

Tonenes kraft



Refleksjoner rundt musikkens betydning for og
innvirkning på følelseslivet



HØGSKOLEN STORD/HAUGESUND

Bacheloroppgave høst 2010, Synne Magnussen Becsán, Faglærer i musikk

Innholdsfortegnelse

Tonenes kraft.....	3
Innledning.....	3
Musikkens virkning og utgangspunktet for studien	3
Problemstilling.....	4
Valg av informanter, samtykke og bakgrunn for valg	5
1. Musikkens betydning og virkning	7
1.1 Musikk og menneskedannelse	
Lytting og trygghet	7
1.2 Musikk, kropp og sinn.....	9
2. Erfaringer	13
2.1 Musikken som talent og fremtidig yrke	14
2.2 Musikken som gjennomtenkt virkemiddel.....	16
2.3 Musikken som hjelp til livsmestring	18
3. Drøfting.....	20
Forskning versus erfaringer.....	20
Avslutning, oppsummering og konklusjon.....	23
Refleksjon	25

Tonenes kraft

Innledning

Musikkens virkning og utgangspunktet for studien

Det virker åpenbart for oss i dag at musikk kan ha en spesiell virkning på mennesket. Min teori er at alle mennesker har et visst behov for musikk, enten det er å lytte til, utøve selv, komponere eller lære bort, og den eksisterer rundt og med oss til daglig. Vi er så vant til å ha musikk i bakgrunnen at vi kan ta den for gitt, selv om et samfunn uten musikk virker vanskelig å forestille seg når vi blir bedt om det. Mennesket er skapt for bevegelse, og det kan virke som om bevegelse blir lettere og mer lystbetont til lyd og rytmer. Det synes å være en naturlig del av oss at vi skal synge, danse og spille, og vi har gjort det og gjør det i alle kulturer, i alle situasjoner. Slik vi lever i dag i en verden i stadig endring, virker det sannsynlig at kontakten med det naturlige i oss kan svinne hen i perioder. Muligens var det derfor musikkterapi ble et definert begrep i nyere tider, og man begynte å utdanne seg og forske på emnet?

Personlig har jeg alltid vært interessert i musikkens tilsynelatende uforklarlige kraft. Jeg kan se at det er blitt gjort omfattende forskning på området. Det har høstet mange viktige resultater, men selve spørsmålet om «hvorfor» står, og vil kanskje alltid stå ubesvart. Jeg har selv erfart hvor stor betydning et enkelt musikkstykke kan ha, spilt i den rette situasjonen. Jeg har følt at musikken kan gi mulighet til å uttrykke der ord er utilstrekkelige. Jeg har observert musikkens påvirkning på mennesker rundt meg, både i hverdagen og i større utfordringer i livet. Alt dette la hovedgrunnlaget for at jeg ville søke etter informasjon i relevant litteratur og hos fagfolk for å skrive om temaet. I og med at forforståelsen min bygget mest på egne erfaringer, var jeg interessert i å finne ut om forskning kunne gi meg et større kunnskapsgrunnlag. Jeg ville også undersøke om andre eventuelt delte min oppfatning om at musikk er noe *alle* trenger, bevisst eller ubevisst.

Musikken har den unike egenskapen at den kan binde mennesker sammen på tvers av kjønn, bakgrunn, identitet, religion og kultur. Musikk fører til samhandling med andre mennesker, som igjen fører til fellesskapsfølelse. Alt vi gjør, opplever og erfarer har innvirkning på hvordan vi føler

oss. Men hvor er musikken i hverdagen vår? Hvilken rolle har musikken gjennom livet vårt, og hvordan er den med på å forme oss som mennesker? Hvordan henger musikk sammen med fysisk og psykisk velvære, og hvordan kan vi bruke musikken?

Problemstilling

Med basis i spørsmålene over, har jeg valgt problemstillingen:

«Hvordan kan musikk virke på følelseslivet, og hvordan er vi bevisst vår bruk av musikk i hverdagen?»

Det er viktig å presisere at jeg kun vil få mulighet til å berøre en liten del av dette svært omfattende temaet. Min forskning er basert på et ønske om å skape personlig refleksjon og bevissthet rundt musikkens virkning på følelseslivet. Prosjektet må ikke oppfattes som besvarende eller konkluderende; det er nødvendig med mer dyptgående forskning for å kunne trekke klarere slutninger i dette tilfellet. Intensjonen min har hele tiden vært å skape egne, nye tanker rundt temaet og se det fra andre perspektiver. Resultatet må derfor betraktes deretter.

Når jeg sier at jeg tror at *alle* mennesker har behov for musikk, mener jeg musikk som et vidt begrep – at musikk kan være for eksempel lyd, bevegelse og vibrasjoner i tillegg til musikken vi lærer om, lytter til, komponerer og utøver. På den måten kan også døve og tunghørte høre og føle musikk. Med det *emosjonelle* mener jeg hvordan vi føler oss. Det finnes utallige faktorer som spiller inn på det følelsesmessige til enhver tid. Jeg kommer derfor først til å belyse ulike sider av musikkens virkning og betydning, for så å sentrere det rundt følelser og bruk i den andre og tredje delen av midtdelen.

Forskningsmetode

Arbeidet mitt er et resultat av litteraturstudier og gjennomføring av kvalitative intervjuer. *Kvalitativ metode* handler om at man undersøker enkelthendelser og detaljer i større grad, i motsetning til *kvantitativ metode* som legger vekt på opplysninger som kan telles (Thurén, 2009, s. 27). I utgangspunktet planla jeg å følge kvantitativ metode og gjøre en spørreundersøkelse, da det mest sannsynlig ville gitt meg muligheten til å trekke større slutninger og se fellestrekk tydeligere. Jeg

endte allikevel med å velge kvalitativ metode, med den begrunnelsen at jeg med intervjuene var opptatt av å få fram personers bevisste tanker, meninger og erfaringer rundt temaet.

