceptans</i>	22
Hängivelsen vet inga gränser: att vara "ett med allt"	23
(a) <i>Något större än en själv</i>	23
(b) <i>Hängivelse kan inte kontrolleras</i>	24
Hängivelsen är högst meningsfull: "precis här ska jag vara"	25
(a) <i>Ett emotionellt vetande</i>	25
(b) <i>Tillfredställelse</i>	26
Rädsla som hinder för hängivelsen	27
Diskussion	29
Hängivelse och flow	29
Hängivelse och lek	30
Hängivelse och bhakti	31
Hängivelse och relaterade begrepp	31
Metoddiskussion	32
Studiens kunskapsbidrag och förslag på framtida forskning	33
Slutsatser	34

Referenser.....	35
Bilagor.....	38
Bilaga 1. Intervjuguide	38
Bilaga 2. Inbjudan till studien	39

Ge dig hän: en kvalitativ studie om att vara ett med sig själv

Att vara sårbar är inte att lyckas eller misslyckas - det är att förstå att båda delarna är viktiga; det är att ge sig hän. Det är att gå in för något helhjärtat. [...] Ju mer vi är beredda att göra sårbarheten till vår egen och ge oss hän i den, desto mer vågar vi och desto tydligare blir det varför vi är här. [...] Vi måste gå in på arenan, vad det än handlar om – ett nytt förhållande, ett viktigt möte, vår egen skapandeprocess eller ett jobbigt samtal om något i familjen, och vi måste vara modiga och beredda att ge oss hän. Istället för att sitta vid sidan av och häva ur oss kritik och goda råd **måste vi våga visa oss och låta andra se oss**. Det är detta som är sårbarhet. Det är detta som är att visa *stort mod*. (Brown, 2012/2014, ss. 7-8)

Så lyder inledningen till den svenska översättningen av Browns tredje bok "Daring Greatly". En bok som toppat New York Times bästsäljarlista, översatts till mer än 30 språk och som sålt flera miljoner exemplar. Men vad betyder det att ge sig hän? I citatet är det tydligt att hängivelse är en viktig komponent, en förutsättning, för att kunna vara sårbar, detta som Brown (2012/2014) menar är avgörande för kvalitén på våra relationer. Men hur ger man sig hän? Vad är hängivelse? Dessa frågor uppstod först när jag läste den svenska översättningen av Browns bok, eftersom texten på originalspråk inte avgränsar betydelsen med ett enskilt begrepp. Att "ge sig hän" används som översättning för uttryck som "engage" och "great devotion", vilket inte väckte samma frågetecken hos mig. Det är inte första gången jag stannar upp och förundras över detta begrepp. Jag minns när jag kom i kontakt med det som barn. Trots att så många år har gått sedan dess och jag har lärt mig så mycket mer, så väcker bara ordet hängivelse en nyfikenhet i mig och jag måste få svar. Hängivelse, vad är det?

Om man söker på "hängivelse" i Svenska Akademiens ordlista (2015) finner man följande beskrivning: "*substantiv till hänge sig*". "Hänge sig" eller "ge sig hän åt ngn/ngt" är att "*helt gå upp i ngn/ngt*" (Definition 2). "Hängivelse" enligt Svensk ordbok (2021) är "*att med inlevelse ägna sig åt något*". I Svenska Akademiens ordbok (1932) betyder "hängiva" bland annat att "*helt [osjälviskt och undergivet] överlämna sig åt*"; "*skänka någon hela sin kärlek och ömhet: giva sig*"; "*låta något taga ens intresse, strävan och omsorg i anspråk; odelat ägna sig åt, gå upp i, försjunka i något*"; och "*i fråga om känsla, stämning, intryck o.d. låta sig överväldigas, gripas av, giva fritt lopp åt*" (Definition 2). Detta gör mig bara mer

nyfiken. Hur känns det att överlämna sig till något? Vad får det för konsekvenser? Vad fyller det för funktion?

Hängivelse tycks inte vara något välbeforskat ämne. En sökning i universitetsbibliotekets katalog får bara fem träffar, varav tre är böcker. Ingen av titlarna inger någon indikation på att upplevelsen eller beskrivningen av hängivelse kommer att adresseras. En titel som ”Tanzania skall byggas med hängivelse” får mig knappast att tro att författarna kommer att bekymra sig om hur själva hängivelsen i stunden upplevs. De få artiklar jag har kunnat hitta där hängivelse överhuvudtaget nämns är huvudsakligen på grundnivå, exempelvis kandidatexamensuppsatser, och har inte heller som fokus att utforska upplevelsen av att ge sig hän. I många av artiklarna åsyftas enbart en hängivelse till gud. De är av religiös natur och hängivelsens betydelse är inget som definieras eller ifrågasätts. Exempelvis skrev Leksell och Peter (2009) en komparativ analys av två olika yogaformer, i vilken hängivelse var ett återkommande begrepp. Varje gång ordet användes följdes det av ”till gud” eller ”till Yogans Herre”. Hängivelse var en översättning till sanskrit-ordet ”bhakti”. Ett annat exempel är Andersson (2012) som skrev en uppsats om religiös hängivelse till mer än religion, utan att nämna hängivelse mer än en enda gång i sitt arbete.

I en norsk artikel av Aadland (2014) används ordet ”hengiven” som en förklaring till innebörden av ordet tro: ”*en følelse av visshet, en hengiven tro på noe oversanselig*” (s. 59), och ”hengiven tillit” (s. 60). Aadlands förståelse av begreppet tycks inte kunna separeras från den religiösa kontexten. Aadland hänvisar till Elisabeth M. Løvlie som diskuterar hängivelse i förhållande till en absolut framtid, alltså dogmer inom ett religiöst ramverk, där hängivelsen innebär att släppa all oro och välja att tro på det som komma skall. Løvlie (2010) kallar det för en absolut hängivelse till det okända.

Hittills har jag inte kunnat hitta någon psykologisk forskning som beskriver hur det är att uppleva hängivelse. En svårighet med att låsa sig vid det svenska begreppet är att språket väsentligt begränsar var jag kan leta. De engelska översättningarna som Brown (2012/2014) använde omfattar enligt min mening inte riktigt innebörden av att hänge sig. ”Engage” är för svagt, för ljummet, inte tillräckligt hängivet. ”Great devotion” ligger närmre.

Devotion

En sökning på ”devotion” i universitetsbibliotekets katalog genererar betydligt fler träffar än att söka på ”hängivelse”. Dock lyser kvalitativa studier på upplevelsen av ”devotion” med sin frånvaro. Enbart en artikel tycks relatera till min forskningsfråga, nämligen Valle och Floyds ”Psychology of devotion and devotional experience: A developmental perspective” (2017).

Valle och Floyd (2017) definierar två innebörder av ordet ”devotion”, å ena sidan en mer sekulär betydelse av kärlek, lojalitet och entusiasm för en person, å andra sidan en religiös betydelse av lovsång och iakttagelse. Valle och Floyd (2017) konstaterar, precis som jag, att upplevelsen av ”devotion” inte är något välbeforskat ämne inom psykologi. Författarna tycker att detta är anmärkningsvärt eftersom ”devotion” är en sådan viktig del av många människors upplevelsevärld. De diskuterar även devotion i relation till ”bhakti”. De återger i sin artikel en modell av bhakti beskriven i Keshavadas bok *Prema yoga* från 1982. Tyvärr har jag inte lyckats få tag på denna bok. Keshavadas utvecklade enligt Valle och Floyd (2017) en översikt av bhakti utformad som en process i tre nivåer, med syfte att komma närmre gud.

På den första nivån fokuserar individen på en utvald aspekt av gudomlighet, vanligtvis en relationell symbol. Exempelvis kan individen fokusera på relationen till en vän, en mästare, en partner eller på sin inre gud. Målet är att fyllas av blind tilltro och äkta känslor, så att ens trosövertygelse är det enda som spelar någon roll. Man strävar alltså efter en fanatisk upplevelse, i vilken man förkastar alla andras föreställningar och symboler som de tror på. På den andra nivån av bhakti behåller man fokuset på sin utvalda gudomlighetsaspekt och börjar föra en inre dialog med gudomligheten i fråga. Man skapar föreställningen av en inre relation till detta ”objekt”. I takt med att processen blir allt mer intensiv utvecklar man en tolerans inför den andras, alltså objektets, religiösa vägval och trosföreställningar. Keshavadas beskriver att målet här är att upptäcka att sanningen har många sidor, och att ens uppgift är att älska alla guds skapelser. På den tredje nivån av bhakti uppnår individen ett medvetandetillstånd som enbart innefattar gudomlig kärlek och lycka, ett tillstånd som fyller hela individens sinne och kropp. Gudomligheten finns överallt, i allt, och jaget är ett med det. Det finns inte längre någon splittring mellan individen och dess objekt, individen och objektet smälter samman i kärlek. En känsla av total tystnad, frid och kärlek infinner sig. Allt som kvarstår är ovillkorligt förbarmande (compassion), något som enligt Keshavadas är hjärtat av människans absoluta natur (Valle & Floyd, 2017).

Keshavadas modell av bhakti berör ett antal psykologiska ämnen. Nelson (2004) beskriver hur bhakti innefattar utvecklandet av ett icke-dömande förhållningssätt gentemot händelser och andra individer, igenkännandet och integrationen av omedvetna mönster, fördjupandet av ens intuitiva förmåga, en ökad balans mellan emotionella och kognitiva processer, och en ökad kontroll över sin emotionella reaktivitet. Valle och Floyd (2017) menar att detta har en stark överensstämmelse med målen för psykoterapi. En skillnad är att

man i psykoterapi jobbar med narrativ och tillhörande känslor, jämfört med bhakti där avsikten är att jobba direkt med sinnet.

Den fria leken

Ett ämne som relaterar till hängivelse är lek. En förespråkare för den fria leken, Olofsson (1992), beskriver i kapitlet "Lek för livet" att hängivelse är en del av lekens natur. Hon liknar leken vid kreativt arbete och beskriver hur man förlorar sig i den. Endast de inre föreställningarna existerar när man är uppslukad av leken. Enligt Olofsson är leken både hängivelse och hundra procentig koncentration. När man leker förändras tidsuppfattningen, både till en känsla av att leken pågår för evigt och en känsla av att tiden försvinner. Oavsett lekens innehåll så är leken en skyddad värld i perfekt harmoni. Om något stör denna harmoni tvingas de som leker ut ur leken. Maktobalans, konflikter och om någon inte följer lekens regler är exempel på vad som kan störa leken. Harmonin störs också av oro och rädsla. Oro och rädsla tillhör verkligheten, inte leken.

Olofsson är långt ifrån ensam om att forska om lek. Nachmanovitch (2009) menar att leken öppnar våra ögon för nya möjligheter. Detta kan vara skrämmande för många, eftersom de är rädda för att skämma ut sig. Nachmanovitch (2009) kallar denna rädsla för en självförsörjande cirkel, och beskriver att vi alla i någon mån har denna rädsla. I leken släpper man hämningar och ger sig med iver in i utforskandets värld, och då är det lätt att göra saker som kan uppfattas som konstiga för åskådare.

Stuart Brown, grundare av National Institute for Play, har forskat på leken både hos djur och hos människor. Brown (1995) definierar leken som spontan, icke-stereotyp, och fri från ångest och överväldigande känslor. Leken är en behaglig aktivitet med ett självuppfyllande mål. Det finns således inga andra tydliga mål med leken än att just leka. Om andra mål ersätter lekens inneboende glädje så upphör den fria leken. Brown (2009) beskriver hur leken formar våra hjärnor. Enligt honom hjälper leken oss att hantera utmanande sociala kontexter och stärker vår medkänsla. Leken är grundläggande för vår återhämtning och lika viktig för oss som vila. Leken är också grogrunden för vår kreativitet. Brown (2009) hävdar att motsatsen till lek är depression.