Man kan snakke om strukturerte og halvstrukturerte intervju typer. *Strukturerte intervjuer* har faste spørsmål med klare svaralternativer hvor intensjonen er å skaffe konkret informasjon, og kan med fordel brukes til kvantitative undersøkelser. *Halvstrukturerte intervjuer* foregår som en samtale rundt et avgrenset tema hvor intervjuer og informant har forholdsvis likeverdige roller. Intervjueren har allikevel et større ansvar med hensyn til å sørge for at samtalen hele tiden har relevans for intervjuet. Et halvstrukturert intervju har, til forskjell fra et strukturert intervju, mulighet til å berøre mange forskjellige områder og følge opp spørsmål i større grad (Bell, 2005 s. 159-162).

Jeg mente at med et kvalitativt utgangspunkt, ville den halvstrukturerte intervju typen passe mitt prosjekt best. Gjennomføringen av intervjuene foregikk på den måten at informantene i samtale med meg reflekterte og utvekslet erfaringer rundt temaet. Underveis brukte jeg utarbeidede intervjuguider tilpasset hvert intervju som mal (se vedlegg), men jeg passet også på å ta vare på andre tanker og erfaringer som kom opp underveis.

Fenomenologi og hermeneutikk er beskrevet av Grennes (2001) som to vitenskapsteoretiske retninger som begge vektlegger hvordan noe oppfattes og forstås av ulike mennesker. Målet er ikke å finne ut hvordan noe *er*, men *hvorfor* det eventuelt er slik. Tilnærmingene tar utgangspunkt i at hvert individ har sin egen subjektive forståelse av omgivelsene, og det fører til at forskeren må forsøke å forstå og tolke individets personlige opplevelse av verden. Jeg har i mitt arbeid tilnærmet meg informasjon på en fenomenologisk-hermeneutisk måte. Jeg har fra begynnelsen av vært interessert i å få fram hvordan andre tenker rundt og opplever musikkens virkning og betydning, sett i lys av at mine informanter har forskjellige utgangspunkt. Jeg gjør i den todelte midtdelen rede for andres forskning og funn, synspunkter og erfaringer, mens i avslutningsdelen tolker jeg mine egne resultater.

Valg av informanter, samtykke og bakgrunn for valg

Det var et bevisst valg fra min side å gjøre intervjuer med et lite utvalg av informanter: En musikkstudent, en treningsinstruktør og en musikkterapeut. Hovedgrunnen til at jeg valgte akkurat disse som informanter, baserer seg på at dette er mennesker som har musikk som en sentral del av sin hverdag; som tar reflekterte valg i forhold til den hele tiden og som har erfaring med hvordan musikk kan virke på både kropp og sjel. Jeg var også interessert i å se saken fra forskjellige

synsvinkler; fra en spesialist i musikk og helse, en med lidenskapen som fremtidig yrke og en som har kunnskap om musikkens betydning for fysisk helse. Alle disse ser jeg på som sentrale i forhold til spørsmålet om musikkens virkning på hvordan vi har det.

Når man er ute etter opplysninger fra personer, er det viktig å informere disse grundig om hva prosjektet dreier seg om og hva det skal brukes til. Det er også nødvendig å underrette komiteer som sørger for at prosjektet fører lovlig forskning, ikke minst med hensyn til personvern.

Anonymitet og konfidensialitet er sentralt, og å ha en forståelse av hva man legger i disse begrepene før man eventuelt gir informantene løfter man ikke kan holde (Bell, 2005, s. 44-49).

I forkant av intervjuene kommuniserte jeg med informantene både muntlig via telefon og skriftlig via e-post. De fikk tilsendt et informasjonsskriv om prosjektet og hvordan intervjuene ville foregå (se vedlegg), med spørsmål om å skrive under på en samtykkeerklæring. I tillegg ble studien meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S. Jeg har bevisst valgt å ikke navngi noen av informantene. Jeg mener at deres identitet er irrelevant, fordi jeg i hovedsak er ute etter deres synspunkter som fagpersoner. Når det gjelder personlige spørsmål informantene ble stilt, har jeg utelatt fra teksten de sitatene som kan være direkte identifiserende. På denne måten er informantene mine sikret anonymitet, skulle det oppstå situasjoner i ettertid.

Musikoterapeuten og treningsinstruktøren valgte jeg ut fra deres yrkeskompetanse og tilgjengelighet, og jeg hadde ingen personlig relasjon til dem. Musikkstudenten derimot går på mitt kull, så underveis har det vært viktig for meg at vårt forhold ikke skulle påvirke resultatet på noen måte. Jeg fokuserte på å forberede personen grundig, stille objektive, forhåndsbestemte spørsmål, og jeg var påpasselig med å gjøre intervjuet så formelt som mulig. Selv om jeg, etter min mening har tatt alle forbehold, kan jeg allikevel ikke utelukke at mitt forhold til dette intervjuobjektet kan ha hatt innvirkning på akkurat denne delen av studien.

Etter å ha transkribert intervjuene og plukket ut sitater jeg mente var relevante, så jeg at jeg måtte gjøre noen få endringer på teksten så språket ikke ble for muntlig. Kvale (1997) sier følgende om temaet:

«Det ordrett transkriberte muntlige språket kan fremstå som usammenhengende og forvirret tale, og også som indikasjon på svakt intellektuelt nivå.» (Kvale, 1997, s. 106)

I noen tilfeller har jeg måttet gjøre endringer på utsagn for å tilfredsstillte kravene til skriftlig fremstillingsmåte. Allikevel er så mye som mulig av de originale, faktiske uttalelsene beholdt, og essensen i det informantene har sagt er intakt.

Studiens hoveddel er tredelt, og inneholder 1. En redegjørelse av eksisterende forskning, 2. Et bearbejdet referat med sitater fra intervjuene og 3. En drøfte- og sammenligningsdel. Deretter følger avslutning med konklusjon, refleksjon og sluttspørsmål.

1. Musikkens betydning og virkning

1.1 Musikk og menneskedannelse

Lytting og trygghet

Audun Myskja viser i sin bok «Den musiske medisin» (2003) til forskning om at allerede i mors liv begynner vi å lytte. Han peker på hvordan det indre øret er det eneste organet som er fullt utviklet allerede i femte måned, og at vi registrerer lyder både utenfor magen og inne i morens kropp. Det er derfor forskning har vist at morens hjertelyd og stemme har stor betydning for fosterets følelse av trygghet i livmoren. Fosteret har evnen til å skille ut visse lydfrekvenser for å beskytte seg selv, og det hører ikke kun gjennom øret, men også via hudoverflaten og benstrukturen.