Flow

Något som skulle kunna ses som ett snarlikt begrepp till hängivelse är "flow". Flow är ett tillstånd där personen är helt och hållet försjunken i en aktivitet. Personen har en djup känsla av kontroll men saknar tillgång till självmedveten reflektion (Engeser & Schiepe-

Tiska, 2012). Begreppet flow myntades av Mihaly Csikszentmihalyi på 1970-talet då han forskade om lek hos vuxna. Csikszentmihalyi (1975) beskrev sex komponenter av flow:

1. En sammansmältning av handling och medvetenhet: man uppfattar inte sig själv som separat från det man håller på med
2. Centrering av ens uppmärksamhet med fokus på ett särskilt ting
3. Upphörandet av självmedvetenhet: man glömmer bort sig själv
4. En känsla av kontroll över ens handlingar som gör att man känner sig oövervinnerlig
5. Koherenta, tydliga och överensstämmande handlingsmål med otvetydig feedback: man vet precis vad man ska göra utan ifrågasättande
6. Är sin egen belöning

Senare adderade han även en komponent som handlade om förvrängning i upplevelsen av tid. Andra forskare har gjort några mindre justeringar av dessa komponenter, exempelvis Jackson och Marsh (1996) som forskat på flow inom sport. De presenterade nio komponenter av flow genom att lägga till tidsförvrängning, dela upp komponent 5 i två komponenter: tydliga mål och otvetydig feedback, och lägga till en komponent av balans mellan färdighet och utmaning.

Det har forskats mycket och brett om flow sedan Csikszentmihalyis tidiga fenomenologiska forskning. Trots stundom heta debatter kring hur flow kan och borde mätas så har det fortsatt finnas en ganska stor enighet om själva definitionen av flow. En möjlig förklaring till detta är att fenomenet beskrivet som flow både är ett vetenskapligt meningsfullt koncept och samtidigt lätt att förstå intuitivt utifrån egna erfarenheter (Engeser & Schiepe-Tiska, 2012).

Vissa komponenter av flow plockade ur sin helhet korrelerar med andra tillstånd. Till exempel korrelerar "centrering av ens uppmärksamhet med fokus på ett särskilt ting" också med vad som karaktäriserar ett tillstånd av hög ångest eller en panikångestattack (Eysenck, 1992). Dock har individens generella upplevelse av en panikångestattack jämfört med upplevelsen av flow väldigt olika emotionella tillstånd som bakgrund. Det blir därför missvisande att enbart lyfta en komponent ur kontexten flow (Engeser & Schiepe-Tiska, 2012). Csikszentmihalyi (1975) kallade flow för en holistisk sensation som individer känner när de agerar med ett fullständigt engagemang, vilket är varför det inte kan reduceras till enbart en av sina komponenter. Vissa av flows beskrivna komponenter kan ibland anses vara förutsättningar för tillståndet snarare än komponenter. Exempelvis beskrivs känslan av kontroll vara något som kommer från rådandet av balans mellan nivån av utmaning och nivån

av färdighet. Balans är därför något som infinner sig före upplevelsen av flow. Det ska dock noteras att balans inte nödvändigtvis leder till en känsla av kontroll (Engeser & Rheinberg, 2008).

Flow är en väldigt belönande subjektiv upplevelse och något man tenderar eftersträva att uppnå igen och igen. Eftersom flow är sin egen belöning kan det hjälpa oss att förstå hur motivation fungerar. Aktiviteten i vilken man upplever flow behöver i sig inte ha samma inre värde för individen. Det är alltså själva tillståndet som belönar (Engeser & Schiepe-Tiska, 2012). Trots flows belönande egenskaper upplever man inte glädje när man är i flow. Csikszentmihalyi (1997) förklarar att man helt enkelt är för upptagen för att känna glädje. Han illustrerar det med att om en bergsklättrare skulle ta en paus för att känna glädje samtidigt som hon överväger sitt nästa grepp så riskerar hon att falla från bergets kant. Att samtidigt känna glädje skulle bara distrahera uppmärksamheten bort från aktiviteten, något som skulle ta personen ur flowtillståndet. Empiriska data på bergsklättrare har bekräftat att glädje och flow inte upplevs samtidigt, utan klättrare kunde komma i kontakt med glädjekänslor först efter att de har kommit ut ur flow (Rheinberg, 2008). Rheinberg visade också att flow och glädje inte hade någon vidare hög korrelation. Silvia (2008) menar att det snarare är känslan av intresse som kan associeras med flow.

Det finns också negativa aspekter av flow. Schuler (2012) framhåller att det forskats ganska lite om flows negativa konsekvenser. Eftersom tillståndet beskrivs som en positiv och eftersträvansvärd upplevelse för individen har en stor del av forskningen om flow handlat om hur man kan använda flow. Men med andra glasögon kan man upptäcka hur flow kan komma i vägen för långsiktiga mål. Csikszentmihalyi (2002) antyder att flow har beroendeframkallande egenskaper eftersom självet kan förtrollas av känslan av kontroll och ordning under flow, och göra individen mindre benägen att ta itu med livets utmaningar.

Partington et al. (2009) presenterade baksidan av flow i sin studie om surfares beroendeframkallande jakt på den rätta vågen. Deltagarna var alla elitsurfare inriktade på stora vågor ("Big wave" surfing), av vilka flera hade vunnit prestigefyllda surftävlingar. Syftet med studien var att utforska deltagarnas upplevelser av flow inom en Extremsport där olyckor och även dödsfall är vanligt. Forskarna jämförde även sina deltagares upplevelser med diagnoskriterierna för träningsberoende formulerade av Bamber et al. (2003). Partington et al. (2009) fann att de flesta av deras deltagare upplevde flow när de surfade. Deltagarnas beskrivningar stämde väl överens med flows olika komponenter. Något annat författarna såg var att några av deras deltagare uppvisade beroende utifrån diagnoskriterierna. De verkade inte vara i kontroll över sitt behov av surfing. Dessa deltagare försummade andra viktiga

värden, exempelvis relationer, till förmån för surfing. Vissa deltagare berättade att de inte fungerade i det ”vanliga” samhället på grund av sitt surfingintresse. Partington et al. (2009) drog slutsatsen att det finns en koppling mellan flow och beroende. Trots deltagarnas positiva upplevelse av att vara i flow fanns det negativa långsiktiga konsekvenser av att ständigt jaga nästa ännu större våg.

Besläktade begrepp

Waterman (1990) myntade begreppet ”personal expressiveness” som syftar på när en individ upptagen i en aktivitet upplever ett eller fler av följande fyra kriterier: ett ovanligt intensivt engagemang i aktiviteten, en känsla av att passa ihop med aktiviteten som inte tillhör vad som brukar karaktärisera vardagliga uppgifter, känslan av att vara helt uppfylld under tiden man är engagerad i aktiviteten, och/eller en känsla av att detta är vad man är ämnad att göra. Waterman (1990) jämför personal expressiveness med andra psykologiska koncept som inre motivation (intrinsic motivation), flow och självförverkligande (self-actualization).

DeCharms och Muir (1978) utvecklade under 1960- och 1970-talet ett träningsprogram i syfte att öka motivationen hos lärare och elever. Träningen hade en positiv effekt på deltagarnas motivation. Träningsprogrammet fokuserade på att lära elever och lärare att skilja på vad de kallade för ”origin behavior” och ”pawn behavior”. ”Origin behavior” fick också termen ”personal causation”. Målet var att kunna skilja mellan personal causation och prestationsdriven motivation. Exempelvis kan ett mål utifrån personal causation vara vilket mål som helst, inte enbart ett tävlingsinriktat mål. När elever och lärare kunde se mål som utmaningar snarare än hot ökade känslan av kontroll och vilja.

Maslow (1964) beskrev redan på 1960-talet något han kallade för höjdpunktsupplevelse (peak experience). Höjdpunktsupplevelse innebär enligt Maslow en känsla av att hela universum integreras till en enhet, att alla delar tillhör varandra och är en och samma. Upplevelsen kan vara så djupgående att det förändrar en människa. I höjdpunktsupplevelsen tar man ett steg tillbaka och blir mer objektiv då andra mänskliga ting inte längre upplevs som lika viktiga. Helheten är det enda som betyder något och på så vis släpper man självet och dess egocentriska natur. Höjdpunktsupplevelsen har ett så starkt inre värde att den ger själva livet mening.

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att försöka förstå vad det innebär att ge sig hän i stunden. Finns det något som underlättar hängivelsen? Finns det något som motverkar den? Jag vill förstå vad begreppet ”hängivelse” betyder, hur det ser ut och vad det har för inverkan på individer.

Frågeställningar: Vad innebär det att ”ge sig hän” i stunden? Hur upplevs hängivelsen? Hur påverkar detta personen som hänger sig? Hur påverkas det mellanmännsliga mötet när en eller fler parter ger sig hän?

Metod

Forskningsdesign

Utifrån studiens syfte att förstå innebörden av att ”ge sig hän” valde jag en kvalitativ ansats. Inom kvalitativ forskning är man intresserad av mening och hur människor upplever och förstår sin omvärld (Willig, 2008). De kvalitativa forskarna fokuserar på att försöka förstå hur det är att erfara särskilda tillstånd och hur människor tar sig an specifika situationer. Man fokuserar på strukturen och kvalitén på erfarenheterna istället för att fokusera på förutbestämda variabler och kausalitet. Genom att studera den mening som människor attribuerar till olika händelser kan forskare beskriva och ibland även förklara fenomen och erfarenheter. Syftet med kvalitativ forskning är inte, till skillnad från mycket kvantitativ forskning, att predicera. Vad som är viktigt för kvalitativa forskare är att förstå och konceptualisera naturliga processer.

För att få metoden att passa de begränsningar som en examensuppsats innebär, särskilt med hänsyn till tidsramen, har jag valt att utgå ifrån tematisk analys (TA). Tematisk analys är en metod som enligt Boyatzis (1998) länge använts inom kvalitativ forskning, men som först på senare år har avgränsats och numera erkänts som metod. Braun och Clarke (2006) framställer tematisk analys som en nybörjarvänlig och flexibel metod, vilken inte kräver samma rigorösa förförståelse som exempelvis grundad teori (GT, eng. Grounded theory). Min ursprungliga tanke med denna studie var att utgå ifrån GT, en kvalitativ metod utformad av två amerikanska sociologer under mitten av 1960-talet (Rennie, 2000). Eftersom forskningsfrågan i detta arbete var direkt inspirerad av Browns forskning om sårbarhet och helhjärtad livsstil ville jag använda min examensuppsats till att lära mig samma metod som Brown själv använder. Ju mer jag lärde mig om GT desto längre ifrån färdigställandet av min uppsats kom jag. Syftet med metoden är att generera rimliga teorier utifrån forskningsresultatet, till skillnad från att försöka passa in forskningsresultatet i redan existerande teorier (Charmaz, 2014). Charmaz beskriver forskningsprocessen som induktiv, kreativ och dynamisk, då man låter datan tala för sig själv. Bearbetningen av datan sker fortlöpande och parallellt med insamlingen av den, och vad som kommer fram ur datan styr vad för ny information som behöver inhämtas. Deltagare är teoretiskt utvalda och därför inte bundna till en särskild grupp med förutbestämda inklusionskriterier.

GT utgår ifrån ett paradigm som ställer höga krav på forskarens kompetens, en kompetens jag ännu inte besitter då detta är första gången jag genomfört en kvalitativ studie. TA däremot är inte bunden till något särskilt teoretiskt ramverk. Flexibiliteten i TA tillåter mig att efterlikna GT genom min vetenskapsteoretiska positionering. Holloway och Tordes (2003) beskriver att det är vanligt att låna aspekter av GT till andra analysmetoder. Jag har därför fortsatt vara inspirerad av GT under min tematiska analys.

Min avsikt var att precis som i grundad teori utgå ifrån en induktiv ansats. Under arbetets gång har dock ansatsen blivit mer och mer teoridrivnen, eftersom min forskningsfråga har lett mig till att koda och analysera utvalda delar av intervjuerna. Mina teman är dock grundade i datan och inte ett resultat av exempelvis förutbestämda kategorier, något som Patton (2002) menar är utmärkande för en induktiv ansats. Jag har valt en öppen forskningsfråga i syfte att låta datan styra riktning. Litteraturgenomgången har utförts efter färdigställandet av analysen. Det finns flera olika typer av tematisk analys och den jag valt att utgå ifrån är reflexiv tematisk analys med avsikt att studera mönster, motstridigheter och komplexitet i intervjupersonernas data (Braun et al., 2019). Min epistemologiska utgångspunkt är realistisk och analysen har genomförts med en fenomenologisk ansats. I fenomenologisk forskning vill forskaren samla kunskap om deltagarnas subjektiva erfarenheter (Willig, 2008). Syftet är att studera något som existerar i världen, deltagarnas upplevelser, utan att hävda att man kan förstå vad som har orsakat dessa. Det man önskar förstå är hur dessa upplevelser känns och vad de innebär. Som fenomenologisk forskare vill man komma så nära som möjligt hur det är att uppleva världen, eller snarare ett avgränsat fenomen. Willig (2008) beskriver att den fenomenologiska forskningen intresserar sig för deltagarens upplevelsevärld snarare än de ”verkliga” strukturerna som underbygger en särskild upplevelse. Ett grundantagande i fenomenologin är att det finns fler än en värld att utforska, eftersom varje person har sin subjektiva värld. ”Samma” händelse kan uppfattas mycket olika av olika personer. Även ett mindre antal intervjuer kan ge väsentlig information om vad som utmärker en viss typ av upplevelser. Analysen i denna studie ämnar vara delvis deskriptiv och delvis interpretativ.

Min förförståelse av ämnet hängivelse var att det är något positivt och eftersträvansvärt. Jag hade tankar om att hängivelse var något som personer som ägnar sig helhjärtat åt vad de älskar upplever ofta. Att ge sig hän till något skulle vara en känsla av befrielse. Mina egna upplevelser av hängivelse har varit stunder då jag glömmer bort mig själv, när tiden försvinner och jag mår bra. Efteråt har jag känt mig lycklig. För mig har det varit svårt att veta när hängivelsen ska komma då det inte har varit tydligt kopplat till någon

särskild aktivitet. Eftersom jag har studerat psykologi i över fem år har jag en ingående förståelse för hur känslor fungerar, vilket påverkat mina antaganden om hängivelsens koppling till känslor. Enligt Braun et al. (2019) spelar forskaren med sin förförståelse en viktig roll under analysprocessen. Forskaren behöver reflektera över och tydliggöra sitt bidrag under analysprocessen.

Deltagare

Personerna som intervjuades för denna studie rekryterades utifrån antagandet att deras yrken förutsatte att de hängav sig inom sitt arbete. Personerna kontaktades direkt via mejl eller Facebook, vissa på rekommendation från bekanta som själva arbetade inom samma område, och andra hittade jag genom att söka efter personer i närområdet som arbetade med något av de yrken jag riktat in mig på. Deltagarna rekryterades en efter en utifrån vad som framkommit ur föregående intervju. Först intervjuades en psykoterapeut som antogs veta något om hängivelse på grund av dennes affektfokuserade inriktning. Under intervjun lyftes användbara exempel på när terapeuten hade hängett sig åt konst utanför sitt arbete, vilket ledde mig till att i fortsättningen rekrytera personer som på ett eller annat sätt arbetade med att framställa konst. Förfrågan om deltagande i studien gick ut till individer med traditionellt kreativa yrken, så som konstnärer, skådespelare, dansare och musiker. Den andra deltagaren som intervjuades arbetade som konstnär. Efter intervju två fick jag svar från en skådespelare som ägnade sig åt scenisk konst. Intervjun tillförde en annorlunda infallsvinkel vilket ledde mig till att leta efter fler yrkeskategorier. Deltagare fyra arbetade som musiker och använde sig av utarbetade tekniker för att ge sig hän. Slutligen intervjuades ännu en skådespelare vars intervju ursprungligen skulle ha skett efter intervju tre. Totalt genomfördes fem intervjuer, varav en exkluderades från analysen på grund av språksvårigheter.

Intervjuprocedur

Intervjuerna ägde rum mellan september och november 2018. Det gick minst två veckor mellan intervjuerna för att ge möjlighet att bearbeta föregående intervju i enlighet med en teoretisk urvalsprocess. Deltagarna intervjuades enskilt på olika platser utifrån deras preferens. Två personer intervjuades på café, en hemma hos sig, och två i rum avsedda för terapi. Jag genomförde samtliga intervjuer och utgick ifrån en semistrukturerad intervjuguide (se Bilaga 1). Längden på intervjuerna varierade mellan cirka 30 och 90 minuter, vilket berodde på hur mycket intervjupersonen hade att säga om ämnet, och mina egna svårigheter att avrunda ett intressant samtal. Intervjuerna spelades in med en diktafon och transkriberades sedan som en del av den tematiska analysen.

Etik

Studien utformades enligt principerna framtagna av Lag om etikprövning av forskning som avser människor (SFS, 2003:460), vägledande dokument från Nationalkommittén för psykologi (2016) och Personuppgiftslagen (SFS, 1998:204). Eventuella risker som deltagarna kunde utsättas för var ofrivillig självinsikt i form av obehag och skam, eftersom frågorna som ställdes var nära besläktade med sårbarhet. Syftet var dock inte att i första hand utforska dessa, utan fokuserade på det som rör att ge sig hän. Deltagarna informerades om denna risk på förhand. Inga personuppgifter har insamlats. Intervjupersonerna fick veta vem som var ansvarig för studien, vad materialet skulle användas till och hur det skulle hanteras redan vid inbjudan till studien (se Bilaga 2). Skriftligt samtycke inhämtades i samband med intervjun. Deltagarna informerades om att de kunde avstå från att svara på frågor och att de när som helst kunde avbryta sitt deltagande i studien. I uppsatsen är intervjupersonerna anonyma och information som kan härledas till dem har uteslutits. Exempelvis har namn, i vissa fall kön, och städer ändrats. Deltagarna fick veta att anonymiserade citat ur deras intervjuer skulle förekomma i uppsatsen.

Det insamlade materialet i form av inspelningar och transkriberingar har förvarats på ett lösenordskyddat USB-minne som enbart kopplats in i en privat lösenordskyddad dator. Efter att uppsatsen har blivit godkänd av examinatorn kommer USB-minnet att formateras och därmed allt insamlat material förstöras.

Dataanalys

Intervjuerna bearbetades i enlighet med de sex olika stadierna av tematisk analys, första gången beskrivna av Braun och Clarke (2006) och senare i Braun och Clarke (2013). Först bekantade jag mig med datan, en intervju i taget. Jag lyssnade igenom inspelningen och transkriberade den sedan utförligt. Efter det lyssnade jag igenom inspelningen igen för att kontrollera att transkriberingen omfattade tillräckligt med nyanser. Enligt Riessman (1993) är transkriberingsprocessen ett bra sätt att bli bekant med sin data. Alla utfyllnadsljud, pauser och beskrivande gester inkluderades i transkriberingarna.

Datan kodades rad för rad i ett Word-dokument. Boyatzis (1998) beskriver koder som de mest grundläggande bedömningsbara datasegmenten som bär mening för det studerade fenomenet. Koder skiljer sig från teman, som ofta är bredare, genom att hålla sig nära datan. Exempelvis var en av mina koder ”att vara närvarande” eftersom intervjupersonen själv hade sagt detta. Andra koder kunde vara mer sammanfattande. Till exempel beskrev en intervjuperson ”*så känns ju ilska här nånstans i bröstkorgen, och så finns det samma...*”

samtidigt någonting som är empatiskt, som också sitter i bröstkorgen” vilket fick koden ”känslorna sitter i kroppen”.

När samtliga intervjuer var kodade lyfte jag ut koderna till ett eget dokument och grupperade mina koder i kluster, varje intervju för sig. Exempelvis lade jag samman koderna ”ger känslan tillåtelse”, ”skapa utrymme för känslorna” och ”allt får lov att komma fram”. Under denna process började jag kunna urskilja likheter och skillnader mellan mina intervjuer. Jag gjorde en selektion av en viss datamängd (data set) ur all data (data corpus) som jag bearbetade vidare, i enlighet med tematiska analysstegen beskrivna av Braun och Clarke (2006). Selektionerna av datan var stycken som relaterade till den direkta upplevelsen av att ge sig hän, eftersom intervjuerna kom att handla om mer än detta specifika fenomen. Jag jämförde mina kluster av koder för varje intervju med varandra och såg att vissa kluster från olika intervjuer var snarlika. Till exempel liknade ett kluster om ”i hängivelsen finns inga borden” i en intervju ett kluster om ”tankar som hinder för hängivelsen” i en annan intervju. Jag lade samman dessa kluster och försökte förstå hur de hängde ihop. Några koder i varje kluster stack ut som mer övergripande än övriga koder, och dessa avancerade till kandiderande teman. Braun et al. (2019) kallar kandiderande teman för prototyper. Jag skrev mina kandiderande teman på postit-lappar och flyttade runt dem tills jag tyckte mig kunna urskilja hur de hängde ihop. Initialt hittade jag många fler kandiderande teman som jag sedan kunde slå ihop eller släppa när jag arbetade vidare med och granskade dem i förhållande till datan. Enligt Braun et al. (2019) ska ett tema reflektera ett mönster av delad betydelse centrerat kring ett kärnkoncept. Teman ska omfatta kärnkonceptets essens och meningsspridning. Detta resulterade i totalt fem teman med tillhörande underkategorier, beskrivna i resultatdelen.

Resultat

Emma: Att hänge sig är ju liksom ett begrepp tycker jag också som, det, alltså, ibland har ju det också som någon slags nästan religiöst, det kan ju vara det liksom, ehm, betoning att hänge sig till någonting, eller att hänge sig till Gud liksom, eller att hänge sig till konsten, eller musiken eller vad det är. Ehm, eller hänge sig till någon annan människa liksom, eller hänge sig till ett yrke eller... Det finns, alltså det är ju ett vitt begrepp, det är ju liksom ett, aa... [PAUS].

Som Emma beskrev är hängivelse inte ett entydigt begrepp. Det finns många olika sätt att se på hängivelse och personerna jag har intervjuat hade olika uppfattningar om begreppets

innebörd. Utav de fyra analyserade intervjuerna var det tre intervjuer som på många sätt påminde om varandra, då de innehöll konkreta beskrivningar av vad det innebär att hänge sig i stunden. Från dessa kunde jag arbeta fram fem teman (se Tabell 1).

Tabell 1

Resultat av den tematiska analysen

Teman
Hängivelsen befinner sig ”här och nu” <i>(a) Total närvaro</i> <i>(b) Balans</i> <i>(c) Kontakt</i>
Vara öppen för hängivelsen <i>(a) Tillåtelse</i> <i>(b) Acceptans</i>
Hängivelsen vet inga gränser: att vara ”ett med allt” <i>(a) Något större än en själv</i> <i>(b) Hängivelse kan inte kontrolleras</i>
Hängivelsen är högst meningsfull: ”precis här ska jag vara” <i>(a) Ett emotionellt vetande</i> <i>(b) Tillfredställelse</i>
Rädsla som hinder för hängivelsen

Den fjärde intervjun skiljde sig från de andra eftersom Frederico utgick ifrån en bredare betydelse av hängivelse. För honom handlade hängivelse om att våga ta klivet ut i det okända och hålla fast vid sin dröm trots alla motgångar. Jag har inte exkluderat denna intervju från mitt arbete utan har bearbetat och analyserat den på samma sätt som övriga intervjuer. Dock innehöll den få användbara utdrag och citat för mitt arbete, eftersom enbart ett tema stämde överens med Fredericos bild av hängivelse.

Hängivelsen befinner sig ”här och nu”

Hängivelse sker i nutid och är bara möjlig först när man kan släppa taget om vad som har hänt innan och vad som ska hända efter. Temat har tre underavdelningar: (a) Total närvaro, (b) Balans, och (c) Kontakt.

(a) Total närvaro

Något som ofta återkom i intervjupersonernas beskrivningar av hängivelse var närvaro. För att kunna ge sig hän behöver man vara närvarande för det som händer i rummet. Eftersom hängivelsen befinner sig ”här och nu” måste även personen som vill hänge sig befinna sig ”här och nu”. En intervjuperson, terapeuten Emma, som återgav hängivelse till sin patient under en terapissession benämnde skeendet som ”en slags total närvaro, total kontakt” och menade att närvaron spelade en viktig roll för att kunna vara i kontakt med både sina egna och sin patients känslor. Hon beskrev vidare att graden av närvaro går att uppfattas av den andra:

Emma: [...] jag tror att det är att vi människor uppfattar om en annan människa är med oss, eller om en annan människa inte är med oss. Vi kan göra det på ett omedvetet plan liksom, ehm, och det är väl att vi kan se att den andra människan hör, att den, att vi har kontakt, att den andra människan är närvarande, att den andra människan ehm, är här liksom.

En annan intervjuperson, Nassim, berättade följande om närvaro:

Nassim: Även om man är i musiken så kan man ändå vara i nuet, för man är i nuet, man är, man liksom, man är exakt vad alla spelar, man är, man är sammankopplad liksom så det är nog väldigt viktigt att vara, vara helt närvarande i nuet, varken vara liksom, tänka vad som hände innan eller som ska hända. Det har jag märkt att, att det är det mest effektiva att verkligen vara i nuet faktiskt.