Morens stemme har også stor betydning for barnet som nyfødt. Den er det sikreste et menneske kan forholde seg til i begynnelsen, og den er viktig for å etablere en trygghetsfølelse i det nye livet. Hvis moren sang for fosteret mens det lå i magen, blir sangen nå brukt til å synge spedbarnet i søvn. Forskning viser at morens sang kan roe ned fosterets hjerte på en unik måte, og hjerterytmen hennes er det faste holdepunktet det har i en livmor full av ulike lyder. Myskja forteller om egne forsøk på å lytte til hjertelyd med mennesker, og kan vise til at det har skapt sterke reaksjoner hos mange.

Hvis vi kan gå ut fra at mors hjerterytme er grunnleggende for trygghetsfølelsen vår som foster, virker det også naturlig at vi gjennom resten av livet prøver å finne tilbake til denne følelsen. Myskja trekker fram musikkinteressene til ghettobarn i vanskelige områder, selvstimuli hos autister og små barn, og viser til de kraftige grunnslagene i rockemusikken som eksempler på våre ubevisste forsøk på å finne stabilitet i usikre situasjoner og i et krevende samfunn. Han forteller også om en psykolog som har hevdet at musikkmaken vår blir bestemt av lyden av mors hjerteslag, og trekker fram eksempler om at vi kan huske, eller bli spesielt påvirket av musikk vi hørte gjennom magen som fostre (Myskja, 2003, s. 33-41).

Utvikling av identitet

Etter hvert som vi blir eldre, formes vi ved hjelp av den kompliserte kombinasjonen arv og miljø. Om vi noensinne vil finne svaret på hva som former hva, er usikkert, men det vi vet noe om er at vår identitet skapes av blant annet påvirkning fra samfunnet rundt oss. Musikken spiller en rolle i vår identitetsutvikling, og det vi lytter til kan kanskje si noe om hvem vi er, selv om det aldri kan gi oss en fasit. Even Ruud tenker på identitetsbegrepet som en «identitetsfølelse» (Ruud, 1997, s. 46). Fra begynnelsen av blir sanger, leker, rim og regler presentert for oss, og vi vil senere bruke dem til å minnes barndommen. Denne musikken blir noe barnet som eldre forbinder med en ramme rundt det sosiale som skjer mellom menneskene det gjelder. Når man føler trygghet, får man et større grunnlag for å kunne vise empati og omsorg for andre, og musikk kan være følelsesframkallende og stimulere til medfølelse. Musikken kan skape en følelse av samhold; her trekker Ruud fram vuggesang som eksempel, som gjerne blir brukt om og om igjen og slik gir en større følelse av en sammenheng. Musikkopplevelsene i de tidlige år er med på å danne et grunnlag for videre musikalsk identitet (Ruud, 1997, s. 67-76).

Ungdomstiden er en periode som blir sett på som viktig når det kommer til identitetsskaping. Som ung får man gjerne et mer personlig forhold til musikk, og et større behov for å gjøre musikken til sin egen i form av å anskaffe seg eget musikkutstyr, egne produkter, plater og lignende. Slik er musikken med på å markere en ny fase i livet, og nå forholder man seg kanskje mer bevisst til den. Den typiske løsrivelsen som begynner her, kan betraktes med tanke på at ungdommen oppdager at både foreldrene og andre har sin egen musikksmak, og at det finnes forskjellige sjangre.

Ungdommer vil gjerne bevege seg langt vekk fra musikken de har lyttet til tidligere, både fordi de har behov for å oppdage nye ting og fordi de vil gjøre et poeng ut av det for foreldrene sine. Ungdom midt i puberteten kan oppleve å finne forståelse for følelsene sine i musikk, og identifiserer seg med protesterende musikk fordi den utfordrer samfunnet. Idoler blir sentrale, og ofte er det rammene rundt og alt som omhandler artisten/bandet, og ikke kun musikken som utløser fascinasjon og et behov for å etterligne. Musikkopplevelsene er sentrale for mennesket gjennom denne prosessen, og blir viktige på veien mot uavhengighet og det å «finne seg selv» (Ruud, 1997, s. 108-115).

At musikk i stor grad er knyttet til tid, sted og rom, er noe Ruud flere ganger viser til; at musikkidentitet handler mye om hvor man kommer fra og hvor man har vært så langt i livet. En annen ting er hvordan vi alltid har musikken tilstede i rituelle sammenhenger, som høytider,

bursdager, bryllup, begravelser eller andre markeringer vi har gjort viktige i livene våre. Slik er vi ute etter å sette en stemning eller fremme en følelse med musikken, og slik kan vi gjøre den forutsigbar – igjen ser vi behovet vårt for å føle trygghet. På denne måten har vi også alltid noe å forbinde musikken med, og enkeltepisoder med musikk kan vi huske livet ut, hver gang vi hører musikken igjen (Ruud, 1997, s. 145-159).

1.2 Musikk, kropp og sinn

«Musikk og lyd påvirker kroppen på to måter; 1. Direkte, på celler og organer og 2. Indirekte, på følelsene våre, som igjen har innflytelse på utallige prosesser i kroppen.»
(Tame, 1988, s. 137)

Hjernen og øret

Forskning på hjernebølger og sentralnervesystemet har en sentral rolle når det kommer til hvilken virkning musikk kan ha på kroppen vår. Den grunnleggende, naturlige rytmikken vi synes å ha behov for, tyder på å ha utslag i det som blant annet kalles hjernestammen, som også er den delen av hjernen vår som er knyttet til overlevelsesinstinktene våre. I det limbiske system eller mellomhjernen reguleres følelsene våre, og det er her man tror mye av forklaringen på musikkens virkning på det emosjonelle ligger. Sannsynligheten er stor for at de to hjernehalvdelenene, både venstre og høyre samarbeider om musikkinntrykk. Hos musikalsk utrente mennesker tyder det derimot på at hovedsakelig høyre hjernehalvdel er aktiv under lytting til musikk, mens hos musikere forholder begge halvdelene seg likestilte i større grad (Myskja, 2003, s. 81-88).

Når det gjelder øret, velger Audun Myskja å referere til den franske øre-nese-halslegen dr. Tomatis' forskning. Dr. Tomatis snakker om buegangene i øret hvor den mest grunnleggende funksjonen, balansen ligger, om sneglehuset hvor det indre øret gjør lyder utenfra forståelige, og om ørets såkalte «oppladende funksjon», som dreier seg om påvirkning fra lyder som på grunn av det frekvensområdet de befinner seg i virker positivt på hjernens aktivitet. Mors stemme, en trygg lydkilde fra livets start og Mozarts musikk og gregoriansk sang, med en spesiell jevnhet og harmoni i de ulike frekvensene trekkes fram som tre slike «oppladende» eksempler. Dr. Tomatis snakker også om en «utladende funksjon», som i hovedsak handler om påvirkning fra lyder i det lavere

frekvensområdet, som ikke inneholder de naturlige overtonene mennesker synes å bli ekstra stimulert av.

Myskja peker på at kroppen vår er satt sammen på den måten at vi trenger både musikk som gir sinnsro og musikk som setter igang fysisk bevegelse. I tillegg til den lyden og musikken vi oppfatter via øret og hjernen, finnes den som oppstår som vibrasjoner i huden og magen. Det er bevist at rytmikk i musikk kan virke inn på hormonbalansen vår, og at overdrivelse kan føre til kroppslig ubehag og senere belastning (Myskja, 2003, s. 89-95).

«Musikk og helse» er to ord vi ofte ser i sammenheng i dag, og slik virker det nærliggende å anta at musikk også kan være med på å opprettholde god helse. Som tidligere nevnt, har kroppen naturlig rytmikk i hjerteslag. En annen ting er pusten og blodsirkulasjonen, som har en rolig, men jevn driv som holder kroppen i gang. Musikk av ulike typer kan påvirke disse faktorene, på den måten at musikk som oppfattes som voldsom kan føre til at hjertet slår fortere, eller at musikk som beveger seg i de lavere frekvensområdene øker kroppstemperaturen. Nå vil naturligvis den enkelte musikkopplevelsen være forskjellig fra menneske til menneske, men forskning har vist at musikk framkaller slike naturlige, fysiske reaksjoner hos oss.

Man kan også si noe om at musikk kan virke avstressende og føre til avspenning i musklene, og at det kan forebygge stress og angst i hverdagen. Forskning viser at musikk kan virke positivt på søvnproblemer, i tillegg til konsentrasjonsproblemer og læringsevne (Myskja, 2003, s. 110-117).

Myskja mener at midt oppi alt det positive musikk kan gjøre for vår helse og hverdag, finnes det ulemper også på dette området. Musikk kan bli til støy; vedvarende lyder kan bli skadelig for øret, og stillhet nå og da er en nødvendighet i vårt travle, lydrike samfunn. Myskja henviser igjen til dr. Tomatis som mener det er mulig for mennesker å trene opp øret til å takle de lydene de blir utsatt for. Allikevel kan øret bli overbelastet, og i dag ser vi en økning av hørselsskader blant unge og voksne. Myskja trekker fram et eksempel på forskning på støyens virkning på kroppen, hvor det ble påvist at støy fører til stress, som igjen forårsaker en rekke reaksjoner i kroppen som økt nivå av adrenalin og svekket immunforsvar. Et annet eksempel fra et sykehus viste at pasientene trengte mer smertestillende medisin når desibelnivået på stedet oversteg en viss grense. Lyd kan ha en skadelig innvirkning på de indre organene våre, slik vi utsetter oss for de mange av de tyngste bassrytmene i dagens samfunn (Myskja, 2003, s. 165-172).

Følelseslivet

Fra begynnelsen av har mennesker hatt nytte av musikken for å skape og opprettholde positive og negative følelser. Ofte ble musikk knyttet til arbeid eller spesielle situasjoner. Historisk sett brukte tidligere mange fiskere eller bønder sang for å skape variasjon i det ensformige, fysiske arbeidet, og i krig brukte man trommer og trompeter for å gi krigerne mot og kampvilje før et slag. David Tame hevder at i og med at musikk kan framkalle et stort spekter av følelser i oss, så kan vi se på musikk som en stor påvirkningskraft når det kommer til det emosjonelle.

Musikken kan også oppfattes som et språk eller en måte å kommunisere på. Allikevel er det viktig å skille ord og musikk, da ord er informasjon som tolkes av hver enkelt, og gjerne bare et symbol for hva en egentlig føler og vil uttrykke. I musikken finnes flere muligheter til å kjenne på egne følelser og åpne for en større bevissthet. Musikeren kan kommunisere en stemning til en stor gruppe tilhørere, og formidle et budskap han ønsker skal nå fram til mennesker. Mange utøvere ser slik hvordan de kan utnytte sin posisjon til å nå fram med sine livssyn, politiske meninger eller verdensbilde. Slik kan musikken skape nye følelser og holdninger, men også føre til feiltolkning og skape opprør.

Rocken har framkalt et vell av følelser i tilhørerne siden den hadde sin oppblomstringsperiode. Slåsskamper, bråk under konserter og påfølgende rettsaker, hvor årsakene muligens dreide seg om kombinasjonen av de sterke tekstene og de rytmiske melodiene, var særlig en tendens på 60-tallet. Det er allikevel ikke kun i denne sjangeren musikk har skapt opprørske tendenser blant mennesker, man ser det også i blant annet klassisk musikk. Slik ser man at musikeren og komponisten også har et moralsk ansvar, og må være bevisst den ofte enorme påvirkningskraften de står for når det gjelder en stor gruppe mennesker (Tame, 1988, s. 145-155).