Nassim som är musiker berättade vidare hur hon upplevde närvaron i samband med att hänge sig till musiken tillsammans med andra musiker:

Nassim: Vi skapar musik och nu omsluter den oss på något sätt här i rummet. Och då, det är en rätt häftig känsla att man, man, man nästan kan liksom höra exakt nu kommer han att spela det, att man är så ett med det, så att man känner allting i hela kroppen är liksom som ett enda instrument.

Närvarons eller närvarandets roll i hängivelsen synliggjordes även i beskrivningar av vad som kan utgöra hinder för hängivelsen. Skådespelare Christian som berättade om sina erfarenheter av hängivelse inom teatern beskrev kontroll som motsats till hängivelse. I kontrollen låser sig

skådespelaren och missar på så vis utforskandet av de naturliga impulserna som sker ”här och nu” i rummet:

Christian: [...] och den kontrollen i mitt yrke handlar ofta om privata issues och att man vill vara "likable" eh, jag kan ju inte göra såhär för då tycker du kanske en massa såhär... istället för att då testa, om jag gör såhär vad händer då? Men om jag tänker före, näe då kommer du, då har jag redan kontrollerat situationen och bestämt mig för att, bestämt mig för en reaktion och det kommer att förändra mitt sätt att göra det jag ska göra.

(b) Balans

Själva ordet balans användes bara av Nassim, men även Emma beskrev ett liknande tillstånd. Balans är något som kommer före hängivelsen och som gör det möjligt för personen att gå in i hängivelsen. Nassim beskrev det såhär:

Nassim: Det är en väldig balans, jag känner en väldig balans över mig själv och mitt instrument, det är som att instrumentet är en... är en kroppsdel på mig, liksom att det på något sätt sitter ihop. Det blir inte att jag spelar ett instrument utan det blir att jag är liksom, är mitt instrument någonstans va. Det sammankopplas med mig på något sätt, och eh, och jag... och det, kommer ett väldigt, en väldigt positiv känsla, ett väldigt välbehag av det här och att... man hittar någon form av... ja, men jag skulle nog säga att det är väldigt mycket balans, att det är, hela kroppen är med liksom, och det är verkligen att den... allting jobbar tillsammans kan man verkligen säga, att det inte bara så att en del är aktiv, utan det är verkligen så att hela... känns som att hela min hjärna är aktiv liksom, och verkligen... väldigt mycket. Ehm... Och när jag väl hittar den här fokusen så blir ju... då blir det lättare med allting nästan, spelandet och det mesta. För det finns inga spänningar heller, har man en spänning i kroppen kan också det... vara svårt kanske, och då måste man tänka av, jag vill, jag vill helst inte ha spänningar heller för det kan också göra att någonting blir... Det blir svårare, man vill helst vara avslappnad, man vill helst vara... väldigt i balans med sig själv. Därför är det viktigt att verkligen kanske... jobba lite med det också, vara i balans med sig själv någonstans, för att kunna göra det man vill göra sen på sitt instrument.

Balans kan ses som ett fördelande av sitt fokus där alla delar är likvärdiga. Ingen del är mer eller mindre viktig än någon annan del. Alla delar har sin plats och sitt syfte. Därför sker inget värderande i balansen. ”Allting jobbar tillsammans” för att uppnå det man hänger sig åt, exempelvis musiken. Emma berättade om exempel på situationer då hängivelsen kunde dyka

upp, och beskrev aktiviteter som naturvimmelser, meditation och yoga, alla med syfte att komma ner i kroppen och finna lugn:

Emma: Ibland kan det vara att, att det kan vara att, eh, jag själv är lugn i ehm, jag kanske har varit ute i naturen och gått, eller jag kanske har, mm, suttit i meditation, eller jag kanske har gjort yoga innan eller någonting som gjort att jag kan komma ner liksom.

Lugnet och att komma ner relaterar både till någon form av meditativt tillstånd och till varandet i sig själv och sin egen kropp. Avsaknaden av detta lugn vittnar också om det starka sambandet mellan lugn och balans:

Nassim: Stressen, oftast när jag känner att stressen är såhär så att jag känner att kroppen också... den blir spänd, och ehm, mm, jag hittar inget lugn liksom, jag är lite flyktig, då kan det bli svårt att spela. Sen kan det vara så att jag kan vara väldigt lugn i min kropp men ändå kanske ha en lite jobbig känsla, och då är det lite annorlunda för det sitter väldigt mycket i... kroppen tror jag väldigt mycket, i något så här naturligt, alltså man känner rytmen och allting, har man en... är man väldigt stressad så kan det bli väldigt... ehm. Eh, det kan bli hackigt liksom, hur man nu, om man nu vill säga det... ja, så jag tror det är väldigt mycket vilken... vad man känner att man är i för, ehm... ja, så att, hur man är med, i sin kropp liksom.

Ytterligare en aspekt av balans som jag kunde identifiera i intervjupersonernas berättelser var en balans relaterad till hängivelsens syfte. Om hängivelsen skedde inför andra, exempelvis en publik, så existerade ett högre syfte än att enbart hänge sig för sin egen eller hängivelsens skull. I sådana situationer behövde en balans råda mellan olika fokus hos den som hängav sig. En musiker som enbart bryr sig om sin egen upplevelse av musiken kan förlora kontakten med publiken, istället för att låta publiken ta del av upplevelsen. En skådespelare som enbart fokuserar på sin egen känsloupplevelse i en scen kan få publiken att känna att de bevittnar något som egentligen är privat. Christian förklarade det såhär:

Christian: Min lärare sa till mig, skillnaden mellan när, när du gör det här i det här rummet och när du [SYFTAR PÅ MIG] gör det i terapirummet är syftet, vad är det? Och i vårt syfte så är det för, att vi gör det för att leta material, eller för att någon annan. Ja, vi letar i oss, men det är för att kunna visa det för någon annan. [...] Alla människor har sitt skäl varför de går in i mitt, eller vårt, yrke oavsett om det är nu artistisk konst eller om det är framställande konst, men för många som kanske inte har självklart klart för sig, det, så är det ju i terapeutiskt syfte, och om man skulle gå till grunden till dem, jag men du gör ju det här för dig, och jag, har sett det... och jag blir

ju inte berörd. Och det finns ju föreställningar där jag går ifrån och såhär "jaha" jag såg vad mycket... men jag tyckte det handlade ju bara om dem, de har glömt mig i sammanhanget, jag fick sitta och titta när det handlade om dem, de har glömt [SUCK] att, att det är ju för, för mig som sitter där, inte för att ni ska, liksom, ni ska uppleva allting där... jag ser ju att ni upplever allting, jag ser ju vad, vad, vad för... att det är ärligt, men det, det... jag är ju utesluten, de har verkligen stängt väggen ut till... så vi sitter och tittar på när ni upplever.

(c) Kontakt

Kontakt är den tredje och kanske allra viktigaste delen av detta tema. Att ge sig hän förutsätter total närvaro och balans, så att man kan vara i kontakt med allt det som finns. Om hängivelsen har något mål större än sig självt så vore det just kontakt. Kontakten går åt två håll, dels handlar det om en kontakt med sig själv, dels om en kontakt med andra. Kontakten med sig själv är kanske den mest avgörande faktorn i huruvida en person kan hänge sig eller inte. Emma beskrev följande:

Emma: Jag vet att jag har suttit hemma och så har jag målat och ritat, ehm, som jag verkligen ibland kan få sådana upplevelser utav att jag vet precis hur jag ska göra, det finns ingen tvekan i när jag målar liksom, jag vet precis hur det ska vara utan tvekan, det bara flyter på liksom. Jag kan nästan känna, att när jag sitter där, att jag blir lite rödblossig i ansiktet. Det är sådär liksom att, ehm, det är någonting som... [PAUS] ah, någonting sånt.

Andrea: Hur vet du?

Emma: Ja det är ju en, en, alltså, kontakt med mig själv, en, en känsla för mig själv, och där finns inget motstånd heller.

Flera aspekter av hängivelsen finns med i detta utdrag, av vilka vissa återkommer i efterföljande teman. Emma har tidigare pratat om hur viktig kontakten i mötet med sin patient är för att ge sig hän i det terapeutiska arbetet, och här lyfte hon för första gången explicit vikten av kontakten med sig själv. Detta följs av "en känsla för mig själv" som om kontakten med självet och känslan är ett och samma. Just kontakten med sina känslor har framstått som en grundläggande princip i samtliga intervjuer. Hängivelsen är känslostyrd och kan därför inte existera utan kontakten med känslorna. I alla intervjuer beskrevs hängivelsen som sammanflätad med personernas känsloliv. Kontakten med sina egna känslor är därför avgörande för hängivelsen. Emma beskrev: "Jag tror det är svårt att bedriva affektfokuserad terapi och inte ge sig hän, att inte vara närvarande eller empatisk eller ha liksom känslan med sig, det tror jag skulle vara svårt". Hon utvecklade detta med ett exempel:

Emma: Ja, det var någonting kring begreppet förståelse, empati, och ett rent känslomässigt också vara med den andra människan. Alltså, jag tänker såhär att om, om den andra människan sitter och är arg, så kan inte jag sitta och vara neutral. Det blir någonting i, i rummet som blir liksom, det bli så, alltså det är på nåt vis som att jag också själv måste vara i kontakt med min egen ilska för att kunna ge mig hän åt henne, till hennes upplevelse. [...] Och det har ju också någonting att göra med vilken relation jag har till mina egna känslor, annars kan jag inte hänge mig till någon annan.

Andrea: På vilket sätt, eh, påverkar din, relation till dina egna känslor?

Emma: [PAUS] Nej men det är ju att, att det som att en patient berättar, att det kan, att det väcker ilska i mig, eller kan väcka sorg i mig, eller kan väcka glädje i mig, vad än det nu är för någonting.

Emmas arbete förutsatte att hon kunde vara i kontakt med sina egna känslor. Christian följde i ett liknande spår:

Christian: I mitt yrke som då är att undersöka, att förmedla känslor, så är ge sig hän en förutsättning, annars skulle inte det funka, annars skulle man bara göra plagiat, eller efterhärmingar på hur man tycker att saker ser ut. Om målet är, som jag tycker att det är, att beröra en annan människa, att starta någon slags empati, så bygger det på en ärlig eh, att någon annan tyck... tror att jag är ärlig eller känner att jag är ärlig eh, och för att jag ska kunna vara det så måste jag ju då våga vara ärlig. Eh, och om jag inte ger mig hän så safe:ar jag, för det om jag ska, det som jag upplever som motsatsen till att ge sig hän är att kontrollera.

Christian berättade ingående om strategier och verktyg han använde sig av i skapandet av olika scener som senare skulle visas upp inför publik. Alla hans strategier handlade om olika sätt att känna det som hans rollfigurer kände, väcka de känslor som drev hans rollfigurer till att agera som de gjorde. Känslorna behövde vara äkta och detta kunde Christian uppnå genom att utforska sina egna impulser och känslor i situationen. Christian behövde alltså vara i kontakt med sina känslor och impulser för att kunna utföra sitt arbete.

Nassim beskrev kontakten med sig själv och sina känslor som en kroppslig upplevelse:

Nassim: Jag kan ju tydligt känna av när jag är där helt enkelt, och typ känner jag igen när jag har varit lite frånvarande, men... oftast handlar det mycket om mitt, mitt känslotillstånd, hur jag känner mig, om jag känner mig väldigt... bra och jag känner mig väldigt stabil i kroppen, så hamnar jag där oftast ganska lätt ja, så det har mycket

mer med det att göra, känner jag mig... [SUCK] det kan vara att jag har varit stressad eller f...en... liten... [PAUS] aaäh, tänker på något annat eller kanske inte riktigt går in helt, då är det svårare att hamna i det faktiskt.

Kontakten med sig själv och sina känslor kan inte separeras från kontakten med sin kropp, eftersom känslorna befinner sig i kroppen. Känslorna upplevs i kroppen och har en fysiologisk påverkan. Både Emma och Christian beskrev utförligt var i kroppen de kunde känna olika känslor. Nassim beskrev hur hängivelsen involverade och aktiverade hela kroppen som samtidigt var lugn och avslappnad. Med det kom ”en väldigt positiv känsla och ett väldigt välbehag”. För Nassim var kroppen en självklar del av upplevelsen. Något som kunde komma i vägen för hängivelsen var när kontakten med kroppen bröts. En strategi som Nassim kunde använda för att hitta tillbaka in i hängivelsen var att aktivera sin kropp genom att ta en promenad eller träna. Nassim tog även upp kroppens tillstånd efter att hon hade hängett sig:

Nassim: Ja, jag kan nästan likna det som att man har gjort nånting, hållit på... idrottat eller vad som helst. Det är lite samma känsla, man är väldigt eh... man har gett så mycket så att man kanske inte... ja, nej men man blir, man blir väldigt eh, trött i kroppen och man kanske inte orkar prata så mycket, brukar jag känna. Jag brukar oftast vilja sätta mig lite själv sen. [...] Det är som två olika världar, först är man i den här, där man verkligen är helt inne i det, allting är i balans, och sen är man trött, så det är lite svårt och sen och... på något sätt, blir lite...det blir lite som två olika grejer, men när man väl... är det svårt att hitta tillbaka till det här gamla [SKRATTAR TILL] ibland så här direkt efter, men man känner en uttömning, det kan jag nog säga, att jag känner att jag har liksom tömt, alltså, ja... du... allting har kommit ut på något sätt. [...] Det är nöjdhet, det är det, måste jag säga, nöjdhet ja. [...] Man skulle nog kunna säga det som att man verkligen har sprungit ett maraton eller vad som helst, att det, man, man är väldigt trött men man har ändå eh... gjort det man ville göra faktiskt, så det är nog inget negativt kan jag inte säga [...] Det finns inte så mycket tankar just då egentligen faktiskt, utan det är, det är liksom... man är rätt slut.

Ibland var det svårt för vissa att skilja på vad som var känsla och vad som var hängivelse. Vid frågor om intervjupersonerna någon gång hade varit fullt ut hängivna svarade Christian med att beskriva en situation där hans känsloupplevelse hade tagit överhanden:

Christian: [...] och jag fick panik eh, och den såhär, när hängivenheten då var ingenting som jag släppte in, men känslan tog ju överhanden i min kropp, jag kommer knappt ihåg hur jag kom hem, jag kommer ihåg känslan av hur när jag går hem, eh,

och, och den var ju inte behaglig men den var fullt okontrollerad så till viss mån var jag hängiven.

Andrea: Är det... är det samma sak? Är den hängivelsen som du beskriver där, eller det som du benämner som hängivelse, är det samma sak som det du gör på scenen, eller finns, finns det någon, finns det någon kvalitativ skillnad?

Christian: Jag har svårt, jag, jag tänker ju när, när du frågar mig och när jag pratar så känner jag ju egentligen att hängivelsen är positiv, eh, det handlar om när jag låter ehm, de, de positiva impulserna, [PAUS] eller de naturliga reaktionerna komma.

Det var svårt för Christian att hålla isär starka känslöpåslag och hängivelse, eftersom hans fokus på och kontakten med sina känslor var vad han eftersträvade i sin hängivelse. Samtidigt upplevde han hängivelsen som något positivt och tillåtande, vilket inte rimmade väl med känslöpåslaget han beskrev här. Christian var inte ensam om dessa svårigheter. Även Nassim kämpade för att så ärligt som möjligt beskriva hängivelsens innebörd i förhållande till känslor:

Nassim: Ja, en negativ hängivelse kan ju vara att man... man kanske inte riktigt... det blir det motsatta, det dras ned lite grann mm... och det kan ju vara då att man liksom, man ser att den här personen inte mår bra, eller att denna personen kanske... har problem när de spelar, det märks också tydligt, det märks också på mig när jag inte riktigt är där när jag spelar, då kan jag också bli lite... det märks lite grann på musiken att det inte blir den här energin, utan det blir snarare en, dras ned.[...]

Andrea: För då är min fråga, handlar det negativa om hängivelse?

Nassim: Nej, hängivelsen för mig är ju mer positiv, så det är väl mer att man... att det kan vara en... jag tror jag menar mer att det finns, eh... en negativ aspekt också att man kan komma in i något, i och med att vi pratade om, om jag kan få energi från någon som spelar väldigt... ja, går inför det, så kan det bli väldigt... så om man nu inte skulle ha den här hängivelsen och gå in, och, och vara väldigt mycket mer negativ, så kan det, kan det också bli så ibland att det kan bli svårare. Men jag ser det ju mer som att det... jag ser det ju som att det är en positiv grej, det gör jag, ja.

I detta utdrag beskrev Nassim en situation när hon spelat tillsammans med andra musiker. När hängivelsen sker i direkt relation till någon annan, exempelvis en patient eller medmusiker, så handlar det inte längre bara om en kontakt med sig själv. Kontakten med andra är också en viktig aspekt av hängivelsen:

Emma: Att dela känslor det är att, [PAUS] alltså nu pratar jag om det terapeutiska arbetet liksom och när, och det här exemplet som jag tar är ju med en patient liksom

som jag arbetar med, åh, åh eh, att ge mig hän, eller dela känslor tror jag att det blir på någonting på det omedvetna planet... att, man ger tillåtelse till den andra personen, att känna det den känner, [PAUS] jag måste vara med patienten, jag måste ge mig hän till patienten, jag måste ha kontakt liksom, jag måste ha... förståelse, empati, ehm, närvaro, för att kunna hänge mig liksom.

När Emma pratade om mötet med den andra återkom hon ofta till behovet av kontakt. Hon beskrev hängivelsen som "det här empatiska, det att kunna förstå, liksom att vara med en människa". Hon såg kontakten med sig själv som en förutsättning för kontakten med den andra. Hennes terapeutiska arbete har ju som syfte att hjälpa den andra, och detta menar Emma enbart kan uppnås om båda parter har kontakt med varandra:

Emma: Jag tänker att ett samtal beror ju inte bara på patienten, eller bara på mig, utan det, det hänger ju på oss bägge två. Vi delar ju liksom det här utrymmet här emellan. Jag har min del hit [VISAR MED GESTER] och hon har sin del hit, och vi delar det här emellan liksom, och det beror på mig och det beror på den som sitter mitt emot mig.

Kontakten med andra handlar också om känslor, men nu räcker det inte att bara vara i kontakt med sina egna känslor. Båda parter behöver vara i kontakt med sina känslor för att kunna få kontakt med varandra. Emma berättade:

Emma: När jag frågar henne "vad är det du känner gentemot din mamma, när du berättar det här?" så ehm börjar hon komma fram till att, att det finns en ilska i henne och den, om jag kan vara med på den ilskan, vara med på, alltså förstå henne i den ilskan, så blir ju också hennes kontakt någonting helt annat.

Som musiker eller skådespelare har man fler personer att hålla kontakten med. Dels kan det röra sig om medmusiker eller motspelare, dels en publik. Nassim kontrasterade sin upplevelse av att ensam hänge sig till musiken och att göra det inför publik:

Nassim: Det kan vara väldigt skönt för sig själv också att spela själv, det kan vara... bara det att jag får spela själv och känna att jag är inne i det, kan ge mig väldigt mycket så jag kan verkligen tycka att det är väldigt skönt för mig själv, det är det liksom som att jobba med, alltså, jag vet inte riktigt hur jag ska beskriva det, men det blir väldigt... behaglig känsla för mig själv, om jag verkligen känner nu är jag inne i det och jag spelar och det känns, känns bra så... Sen tycker jag det är väldigt kul att spela inför en publik också, och då är det mitt mål att verkligen nå ut lite grann också, att verkligen... få ut det jag menar till publiken också, och det är återigen väldigt kopplat med hur man mår. Känner jag verkligen att jag kan må bra och göra,

så kan jag kanske göra det mer än om jag inte mår bra, så att det är ju... men jag tycker att det är väldigt kul att spela inför folk också, tycker att det är liksom, bara det i sig ger mig en liten boost.

Nassim lyfte att målet förändras när hängivelsen sker tillsammans med andra. Då fanns också en vilja att nå ut till publiken. Christians berättelse under rubriken Balans hade vissa likheter med detta utdrag, nämligen att vad man har för syfte med hängivelsen kommer att påverka hur den upplevs av andra. Christian berättade om skådespelare som glömde bort sin publik och fick honom att känna sig utestängd. Nassim däremot berättade om sin vilja att nå ut till sin publik, få kontakt med publiken. Det var kontakt till skådespelarna som Christian saknade när han själv var publik.

Vara öppen för hängivelsen

Hängivelsen infinner sig bara när man är öppen för den. Öppenhet är alltså en förutsättning för att hängivelsen ska komma till en. Temat har två underavdelningar: (a) Tillåtelse, och (b) Acceptans.

(a) Tillåtelse

Två av intervjupersonerna framhöll vikten av att låta sig själv känna och vara utan att hålla något tillbaka. Tillåtelsen skapar utrymme för känslor och andra mänskliga reaktioner utan att värdera eller bedöma: *”att ge mig hän, eller dela känslor tror jag att det blir på någonting på det omedvetna planet... att man ger tillåtelse till den andra personen att känna det den känner”*. Att låta det som sker ha sin gång är ett aktivt val: *”när du fick känsloupplevelsen och låter den få hända så, så händer någonting som gör att du går förbi dem här skyddsdelarna som vi alla bygger upp om hur jag är”*. Tillåtelsen handlar främst om att tillåta sig att känna sina känslor, men tillåtelsen gäller även i en vidare bemärkelse: *”ge dig hän handlar om ett tillåtande, och då liksom ett tillåtande i alla de här mänskliga reaktionerna”*. Utan tillåtelse hindrar man sig från att känna, beröras och tacka ja till hängivelsen.

(b) Acceptans

Acceptans lyftes fram som ett verktyg för att ta sig förbi vad som kan hindra hängivelsen från att infinna sig. Ett exempel på hinder är stress och oro:

Nassim: Jag försöker nog mera tänka att, visst jag... jag accepterar det. Jag accepterar det, nu är jag inte här, nu, nu känner jag att nu har jag de här tankarna, och istället för att bara knuffa bort dem, nu får jag inte ha dem här, så accepterar jag nu har jag de här tankarna okej, men... jag kan inte göra så mycket åt det nu så jag

får ju då... tänka på dem sedan istället och sen så får jag på något sätt hitta tillbaka till... det jag håller på med.

Acceptans fyller en funktion av att ta verkligheten för vad den är. Det skiljer sig från tillåtelse eftersom tillåtelsen implicerar att man har ett val att göra i något som ligger inom ens kontroll, exempelvis tillåta eller inte tillåta sina känslor att ta plats. Acceptans kan appliceras på saker som ligger utanför ens kontroll, exempelvis acceptans inför att det regnar (trots att jag hade beställt solsken idag). Det är inte i min kraft att tillåta vädret, men jag kan acceptera det, släppa och gå vidare istället för att bli bitter över att det inte blev som jag hade tänkt mig.

Hängivelsen vet inga gränser: att vara "ett med allt"

En annan återkommande aspekt av hängivelsen var dess gränslöshet. När intervjupersonerna befann sig i hängivelsen upplevde de som om möjligheterna var oändliga. Det fanns inget stopp, ingen broms och inga tvivel. Istället infann sig en känsla av självklarhet, ett lugn. Temat har två underavdelningar: (a) Något större än en själv, och (b) Hängivelse kan inte kontrolleras.

(a) Något större än en själv

Upplevelsen av att i hängivelsen få bli del av något större än sig själv kom upp i två intervjuer. Det var som att hängivelsen tillät intervjupersonerna att gå in i en annan värld. Emma beskrev sin upplevelse av att befinna sig i hängivelsen såhär:

Emma: Alltså den upplevelsen utav när jag är totalt hängiven, det är ju också någon känsla utav att, att jag är ett med allt, [PAUS] som, och det är ju någon form utav, ehm, inte religiös men i varje fall andlig upplevelse liksom, att vara ett med allt.

"Att vara ett med allt", "uppleva helheten" och "vara ett med musiken" syftade på samma fenomen. I ett längre utdrag av Nassims tidigare citat beskrev hon det så här:

Nassim: Mm, jo, men det... det kan nog, har varit när jag då har spelat ute, och när jag verkligen känner att... [PAUS] Att allting klickar, jag är ett med musiken, jag är ett med de andra som spelar, och allting, man förlorar lite sig själv nästan, det är som att man försvinner lite grann, och man, man blir bara... det blev bara musik, inte så mycket som att jag står och spelar, utan snarare som att... vi skapar musik och nu omsluter den oss på något sätt, här i rummet. Och då, det är en rätt häftig känsla att man, man, man nästan kan liksom höra exakt nu kommer han att spela det, att man är så ett med det så att man känner allting i hela kroppen är liksom som ett enda instrument...