De fleste mennesker som er oppvokst i et land, får en sterk nasjonalitetsfølelse hit. En følelse av tilhørighet til et sted og generelt på jorden er viktig for vårt behov for mening. Musikk fremmer denne essensielle følelsen: Nordmenn synger nasjonalsangen på 17. mai, og blir med ett mer patriotiske enn vanlig, og «Deilig er jorden» er en julesang som brukes over hele kloden og aldri går av moten. For mennesker som kommer til et annet land, kan det føles opprivende å lære en ny kultur å kjenne, spesielt for dem som har måttet flykte på grunn av komplikasjoner eller krig i hjemlandet. Følelsen av å ha en identitet kan være fraværende. Even Ruud hevder at musikk kan

være et godt middel for å skape ny tilhørighetsfølelse og fremme forståelse og respekt hos andre mennesker (Ruud, 1997, s. 159-166).

Musikken kan ha negativ innvirkning på følelser på den måten at mennesker kan bruke den til å følge destruktive mønstre eller flykte fra virkeligheten, og dermed gjør seg totalt avhengige av den. Myskja gir eksempler på psykisk syke pasienter som fant trøst i musikken på feil grunnlag, og slik hadde vanskelig for å komme seg ut av den negative sirkelen (Myskja, 2003, s. 165-172).

Vi kan altså gå ut fra at musikk påvirker følelsene våre, på godt og vondt. Allikevel viser det seg at vi reagerer på og tolker musikk helt forskjellig. Myskja stiller spørsmålet: «Er det musikken i *seg selv* som påvirker følelseslivet, eller er musikken en type trigger for vårt indre liv?» (Myskja, 2003, s. 102)

Han hevder det virker sannsynlig at musikken alene ikke kan framkalle følelser, men at følelsene oppstår på grunn av noe som allerede ligger i oss, og at musikken kan være med på å bringe dette fram. Slik kan man se på musikken som en forbindelse mellom kropp og sinn, og forskeren Manfred Clynes delte emosjonell respons på musikk inn i to nivåer:

1. *Den dionysiske grunnstemning*, som gjerne er forbundet med spontane reaksjoner, fysisk bevegelse og behov for enkel og grunnleggende musikk, og her kan ofte musikken være knyttet til rus og avreagering.
2. *Den appollinske grunnstemning (modalitet)*, som er forbundet med vårt behov for at musikken kan være noe håndfast og konkret. Her blir ikke kroppsprosesser aktivert i like stor grad, og musikkopplevelsen skaper ro og overblikk (Myskja, 2003, s. 102-107).

Musikkterapi

«Musikkterapi gir muligheter for utvikling og endring gjennom et musikalsk og mellommenneskelig samarbeid mellom terapeut og klient. Prosessen er ofte ressursorientert og fokuserer på aktuelle mål innen helsefremmende arbeid, behandling, rehabilitering og omsorg. Musikk kan for eksempel skape nye muligheter for kommunikasjon og personlig uttrykk og for å arbeide med sosiale problemstillinger. Som fagfelt kan musikkterapien forstås som studiet av sammenhenger mellom musikk og helse.» (Norsk forening for Musikkterapi)

Man vet at musikken er blitt brukt som terapi i flere århundre, men til og med i dag blir musikkterapi sett på som en relativt ny, men stadig voksende vitenskap. Det virker sannsynlig å anta at det tok tid før vi begynte å tenke bevisst rundt musikkens virkning. Moderne musikkterapi handler om kommunikasjon mellom terapeut og klient, hvor terapeutens oppgave er å se klientens behov, å undersøke hvilken musikk som kan hjelpe for å tilfredsstille disse og å bestemme hvordan klienten kan tilnærme seg den. En musikkterapeut kan, etter å ha etablert et tillitsforhold med klienten, lede klienten gjennom musiske og emosjonelle faser mot et utløp og uttrykk for følelser. Dette omfatter også å kunne styrke klientens personlige identitet og musikalske egenskaper.

Musikkterapi har vist seg å være effektivt mot blant annet angst og depresjon, søvnproblemer, høyt blodtrykk, Parkinsons syndrom, hodepine, astma, demens og en rekke andre lidelser og tilstander. I tillegg har musikkterapi en betydelig rolle i arbeid med å gjøre fysisk og psykisk funksjonshemmede menneskers hverdag enklere.

Musikkterapi kan ikke sees på som en universalkur, og må ofte knyttes opp til samarbeid med andre behandlingsmåter. Allikevel mener David Tame at det interessante med musikkterapi er at den synes å gripe fatt i årsaken til sykdommen, tilstanden eller problemet, i stedet for å undertrykke symptomene, slik man ofte ser i medisinsk behandling. Alle bevis og all ny forskning peker uansett mot at musikkterapi kan gi mennesket bedre fysisk og psykisk helse, nettopp fordi denne vitenskapen er formet av vår stadig utviklede evne til å tenke og handle bevisst rundt musikk og dens innvirkning. Slik vil musikkterapi mest sannsynlig spille en større og større rolle i samfunnet som årene går (Tame, 1988, s. 155-159).

2. Erfaringer

Å vite noe om hvordan musikk virker på oss, virker essensielt for å forstå hvordan vi kan bruke den. De som arbeider med og studerer musikk i sin hverdag, vil naturlig nok ha mange tanker og erfaringer i forhold til musikkens virkning. I denne delen vil jeg presentere resultatene av intervjuene jeg gjorde med en musikkstudent, en treningsinstruktør og en musikkterapeut om deres tanker og erfaringer rundt musikkens virkning og betydning, og hvordan de forholder seg til den både på jobb og i hverdagen. Jeg vil enda en gang gjøre oppmerksom på at deres svar er personlige ytringer, og vil ikke nødvendigvis være noe alle kan kjenne seg igjen i og trekke konklusjoner fra.

2.1 Musikken som talent og fremtidig yrke

Jeg tror at for meg så er musikken personlig og sånn sett blir faget også personlig. Det å utøve musikk gir meg kontakt med meg selv, og det vil jeg ha. Jeg vil ikke komme dit at musikken blir en sånn intellektuell øvelse som jeg skal gjøre noe fornuftig med.

Musikkstudenten jeg snakket med utdanner seg til å bli lærer i faget og bruker hverdagen til å øve, ha praksis og selv kontinuerlig motta ny kunnskap om musikk. Forholdet til musikk, og særlig utøving og samspill, definerer hun som sterkt og personlig. Hun har ikke behov for å lytte mye til musikk på fritiden, men improviserer en del på pianoet som avkobling:

Det er mitt friminutt, når jeg setter meg ned ved pianoet. Da tar jeg pause fra hverdagen, og tankene mine flyter rundt musikken. Det er dessverre mye det samme jeg gjør hver gang, da – men det er en slags meditasjon.

Hun opplever at musikk er nært knyttet til hvordan hun til enhver tid har det, og har flere ganger merket på kroppen hvordan musikken kan uttrykke det hun ikke får sagt med ord, eller får kommunisert til andre rent verbalt. Med sang som hovedinstrument mener hun at samspillet mellom eventuell tekst og melodi er viktig. Hun hevder at effekten av kombinasjonen mellom de to appellerer til henne, og hun får en følelse av tilfredsstillelse hvis hun klarer å nå ut til publikum med den stemningen hun ønsker å formidle.

Hun har mange eksempler på hvordan musikken kan virke på henne, og mener hun er sensitiv når det kommer til hvilken type musikk det dreier seg om. Hvis hun blir tvunget til å høre på musikk hun ikke liker, kan hun kjenne fysisk ubehag og bli sliten, og hun opplevde spesielt i tenårene å ha behov for å lytte til musikk som lot henne være i en melankolsk sinnsstemning. Som voksen kan hun forstå sine foreldres oppgitthet over «ungdomsmusikken» hennes:

I min oppvekst fikk jeg ikke lov til å spille så mye musikk, for mor og far hatet den ungdomsmusikken. Jeg kunne ikke skjønne hvorfor de på død og liv skulle være så sære at vi ikke kunne få spille vår musikk, men nå skjønner jeg mer at de syntes det var ubehagelig å høre på.

Hun tror mye avhenger av dagsformen, og at det er derfor hun kan elske et stykke av Bach en dag og samtidig hate det dagen etter. Allikevel er hennes erfaring at hun til tider kan velge hvilken stemning musikken skal sette henne i, og at hun selv kan påvirke sitt eget humør ved å øve. Hun sier nemlig at hun alltid blir i bedre humør av øving, og hvis hun finner musikk hun trives godt med å utøve og lytte til, kan hun bevisst gå tilbake og bruke den som meditasjon senere. Hun har også i perioder merket at det har hopet seg opp med musikalske inntrykk i hennes hverdag, og hun har hatt behov for å ta en pause fra musikken. Dette tror hun er mye fordi hun går inn i faget både profesjonelt og personlig, og fordi det er en sammenheng mellom musikk og følelser:

Jeg tror at musikken både understreker og er med på å bevisstgjøre oss og de emosjonene vi besitter, i øyeblikket. Det er ikke alltid man er klar over at man har tristhet i seg før man hører noe som er melankolsk, også kjenner man på hvordan følelsene svulmer. Det er ikke bare musikkens påvirkning som får det til å svulme, det er noe som er der fra før av, som jeg tenker blir hentet fram.

På spørsmål om musikkens forsterkende effekt, trekker hun fram et eksempel fra tidligere studier, hvor hun under en mesterklasse fikk tilbakemeldinger på at sangen hun sang lød flat og følelsesløs. At det hørtes fint ut, men at det ikke fantes noe å jobbe med. Personlig identifiserte hun seg med teksten, og opplevde det derfor som vanskelig at hun ikke klarte å formidle følelsene rundt den. Etter å ha jobbet med sangen med en annen person, hvor hun fikk utløp for alle følelsene hun hadde i forbindelse med den, syntes hun formidlingen ble lettere i etterkant. Slik så hun at musikk og tekst forent kunne bli uttrykksmessig vanskelig å takle, men at det kunne være forløsende å prøve og tolke følelsene og våge å kjenne på dem selv.

Musikkstudenten mener hun har fått et tydeligere forhold til musikk som årene har gått, selv om hun mener musikken alltid har vært der fra et tidlig tidspunkt, gjennom sang, dans og bevegelse. Når den i barndommen hovedsakelig var knyttet til minner, så hun som eldre at hun i større grad begynte å forbinde hendelser og personer med musikk:

Dire Straits, det er én kjæreste, og Randy Crawford hørte jeg på når jeg malte. Så når jeg hører denne musikken nå, er jeg med en gang tilbake i leiligheten jeg bodde i den gang, og det livet jeg hadde da.

Å skille mellom å være musikkstudent og «bare» dypt musikkinteressert er vanskelig, mener hun. For henne er det ingen forskjell på hvordan hun forholder seg til musikken – faglig eller personlig,

og lidenskapen for faget blir bare større etter hvert som hun lærer og erfarer mer. Hun har mange tanker i forhold til læreryrket, om å klare å være profesjonell og ha plass til andres musikalske prosesser og samtidig ha rom for sine egne. Hun har også stilt seg spørsmålet om hva en musiker egentlig er. Etter hennes mening er det et definisjonsspørsmål som handler mye om selvtillit. Den selvtilliten mener hun kommer med tid og erfaring, og aller mest gleden ved å opptre:

Det sterkeste forholdet jeg har til å synge er å opptre. Da føler jeg at jeg uttrykker noe.

2.2 Musikken som gjennomtenkt virkemiddel

Jeg kan bruke timer på å planlegge og tilpasse musikken til treningsøktene.

Å være treningsinstruktør medfører at du må ha fysisk velvære i fokus, og vite hva som virker positivt på dette. Treningsinstruktøren jeg har snakket med er reflektert rundt musikken som virke- og hjelpemiddel i fysisk aktivitet og trening, og er opptatt av at musikken hun velger ut til gruppetimer skal bidra til økt motivasjon, treningsglede og avspenning, alt etter hvilken treningsform det dreier seg om. I Pilates, som hun har flest timer i for tiden, ligger hovedfokuset hennes på avspenning:

Jeg er opptatt av å innlede timene med at de [som trener] skal kutte ut ting utenfor disse veggene; å være her og nå. Også har jeg jo et ønske om at de skal flyte inn i musikken, og kanskje da får til noen øvelser lettere.