Det är ett tillstånd där självet går upp i helheten och som upplevs som något positivt och härligt, något som medför varma och mjuka känslor. ”Jag tror att när man, när jag är ett med allt att, att det är lugnt, det är tryggt, ehm, det är lätt på ett sätt, och just det där... utan motstånd, [PAUS] och kontakten med mig själv.” På vidare frågor om tillståndet svarade Emma:

Emma: Men [PAUS] jag tror att jag kan, eller har sådana upplevelser också i exempelvis om jag är ute och går i naturen, att jag en bråkdel av en sekund ibland kan få en förnimmelse utav att jag tillhör alltihopa liksom, att jag är ett med naturen på något vis. [...] Jag var ute en kväll och gick i en park i Uppsala, ehm, och så var det fullmåne, eh, så jag gick ju liksom uppe på ett berg, och plötsligt bara en bråkdel [KNÄPPER MED FINGRARNA] av en sekund så kunde jag få den här känslan utav att jag tillhörde månen och jor...alltså den här, bara [KNÄPPER MED FINGRARNA] liksom sådär att, det där djupa vetandet, som att det, det finns ingen logik i den liksom.

(b) Hängivelse kan inte kontrolleras

En annan aspekt av den gränslösa hängivelsen var att den är okontrollerbar. Hängivelsen kan inte fångas eller tvingas fram. Det är som att den lever sitt eget liv och kommer och går som den vill:

Emma: Jag vet om jag tar målandet, så vet jag att vid, att jag vid något tillfälle har vaknat [KNÄPPER MED FINGRARNA] på morgonen och sen så bara gått ut och satt mig, och så finns det där... just då! [...] Jo, under tiden när jag liksom, alltså det blir någonting som liksom ibland nästan kan bli större än vad jag själv vill liksom. [...] och ibland kommer det när man minst anar, och ibland så finns det inte där ens en gång. [...] Det kan komma liksom [KNÄPPER MED FINGRARNA] som en, en sån här, och sen kan den försvinna igen.

Nassim beskrev en liknande upplevelse av hängivelsens okontrollerbarhet när hon berättade om olika strategier hon använder för att försöka lirka fram hängivelsen:

Nassim: Nä, ehm... [PAUS] Jag tror att fokuset alltid finns där, det är bara svårare att hitta, komma fram till ibland men, men jag... eh [PAUS] skulle nog säga att jag... jag försöker hitta det här med att vara... försöka få bort spänningar i kroppen och verkligen... jag brukar beskriva som att man... [SUCK, PAUS] Man lyssnar väldigt mycket på det man spelar, man blir väldigt uppmärksam, man kanske tar, kanske bara två toner, men att ändå... lyssna på de tonerna och verkligen... det få... det kan komma långsamt, ibland måste man... eh, ehm, vara lite... eh, ja. Man får vänta lite på det, det

kommer inte alltid direkt, men... man får avsätta tid för det också, såklart... eh, och skulle det ändå inte kännas att det händer någonting så får jag nog... Så ibland så, så kan jag acceptera att jag faktiskt lägger ifrån mig instrumentet också. Ja, kanske inte känner att, det kanske är... tid för det nu.

Enligt Nassim handlade det kanske snarare om att man är sitt eget hinder. Hängivelsen, eller fokuset som hon pratade om här som en ingång till hängivelsen, finns alltid där men det beror på om personen är tillgänglig för det eller inte. Nassim har utvecklat strategier för att locka och lirka fram hängivelsen, men den låter sig inte kontrolleras. Det kvarstår en upplevelse av att hängivelsen kommer och går lite som den vill.

Hängivelsen är högst meningsfull: ”precis här ska jag vara”

Varför vill man då hänge sig? Hängivelsen är associerad med många positiva känslor som vi har kunnat se i utdrag från intervjuerna. Men den är mer än bara positiv. Hängivelsen är meningsfull. Temat har två underavdelningar: (a) Ett emotionellt vetande, och (b) Tillfredställelse

(a) Ett emotionellt vetande

”Mm, och det kan jag inte veta här upp [PEKAR PÅ HUVUDET], utan det är någon slags vetande här [LÄGGER HANDEN PÅ HJÄRTAT]”. Att hänge sig är att låta känslorna leda. Huvudet får släppa kontrollen och lämna plats åt den emotionella upplevelsen. ”Det är ju en upplevelse eller ett djupt medvetande som är över hela kroppen, inte här [PEKAR PÅ HUVUDET] utan är någon annanstans i kroppen liksom”. Emma beskrev det som ”en slags djup förnimmelse, ett djupt medvetande” som är svårfångat med ord. I det djupa vetandet fanns ingen logik. Emma berättade om terapisisituationer där hon och hennes patient hade haft kontakt och hon upplevde att ”det är precis här vi ska vara”. Det fanns en självklarhet i situationen som gick bortom allt tvivel. Upplevelsen hade en stark inverkan på Emma:

Emma: Jag känner mig väldigt ehm, upprymd, ehm, när jag märker exempelvis att [PAUS] en människa eller en patient får lite mer kontakt med sig själv, kan liksom få en ökad förståelse för sig själv, när en människa i en sån här affektfokuserad terapi, när en patient plötsligt får kontakt med en genuin känsla så är ju ofta det väldigt stort liksom, då kan jag känna mig väldigt upprymd för att jag kan också se att det är väldigt läkande.

Christian beskrev konstens funktion som att genom hjärtat påverka människor och starta nya reflektionsmönster och tankebanor. Han menade att konsten först och främst tilltalar hjärtat, väcker känslor, som sedan leder till att man ställer nya frågor till sig själv:

Christian: Empatin är ju mitt igenkännande och någon slags spegling, för att jag ska kunna gå därifrån och känna, shit, oj, vad vad... [...] och det är inte intellektuellt, jag menar att konsten, ehm, går förbi det intellektuella, man kan se, vi kan sitta och analysera en massa saker och förstå, och det kan man också ha glädje av, men, men konstens roll är att via uppleva känslan, hjärtat går upp i hjärnan, och då ge insikt till någonting, och den insikten, det är därför det är, all upplevelse det är, helt nor...helt normala för någon kan bli jätteglad, ledsen eller arg av precis samma situation, det kan inte jag veta vad det var, vad det här startade hos dig, men förhoppningsvis om jag gör ett bra jobb så startar det någonting hos dig, och det är ju det intressanta, för det är ju då empatin som startar och så, så gick du igång... ehm. Och, och... kände någonting. [...] känsloupplevelsen ger en slags boost som gör att du går hem och där kan vi börja titta på, varför har jag den stolen, varför, varför gör jag såhär? [...] När du fick känsloupplevelsen och låter den få hända så, så händer någonting som gör att du går förbi dem här skyddsdelarna som vi alla bygger upp om hur jag är, hur jag... eh, och förhoppningsvis boostar iväg att man får en annan.

Även Christian underströk att känsloupplevelsen inte är något intellektuellt, utan något som kunde ta sig förbi olika murar vi bygger upp för att slippa ha kontakt med exempelvis vissa svåra känslor. Känsloupplevelsen visste något som tankarna och huvudet försökte stänga ute. Detta är vad jag kallar för ett emotionellt vetande.

(b) Tillfredsställelse

Emma: Jag tror att den kan, att det blir någon slags djup tillfreds...tillfredsställelse, eller en, en djup, ehm, [PAUS] ehm, alltså utan rädsla. [SKRATTAR TILL] en djup, djupt lugn. Mm, och där finns också, alltså, en djup glädje.

Som citatet beskriver resulterar hängivelsen i tillfredsställelse. Den lämnar personen som hängett sig med mening och en känsla av att ha uppfyllt något gott. I ett tidigare utdrag från intervjun med Nassim beskrev hon en tillfredsställelse som kändes i hela kroppen, som om hon hade avklarat ett maratonlopp. En nöjdhet infann sig då och huvudet kändes tomt på tankar.

Nassim om sin relation till hängivelse:

Nassim: Jag kan ju säga det händer inte varje gång, det gör det inte, nä, utan eh... men när det väl händer så, eh, så har man med sig det rätt länge också. Så när det väl har hänt så kan det vara några veckor där jag känner verkligen att, att jag mår riktigt bra av att det händer, att det är precis som att, ja, och då vill man hitta tillbaka dit igen liksom... lite grann ja. Så att... man lever lite grann för det någonstans.

Rädsla som hinder för hängivelsen

Rädsla existerar inte i hängivelsen. I rädslan kommer tankar om prestation och krav som stressar och för ens fokus bort från kroppen. Rädslan låser kropp och sinne och vill kontrollera vad som sker, klippa kontakten med sig själv och andra. Detta tema gick som en röd tråd genom alla intervjuer. Samtliga intervjupersoner, däribland även Frederico, berättade om hur rädsla var vad som höll dem tillbaka från att hänge sig. Men är inte rädsla också en känsla att vara i kontakt med? Inte när det gäller att hänge sig:

Emma: Nej, jag tror att rädslan hindrar från att kunna hänge sig, och blir alltså samma sak som motståndet också, alltså de här tankarna liksom, så är ju också rädslan ett hinder för att [PAUS] öppna upp, att våga liksom möta den andra, eller möta kreativiteten, eller möta sig själv.

Enligt Emma var rädslan något som kom i vägen för allt det som är förutsättningar för hängivelsen: öppenhet, närvaro och kontakt. Rädslan har en direkt relation till tankar och är därför en del av motståndet mot hängivelsen. Emma hade tidigare berättat om hur tankar blev ett motstånd, ett hinder för att kunna ge sig hän. Tankarna, som ofta handlade om prestation och krav, drevs av en rädsla att inte vara bra nog. Tankarna kunde handla om oro för sina barn, om något man hade glömt och liknande. Nassim om tankar:

Nassim: Har man för mycket tankar som snurrar i skallen så är det svårt också man får, man får på något sätt... tänka bort det lite grann. Man kan inte riktigt, vara någon annanstans, på samma sätt jag kan inte stå och tänka på vad jag ska göra imorgon, det blir lite konstigt liksom, då kan jag inte riktigt gå in i det helt.

Christian berättade också om situationer där han av olika anledningar inte vågade ge sig hän. Det kunde handla om otydliga ramar för arbetet eller rollförvirring, att gränsen mellan ens privata jag och professionella jag inte var definierad:

Christian: Men jag menar ju att de här ramarna i mitt yrke de, de är viktiga för mig, för att inte hamna i... att Christian tassar in i arbetet eftersom vi går, är gränslösa. Det finns en mängd olika områden som, eh som jag som privat, jag måste ju kunna säga att "men det här var jobbet och det här är jag" och att börja kladda mellan de här två så blir det just kladdigt, eh, och ger upphov till en massa, eh, aa om jag inte kan tydliggöra skillnaden då vågar jag inte ge mig hän.

Christian var tydlig med att han behövde förutbestämda och överenskomna ramar för att kunna hänge sig. Han behövde lita på att ramarna skulle hålla för att våga släppa kontrollen. Det hjälpte Christian att veta att någon annan, exempelvis en regissör, skulle säga stopp om Christian i sitt gränslösa tillstånd skulle försvinna iväg på ett spår som inte var hjälpsamt för

syftet. Både Emma och Christian berättade om en strategi att se sig själv utifrån för att kunna lägga märke till vad som hände i dem och var de befann sig:

Emma: Jag kan ju också ha det här vakande ögat över mig själv liksom. "Oj, nu var jag här", "oj, här kom presteraren" liksom, eller presterande delen i mig eller "här kom självkritik" eller...

Andrea: Vad menar du med det vakande ögat?

Emma: Alltså jag har ett, [PAUS] det är någonting som är liksom, som också har en, som kan se mig själv, utifrån liksom, att, att jag också kan se "nämen oj, här kom..." alltså...

Andrea: Men som är neutralt då eller...?

Emma: Ja, eller något, en del av mig som kan lägga märke till vad jag själv gör för någonting. Som är någon slags, där man har någon slags... jag hörde något sånt där uttryck för det någon gång, vad var det... bifokalt seende. [...] Ja, alltså man kan se den andra men man kan också se sig själv samtidigt liksom. Ehm, det är väl något, det kan jag ju lägga märke till att oj, eller jag själv kanske, jag kanske sitter och tänker på mina barn, ehm, oj, "kom de iväg till skolan" liksom, det är såna där tankar som drar mig bort ifrån, ehm, och det behöver man ju vara alltså observant, om man ska vara en bra tera...eller en bra terapeut. Jag tror inte att ett terapisaamtal blir bra om man inte har kontakt.

Christian liknade utifrånseendet med att vara berusad:

Christian: När jag är full så kan jag ju inte kontrollera det riktigt, jag ser bara...men, när jag är i det här fallet så väljer jag ju då, eh, att, att låta den här, se och bara göra, och där... och inte, och inte det, det jag väljer att göra med kroppen utan låta kroppen gå sin väg och känslan gå sin väg, och bara se oj, där hände det, oj där hände det, eh, det låter som att man sätter sig själv som i robot-mode, men det gör man inte för man är väldigt, väldigt medveten samtidigt i, i när man, när man tillåter sig själv då, ehm, när man har, liksom, är, är i det här flödet [PAUS] så är det ju viktiga, är ju, är ju det... jag är, jag är i si...sinnligheten.

Rädsla var något som också Frederico tog upp som hinder för att hänge sig enligt sin uppfattning av begreppet. Frederico beskrev rädslan som följande:

Frederico: Förr kändes det så ehm, innan jag gjorde det så kändes det så stort och, och... onåbart, på något sätt liksom det kändes så, och på så vis då otryggt liksom, man såhär "jag vill det här, men vågar jag?" [...] och när man befinner sig i en trygg

plats, då är det ju bara ett, ehm... d...då är det ju bara liksom ett stort, vad heter det liksom, o...oformbart, eh, något läskigt liksom.

Rädslan hindrar en för att närma sig hängivelsen, och istället backar man undan. Det krävs mod att ta sig genom rädslan. Man måste våga släppa kontrollen.

Diskussion

Syftet med studien var att försöka förstå innebörden av att ge sig hän i stunden. Jag hoppades att, med hjälp av mina intervjupersoner, kunna beskriva upplevelsen av hängivelse, vad som främjar den och vad som hindrar den från att infinna sig. Jag ville veta hur hängivelse påverkar personen som ger sig hän och vad den har för implikationer i det mellanmänskliga mötet. Intervjuerna av mina deltagare var både spännande och utmanande. Alla svarade inte som jag förväntade mig att de skulle svara och några berättade mer än vad jag hade kunnat ana. Vissa av de teman jag har arbetat fram genom analysprocessen var ganska väntade utifrån min egen upplevelse av att ge mig hän, medan andra teman överraskade. Exempelvis förväntade jag mig att hängivelsen skulle upplevas som meningsfull, medan rädslans förhållande till hängivelse förvånade mig. Studien har ökat min förståelse för hur andra upplever hängivelse i stunden och gett insikt i vad som kan främja den och vad som kan hindra den från att infinna sig. På så vis har studien svarat på mina frågeställningar. Samtidigt är jag övertygad om att det finns mer att hämta om upplevelsen av hängivelse än vad som framkommit här, så som fler konkreta strategier som kan hjälpa en att hänge sig åt något, detaljrikare beskrivningar av hängivelsen och vad som kan leda en till att söka hängivelse.

Jag är glad att jag väntade med litteraturstudien till det att analysen var färdigställd. Mycket av vad mina intervjupersoner berättade stämmer väl överens med redan existerande forskning om lek och om flow. Jag kände till Csikszentmihalyis (1975) begrepp om flow sedan tidigare och har noterat att lek är ett forskningsområde, utan att själv ha satt mig in i några studier om dessa. Jag tror att det hade blivit svårt för mig att se någon skillnad mellan flow och hängivelse om jag hade haft komponenterna av flow i huvudet.

Hängivelse och flow

Nassim beskrev majoriteten av flows komponenter i sin upplevelse av att ge sig hän: sammansmältning av handling och medvetenhet, centrering av uppmärksamhet, upphörandet av självmedvetenhet, koherenta tydliga och överensstämmande handlingsmål och att det är sin egen belöning. Det är möjligt att Nassim även hade en känsla av kontroll och jag tolkar det som att hennes upplevelse av tid förändrades under hängivelsen. Dock var dessa komponenter

inte något som uttrycktes explicit. Nassim upplever sannolikt ofta ett flowtillstånd i samband med att hon musicerar, men är detta samma sak som hängivelsen? Jag är inte övertygad. Mina deltagares upplevelser av hängivelse och flow överlappar helt klart, men jag tror inte att det är samma sak. Flera av mina intervjupersoner framhöll känslornas betydelse i hängivelsen. Hängivelsen framstod rent av att vara känslodrivna och att vara i kontakt med sina känslor var en förutsättning för hängivelsen. Detta stämmer inte överens med Rheinbergs (2008) upptäckt om bergsklättrarna som kom i kontakt med glädje först efter flowtillståndet. Csikszentmihalyis (1997) förklaring om att man är för upptagen för att kunna känna sina känslor harmonierar inte med den känslodrivna hängivelsen.

Nassim beskrev med starka uttryck hur betydelsefull hennes hängivelse till musiken var för henne. Det var något hon levde för, något som betydde så mycket att det nästan gjorde ont, och ett liv utan hängivelse skulle vara meningslöst. Dessa utdrag ingick i temat Hängivelsen är högst meningsfull: ”precis här ska jag vara”. Efter att ha läst studien av Partington et al. (2009) börjar jag undra om Nassims förhållande till hängivelse och musik verkligen är enbart positiv. Finns det andra viktiga värden hon försummar till förmån för musikskapandet, precis som elitsurfarna? Har hon ett beroendeförhållande till hängivelsen och/eller musiken? Kanske finns det en baksida av hängivelsen precis som hos flow.

Hängivelse och lek

Vad för förhållande har då hängivelse och lek? Här har jag svårare att se konkreta motstridigheter. Kanske är det för att leken inte har fullt lika tydliga och avgränsade komponenter som flow, i alla fall inte utifrån vad jag har kunnat finna. Det var svårare att hitta lämpliga artiklar om lek, vilket har lett till att min kunskapsinhämtning på forskningsområdet snarare kommit från böcker, i vilka författarna haft utrymme att utsmycka språket (t.ex. Brown, 2009). Olofssons (1992) beskrivning av leken är mycket vacker och tilltalande. Hon skriver med en kärlek till texten som är så målande att läsandet av den känns som att leka. Jag blir övertygad om lekens viktiga roll och inspirerad till att själv skriva. Nachmanovitch (2009) är också språkligt begåvad och använder många utveckande exempel för att beskriva leken, men det inte lika tydligt vilken poäng han vill få fram eller var han drar gränsen mellan vad som är lek och inte.

Browns (1995) definition av lek som spontan, icke-stereotyp, och fri från ångest och överväldigande känslor stämmer överens med vad jag funnit om upplevelsen av att ge sig hän. Hängivelse är också en behaglig aktivitet som verkar vara sitt eget mål. Kanske är hängivelse egentligen lek? Eller leken hängivelse? I leken liksom i hängivelsen är öppenhet en förutsättning. Christians beskrivningar av hängivelsen som ett utforskande av de mänskliga

impulserna och reaktionerna stämmer väl överens med leken. Både lek och hängivelse kräver total närvaro och rädsla är hinder för dem båda. Men hur hänger leken ihop med gränslöshet? Upplever den som leker sig vara ett med allt? Har leken samma oberäkneliga natur som hängivelsen? Och kräver leken samma kontakt med sig själv och andra? Jag tror att leken och hängivelsen är en del av varandra. Jag tror att man måste hänge sig för att leka, på samma sätt som man leker i hängivelsen. Betyder det att det är samma sak? Inte nödvändigtvis. Men det betyder att det skulle vara mycket svårt att studera dem en och en eftersom det förutsätter att det går att skilja dem åt.

Hängivelse och bhakti

Vad hände med den religiösa aspekten av hängivelse? Ingen av mina intervjupersoner uppgav att de var troende. Hängivelse ”till gud” har bara nämnts i förbifarten och enbart av Emma. Med tanke på att den mesta av litteraturen som överhuvudtaget nämnde hängivelse handlade om religiösa kontexter så förundrar det mig att inte en enda av mina deltagare beskrev religiös hängivelse. Mina deltagares upplevelser av att ge sig hän i stunden kan trots detta överensstämma med aspekter av hängivelse beskriven i religiösa kontexter.

Hängivelse, devotion och bhakti tycks dela många likheter. Även fast orden i sig används som översättningar av varandra överensstämmer inte ordens innebörd fullt ut. Keshavadas modell av bhakti beskriven av Valle och Floyd (2017) är svår att skilja från sin religiösa kontext. Samtidigt kan jag inte avfärda den som något helt annat än vad som framkommit om hängivelse i min analys. Jag kan se likheter mellan bhaktis fokus på den relationella symbolen och Nassims fokus på två toner i musiken, mellan Christians letande efter att komma i kontakt med äkta känslor och målet med första nivån av bhakti, och mellan Emmas känsla av att vara ett med allt och tredje nivån av bhakti. Som jag förstår det är total närvaro, kontakt, acceptans, ”ett med allt” och ett emotionellt vetande alla viktiga komponenter av bhakti. Det verkar finnas mycket vishet att hämta i denna österländska tradition, men av någon anledning är vi många som tappar intresset när kontexten blir alltför religiös.

Hängivelse och relaterade begrepp

Watermans (1990) begrepp personal expressiveness har också stora likheter med hängivelsen som beskrivs i resultatdelen. ”Det ovanligt intensiva engagemanget i aktiviteten” påminner om total närvaro, ”en känsla av att passa ihop med aktiviteten som inte tillhör vad som brukar karaktärisera vardagliga uppgifter” liknar hängivelsens gränslöshet och ”känslan av att detta är vad man är ämnad att göra” låter som ”precis här ska jag vara”. ”Känslan av att

vara helt uppfylld under tiden man är engagerad i aktiviteten” skulle också kunna ha att göra med den totala närvaron. Enligt min mening påminner personal expressiveness väldigt mycket om flow. Möjligtvis är personal expressiveness en lite annan aspekt av flow, men begreppen överlappar både med varandra och med hängivelse. Hängivelse, som den är beskriven i denna studie, är dock mer än personal expressiveness.

DeCharms och Muirs (1978) personal causation har inte lika mycket med hängivelse att göra. Deras relation handlar möjligtvis om att vara i kontakt med sig själv och vad man egentligen känner och vill. I hängivelsen får inte prestation, som är rädslo driven, plats. Hängivelsen torde därför alltid vara driven av personal causation.

Höjdpunktsupplevelser beskrivna av Maslow (1964) har likheter med vissa aspekter av hängivelsens olika teman. Exempelvis påminner Emmas känsla av att tillhöra alltet Maslows höjdpunktsupplevelse. Temat Hängivelsen vet inga gränser: att vara ”ett med allt” överensstämmer väl, både var det gäller över- och underteman. Emma är tydligen inte ensam om sina kosmiska upplevelser.

Metoddiskussion

Valet av metod för denna studie, tematisk analys, passade forskningsfrågan betydligt bättre än grundad teori som jag ursprungligen hade tänkt utgå ifrån. Men det var vissa aspekter av grundad teori som blev svåra för mig att släppa. Jag ville ha en induktiv ansats samtidigt som jag verkligen ville veta hur det kändes att hänge sig. Dessa viljor stod i konflikt med varandra utan att jag kunde upptäcka det förrän analysen var färdigställd. Var jag verkligen öppen för att datan skulle leda mig i en ny riktning? Nej. Jag ville ha svar på mina frågor. Var jag ens öppen för om hängivelse skulle visa sig vara något annat än vad jag föreställt mig? Jag är inte säker på det. När mina intervjupersoner började berätta om något som jag inte tyckte handlade om den hängivelse som jag var ute efter var det svårt för mig att inte ingripa. En del av mig vill skylla bort mina val och hävda att det var mina psykologiska förkunskaper som ledde mig till att ifrågasätta exempelvis ”negativ hängivelse”, då detta inte stämde överens med min positiva bild. Men sanningen är nog snarare den att jag tycker detta är svårt. Hur förhåller man sig egentligen så neutral som möjligt till sin data? Jag har tidigare kritiserat metodutförandet i många studier, kanske ibland med rätta, men nu när jag själv försöker mig på en liknande process upptäcker jag att det inte är så lätt att hålla en balanserad bild av sitt arbete. Jag vill att mitt arbete ska bli bra och ägnar många timmar, dagar och veckor till att åstadkomma en färdig studie. För att orka behöver jag tro på vad jag gör. Vem vill inse att allt ens arbete inte har någon betydelse? Jag känner mig något mer ödmjuk inför allt arbete som ligger bakom forskningsstudier och något mindre benägen att kritisera andras

arbeten. Samtidigt tror jag att konstruktiv feedback är nödvändigt för att utveckla våra förmågor, men att totalt döma ut studier utan den minsta uppskattning för författarnas arbete vill jag hålla mig ifrån i fortsättningen.