Musikken hun velger ut til Pilates-timene er gjerne rolig, enkel musikk som er laget med tanke på avslapning. Hun har hørt gjennom musikken på forhånd, og tilpasser sporene til de enkelte øvelsene, både i forkant og underveis, ettersom hun ser hva som fungerer. Hun er bevisst på at musikken overfører en stemning til de som trener, og prøver å legge merke til hvordan den virker på dem. Hun mener det er viktig å variere øvelsene, og improviserer derfor ofte ettersom hun blir bedre kjent med musikken. Å telle til åtte og ha en god følelse av puls ser hun også på som viktig uansett treningsform.

Da hun tidligere var instruktør i spinning og aerobic, følte hun at planleggingsfasen i forhold til

musikken ble ekstra omfattende. Hun måtte hele tiden ha ørene åpne for ny musikk som kunne brukes, og hun brukte lang tid på å sette sammen musikk og øvelser. Her var det viktig å ha ulik musikk til alle øvelser og viktige faktorer var driv, tempo og gjerne listemusikk, for å skape motivasjon og gjenkjennelse:

Når det gjelder spinningen, var jeg opptatt av at jeg skulle ha musikk som man følte dro seg framover. Som ga inspirasjon: «Yes, kom igjen. Nå får jeg dette til.» (...) Og så var det aerobic hvor rytmen i musikken er utrolig viktig, og der hadde jeg en klarere oppbygning av timene.

Hun tror musikkens påvirkningskraft er stor, både positivt og negativt. Hun forteller om en lærervevennes skoleprosjekt med en klasse som skulle dramatisere to forskjellige situasjoner med musikk på dødsleiet. Den ene gruppa spilte rockemusikk og gikk utfordrende kledd, mens den andre spilte rolig, stemningsfull musikk og gikk nøytralt kledd. Kontrasten mellom disse situasjonene hadde tydelig innvirkning på elevene. Hun tror musikk kan ha negativ påvirkning på trening også, hvis den ikke er planlagt eller testet ut godt nok på forhånd. Slik kan kroppen få en stressreaksjon i stedet for avspenning, og man kan presse seg for hardt. Hun har behov for å distansere seg fra musikken hvis det foregår mye i hennes personlige liv, og hevder musikken hun lytter til på fritiden stort sett avhenger av humøret hennes. Rent praktisk i hverdagen kan hun merke musikkens påvirkning når hun skal kjøre bil – er det musikk med høyt tempo, kjører hun fortere og motsatt.

Avspenningsøvelser i arbeidslivet er noe hun kunne tenke seg mer av. I andre arbeidssituasjoner har hun selv fått nytte av avspenningsteknikkene hun bruker i Pilates-trening:

Tidligere underviste jeg, og lærte blant annet elever touchmetoden på PC. Det er ganske statisk, og de var ofte ansente i kroppen når de skulle få rett finger på rett tast og lignende. Så da pleide jeg etter femten minutter å sette på en cd, også hadde vi øvelser. Ristet, strakk, bøyde og tøyde og så videre.

Tilbakemeldinger får hun mange av, stort sett positive, men også konstruktive. Når noen kommer med synspunkter på at musikken ikke passer til treningen, tar hun det til seg og bruker ikke akkurat den musikken igjen. Hun hevder det er viktig for henne at de som trener trives med musikken som blir spilt, og at de føler den har den effekten de ønsker i forhold til det individuelle treningsutbyttet. Hun synes også det er viktig at hun selv på forhånd trives med musikken:

Mitt forhold til musikk påvirker nok det jeg velger ut til treningsøktene, for jeg velger musikk som jeg selv liker.

2.3 Musikken som hjelp til livsmestring

Min viktigste oppgave som musikkterapeut er å fremme bedre helse. I musikkterapiens definisjon på norsk så kommer det tydelig fram at målet er å gi klienten – gjennom musikk – en form for bedre helse.

En musikkterapeut er kanskje den personen som oftest i sin hverdag ser hvilken betydning og innvirkning musikken kan ha på et menneske, både psykisk og fysisk. Musikkterapeuten som var mitt intervjuobjekt legger vekt på at mestring og kommunikasjon med andre mennesker gir bedre helse. Musikken er et verktøy man bruker i prosessen. I musikkterapi er det ikke noe mål å «bli flink» i musikk, det er hvordan du kan få utvikle deg sammen med andre ved hjelp av musikken som er essensielt.

Terapeuten jeg snakket med mener at det gjennom musikk går an å fordøye, bearbeide og lage nye strategier for hvordan man kommuniserer med andre, og når denne kommunikasjonen er bedre og man får mindre motstand i hverdagen, vil man også føle bedre helse. Han hevder musikken kan være med på å utvikle identitet på den måten at den kan stadfeste tid og sted i ulike rom:

Musikken blir ditt historiske samleband, du kan slå opp i musikken din og sette deg selv tilbake igjen til den tiden og det stedet du hørte det, framførte det, lagde det og så videre.

Han opplever selv at det som fungerer best i hans terapi med mentalt syke er arbeid med komponering, og han understreker viktigheten av å få være kreativ i prosessen. I arbeid med å produsere musikk med bruk av data, kan det oppstå situasjoner hvor klientene må være bevisst valgene de tar og ha grunnlag for å forklare dem senere. I arbeid med låtskriving har man muligheten til å strukturere problemene sine i en låt, og kan dermed oppleve at problemene er håndterbare. Alt man gjør med musikken er trening for å bedre mestre dagliglivet. Når klientene jobber med datamaskiner, lærer de disse å kjenne i tillegg til arbeidet med musikk, og spiralen kan herfra gå videre:

Dette videreformidler og gjør gjerne at de plukker opp en gitar eller et slagverk og fasiliterer musikk, som igjen fremmer kreativitet. Kreativitet gir mestring, som igjen gir bedre helse.

Med fysisk utviklingshemmede arbeider han mer med å bedre fysikken. Han hevder at det på dette feltet er viktig å arbeide med kryssmodaliteten og hvordan de fire lemmene henger sammen; å spille i band og holde for eksempel trommestikker, trener opp den muskulaturen i hender og fingre som også brukes til å holde en blyant. Samtidig peker han på at en slik setting er sosial trening hvor klientene får være sammen med andre og lærer å ta hensyn til hverandre, vente på tur og så videre.