Att i en studie med så få deltagare mer eller mindre exkludera två av fem är långt ifrån optimalt. Deltagarantalet kunde redan från början anses som en svaghet med studien. Den deltagare vars intervju jag exkluderade i första skedet pratade ett annat språk som jag trodde att jag skulle förstå. Själva intervjun gick att genomföra men när det kom till att transkribera insåg jag att jag inte skulle klara av det. Mitt enda alternativ, utöver att hyra in någon att transkribera åt mig, var att direktöversätta till svenska vilket jag också försökte, men jag förstod inte allt vad intervjupersonen sade och det fanns risk för att mycket av innebörden skulle försvinna. Istället valde jag att exkludera hela intervjun och därmed tappa viktig information för studien.

Jag har delvis fått svar på mina frågeställningar. Min undersökning av hängivelse har gett exempel på hur hängivelse kan upplevas, vad som kan främja den eller hindra den från att infinna sig, och vad den kan leda till. Även om jag inte kan generalisera utifrån studiens resultat och dra slutsatser om hur detta påverkar människor i allmänhet så har undersökningen bidragit med kunskaper som kan ligga till grund för fortsatta undersökningar av detta upplevelseområde.

Studiens kunskapsbidrag och förslag på framtida forskning

Denna studie är kanske den första kvalitativa studie som har undersökt upplevelsen av hängivelse! Som framkommit av teorigenomgången finns ett antal snarlika begrepp som är mer välbeforskade, däribland flow och lek, men som denna diskussion antyder så finns det också skillnader, särskilt mellan hängivelse och flow. Känslopplevelsen under respektive tillstånd tycks skilja dem åt. Jag hoppas att min studie kan leda till att fler vill forska på ämnet hängivelse.

Utöver fortsatta kvalitativa studier på upplevelsen av att ge sig hän i stunden vore det intressant att utforska bredare betydelser av hängivelse, exempelvis den som Frederico presenterade. Vad innebär det att hänge sig till sin barndomsdröm? Kan hängivelse övervinna alla hinder? Vad händer om man inte hänger sig till sin dröm? Ett annat spår jag tycker skulle vara intressant är att utforska upplevelsen av den religiösa hängivelsen. Finns det några likheter mellan den religiösa hängivelsen och att hänge sig i stunden? Eftersom hängivelse verkar vara ett i princip outforskat ämne finns det många intressanta forskningsfrågor att besvara!

Slutsatser

Det finns många likheter mellan hängivelse och besläktade begrepp och översättningar som flow, devotion, bhakti och fri lek. Kanske är den mest påtagliga likheten att de alla förutsätter närvaro. Devotion och bhakti är svåra att skilja från sina religiösa kontexter, vilket begränsar hur långt man kan dra jämförelsen mellan dessa begrepp och deltagarnas upplevelser av hängivelse, eftersom ingen av studiens deltagare beskrev religiös hängivelse. Däremot beskrevs flera av flows komponenter som delskeden av hängivelse, men eftersom alla komponenter måste vara uppfyllda under ett flowtillstånd är det troligt att flow och hängivelse snarare överlappar än att de skulle vara samma sak. Något som skiljer dem åt är att hängivelse tycks vara känslodrivnen medan man i flow inte är i samma starka kontakt med känslor. Fri lek och hängivelse framstår vara oskiljaktiga, vilket gör dem svåra att studera var för sig. Att bättre förstå hängivelse, vad som främjar den och hindrar den, har potential att hjälpa människor att uppleva meningsfullhet och tillfredsställelse i sina liv. Är inte detta vad vi alla strävar efter?

Referenser

- Aadland, E. (2014). Vi tror at vi vet at vi vet vi tror. *Norsk Litteraturvitenskapelig Tidsskrift*, 17(1), 55-70.
- Andersson, S. (2012). "En tid som andades förändring" - En uppsats om religiös hängivelse till mer än religion [Kandidatexamen, Sektionen för humaniora, Högskolan i Halmstad]. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:530634/FULLTEXT01.pdf>
- Bamber, D. J., Cockerill, I. M., Rodgers, S., Carroll, D., Bamber, D. J., Cockerill, I. M., Rodgers, S., & Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), 393-400. <https://doi.org/10.1136/bjism.37.5.393>
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: thematic analysis and code development*. Sage Publications.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: a practical guide for beginners*. SAGE.
- Braun, V., Clarke, V., Hayfield, N., & Terry, G. (2019). Thematic Analysis. In P. Liamputtong (Ed.), *Handbook of research methods in health social sciences* (pp. 843-860). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-10-5251-4_103
- Brown, B. (2012/2014). *Mod att vara sårbar: i dina relationer, i ditt föräldraskap, i ditt arbete*. Libris. (Originalarbete publicerat 2012)
- Brown, S. (1995). Through the lens of play. *ReVision*, 17(4), 4.
- Brown, S. (2009). *Play: how it shapes the brain, opens imagination, and invigorates the soul*. Penguin Group.
- Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory* (2nd. ed.). Sage Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The Classic Work on how to Achieve Happiness*. Rider.
- DeCharms, R., & Muir, M. S. (1978). Motivation: Social approaches. *Annual Review of Psychology*, 29, 91-113. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.29.020178.000515>
- Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation & Emotion*, 32(3), 158-172. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9102-4>

- Engeser, S., & Schiepe-Tiska, A. (2012). Historical lines and an overview of current research on flow. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (pp. 1-22). Springer.
- Eysenck, M. W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. Erlbaum.
- Holloway, I., & Todres, L. (2003). The status of method: flexibility, consistency and coherence. *Qualitative Research*, 3(3), 345-357.
<https://doi.org/10.1177/1468794103033004>
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale, 18, 17–35. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- Leksell, P., & Peter, H. (2009). *Den åttafaldiga vägen till frälsning då och nu: En komparativ analys av Klassisk Yoga och Ashtanga Vinyasa Yoga* [Kandidatexamen, Sektionen för humaniora, Högskolan i Halmstad]. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:566605/FULLTEXT01.pdf>
- Løvlie, E. M. (2010). Kallet fra en kommende hemmelighet: Om den religiøse vending i kontinental teori og mulige åpninger mot det litterære. *Norsk Litteraturvitenskapelig Tidsskrift*, 13(1), 38-54.
- Maslow, A. H. (1964). *Religions, values, and peak-experiences*. Ohio State University Press.
- Nachmanovitch, S. (2009). This is Play. *New Literary History*, 40(1), 1-24.
<https://doi.org/10.1353/nlh.0.0074>
- Nationalkommittén för psykologi, K. (2016). *Forskningsetik: Vägledning för examensarbeten på grund- och avancerad nivå*.
http://sncfp.psychology.su.se/dokument/forskningsetisk_vagledning_exarb.pdf
- Nelson, L. (2004). The ontology of Bhakti: devotion as paramapurusārtha in gaudīya vaisnavism and madhusūdana sarasvatī. *Journal of Indian Philosophy*, 32(4), 345-392.
- Olofsson, B. K. (1992). Lek för livet. I H. Medelius (Red.), *Leka för livet* (ss. 28-58). Nordiska Muséet.
- Partington, S., Partington, E., & Olivier, S. (2009). The Dark Side of Flow: A Qualitative Study of Dependence in Big Wave Surfing. *Sport Psychologist*, 23(2), 170-185.
<https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.170>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3rd. ed.). SAGE.
- Rennie, D. (2000). Grounded Theory Methodology as Methodical Hermeneutics. *Theory & Psychology*, 10(4), 481-502. <https://doi.org/10.1177/0959354300104003>
- Rheinberg, F. (2008). Intrinsic motivation and flow. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), *Motivation and action* (pp. 323–348). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511499821.014>

- Riessman, C. K. (1993). *Narrative analysis*. Sage.
- Schüler, J. (2012). The dark side of the moon. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (pp. 123-136). Springer.
- SFS. (1998:204). *Personuppgiftslag*. Justitiedepartementet.
- SFS. (2003:460). *Lag om etikprövning av forskning som avser människor*. Utbildningsdepartementet.
- Silvia, P. J. (2008). Interest—The Curious Emotion. *Current Directions in Psychological Science*, 17(1), 57-60. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00548.x>
- Svenska Akademiens ordbok. (1932). Hängiva. I Svenska.se. https://svenska.se/saob/?id=H_1999-0013.wQik&pz=7
- Svenska Akademiens ordlista. (2015). Hängivelse. I Svenska.se. <https://svenska.se/saol/?id=1191635&pz=5>
- Svensk ordbok. (2021). Hängivelse. I Svenska.se. <https://svenska.se/so/?sok=h%C3%A4ngivelse&pz=4>
- Valle, R., & Floyd, N. (2017). Psychology of devotion and devotional experience: A developmental perspective. *The Humanistic Psychologist*, 45(2), 109-121. <https://doi.org/10.1037/hum0000065>
- Waterman, A. S. (1990). Personal Expressiveness: Philosophical and Psychological Foundations. *The Journal of Mind and Behavior*, 11(1), 47-73.
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology* (2. ed.). McGraw Hill/Open University Press.

Bilagor

Bilaga 1. Intervjuguide

Vad betyder det för dig att “ge sig hän”?

Har du själv upplevt detta? Under vilka omständigheter?

Beskriv en situation där du gav dig hän.

- Hur upplevde du det?
- Hur kändes det?
- Vad tänkte du?
- Vad för sinnesstämning hade du?
- Hur påverkade det dig?
- Vad hände innan/efteråt?
- Hur skulle du beskriva dig själv när du gav dig hän?
- Var kommer hängivelsen ifrån?
- Har den någon riktning?

Beskriv en situation du varit med om där någon annan har givit sin hän.

- Hur upplevde du det?
- Hur kändes det för dig?
- Vad för sinnesstämning hade personen/du?
- Vad tänkte du då?
- Hur påverkade det dig?
- Hur skulle du beskriva personen som gav sin hän?

Vad tar du med dig från vårt samtal?

- Är det något du inte tänkt på innan?
- Finns det något du tycker jag borde förstå/veta på ämnet?
- Finns det något du tycker jag borde ha frågat om?
- Har du några frågor till mig?

Bilaga 2. Inbjudan till studien



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

INBJUDAN TILL DELTAGANDE I STUDIE OM ATT "GE SIG HÄN"

Hej!

Mitt namn är Andrea Karltorp och jag läser sista terminen på psykologprogrammet i Lund. Jag genomför för närvarande en studie om att "ge sig hän". Syftet med studien är att ta reda på vad det innebär att ge sig hän och vad detta bidrar till i det mellanmänniska mötet. Därför vill jag intervjua personer som kan tänkas ha insikt i vad det innebär att ge sig hän. Jag vänder mig till dig som arbetar med ett kreativt yrke med fokus på att skapa, exempelvis konstnärer, musiker, skådespelare, eller andra som passar in på denna beskrivning. Deltagandet är frivilligt.

Studien baseras på ett antal individuella intervjuer som spelas in, transkriberas och bearbetas parallellt med genomförandet av nya intervjuer. Intervjumaterialet behandlas konfidentiellt och allt material anonymiseras direkt för att undvika möjligheten att koppla ihop materialet med dig. Inspelningen förstörs så fort transkriberingen av denna är färdigställd. Resultatet presenteras i rapportform (en examensuppsats). Informationen redovisas på gruppnivå och kommer främst att presentera sammantagna teman från samtliga intervjuer, dock kan anonymiserade citat förekomma. Inga namn eller andra faktorer som gör dig igenkännbar kommer att nämnas i rapporten.

Intervjun beräknas vara mellan 20-40 minuter lång och genomförs under slutet av oktober och början på november. Tid och plats kommer vi överens om tillsammans. Frågor som berör personliga upplevelser kan väcka känslor. Som deltagare i studien kan du avstå från att svara på intervjufrågor och/eller när som helst avbryta din medverkan i studien.

Om du har frågor och funderingar är du välkommen att höra av dig till mig!

Andrea Karltorp

Email:

Tel:

Uppsatshandledare:

Marie Bergström

Email:

Jag intygar härmed att jag tagit del av informationen ovan och tackar ja till att delta i studien:

Ort och datum:

Underskrift

Namnförtydligande