Forberedelser og planlegging i forkant er svært viktig for ham i arbeidet, men han er klar på at han må være like forberedt på at timen kan ta en helt annen vending:

Jeg må kunne slippe strukturen fort, for opplevelsen av å sammen kunne utfordre strukturen og hverdagen kan gi mestring. Verktøykassa skal være full og blyantene skal være spisset. Det er ikke sikkert du bruker noe av det, men du skal ha muligheten til å bruke det.

For ham er det viktig at klientene er motivert for musikkterapi, og at de på forhånd er interessert i og føler det er behagelig å være i musikk. Det mener han er en forutsetning for at klienten skal ha utbytte av terapien, og hevder at det er bedre for klienten å få en annen type terapi hvis han/hun ikke er tilstrekkelig motivert. Uansett tror han at alle mennesker har behov for musikk, og synes personlig en verden uten musikk er umulig å se for seg. Han hevder at selv om man ikke har et bevisst forhold til den eller til og med ikke kan høre den, så vil en bestemt lyd, bevegelse, vibrasjon eller melodi kunne sette deg tilbake til et minne om sted, tid og rom. Koblet med andre sanser, kan følelsene forsterkes:

Det er bare musikkteoretikere og musikere som vil at det skal gå fra A til B, og at det skal være 1-4-5-progresjoner. Musikk er så veldig mye mer. Til og med Drillo, som har uttalt at han hater musikk - i forhold til identitetsprosessen hans, så tør jeg nesten banne på at han vet hvilken brudevals han hadde i sitt bryllup.

Musikkterapeuten tror også musikk kan ha negativ påvirkning, men da vil det være bevisst fra personens side. Når det gjelder mentalt syke mennesker, mener han at musikk kan være med på å føre personen over i en psykotisk tilstand, hvis personen har alvorlige psykiske problemer og har

beveget seg inn i depressive tankemønstre hvor fornuft og logisk tenkning ikke lenger får plass. Han peker også på at det er viktig å se den andre siden – om at aggressiv musikk kan være en mulighet til forløsning og å få utløp for følelser, og ikke trenger å være et tegn på at vedkommende som lytter, komponerer eller utøver har problemer.

Som musikkterapeut har han ofte behov for stillhet når han er hjemme fra arbeidsdagen. Om han lytter til musikk, er det musikk fra en liten, gammel platesamling fra tenårene. Han sier det er en bevisst handling, for han vet hva han får og hvilken virkning det har på han. Selv kaller han det selvmedisinering, og på spørsmål om han klarer å opprettholde lidenskapen for musikk når han forholder seg så inngående til den i arbeidslivet, svarer han at det er et skille mellom musikkterapeuten og privatpersonen. På jobb er musikken en dialog, mens for han personlig blir musikken en monolog, i alle fall fram til han får framføre musikken han har skrevet for andre. Han mener at det var naturlig for han å bli musikkterapeut sett ut fra de erfaringene han hadde fra samspill med andre og en allsidig musikalsk bakgrunn.

Han hevder musikk virker forløsende som kommunikasjon i for eksempel bandsammenheng, under ulike oppsetninger eller en jamsession, og tror at hvis man har en bevisst måte å tenke på og leve med musikk på, så forstår man at å være i musikk med andre mennesker er noe unikt og noe som skaper sosiale bånd. Energi blir brukt, men man får energi igjen. Sånn sett er han ikke bekymret for at han skal bli lei, eller at det skal bli «for mye» musikk i hans hverdag:

Jeg er aldri redd for at mitt kunstneriske jeg skal gå fortapt i musikkterapien. Jeg tenker at det kunstneriske jeg ville vært tomt allikevel da. Så jeg er ikke redd for at de skal oppløse hverandre. De går i ett.

3. Drøfting

Forskning versus erfaringer

Noe av det jeg ser på som mest sentralt når det gjelder mine funn i intervjuprosessen, er hvordan alle informantene mine hadde svært reflekterte meninger rundt musikkens betydning. Alle hadde opplevelser knyttet til musikk og følelser, sted og hendelser, og alle hadde eksempler å vise til. Musikstudenten og musikkterapeuten mener studier/jobb og lidenskap er likestilte og flyter over i hverandre, mens treningsinstruktøren synes å skille mer mellom jobb og privatliv. Dette tenker jeg

er en naturlig effekt av at studenten og terapeuten i tillegg til sin musikkinteresse har valgt å fokusere på faget på en inngående måte i hverdagen.

Informantene tar bevisste valg i forhold til hvordan de ønsker at musikken skal virke.

Musikkstudenten velger å gå på øving når hun er i dårlig humør, fordi hun vet at negative følelser snur hvis hun får utøve musikk. Treningsinstruktøren spiller beroligende bakgrunnsmusikk på gruppetimene, fordi hennes erfaring er at avspenning på den måten blir lettere hos de som trener. Musikkerapeuten lytter til musikk fra en velbrukt, liten platesamling, fordi han etter en dag full av musikalske inntrykk trenger å forholde seg til noe kjent. I alle disse eksemplene ser vi behovet for trygghetsfølelse, som Audun Myskja i «Den musiske medisin» (2003) stadig kommer tilbake til. Hos alle dreier det seg om at de over lang tid har erfart hvordan musikken kan virke, og de har opparbeidet seg en bevissthet rundt hva som fremmer denne trygghetsfølelsen.

Even Ruud har i «Musikk og identitet» (1997) sett på forbindelsene mellom musikk og identitet, og hans forskning peker på viktige områder i forhold til våre musikkopplevelser gjennom livet. Musikk som er knyttet til tid, sted og rom er noe musikkstudenten og musikkerapeuten har mange tanker rundt. Studenten har personlig mange minner fra ungdomstiden og hvordan musikken var med på å forme hverdagen hennes da. Hun minnes tidligere kjæresten og bosteder ved hjelp av enkelte artister. Terapeuten har gjennom studier og arbeidserfaring lært mye om hvordan følelser kan forsterkes ved hjelp av musikk og minner.

At musikken er mer enn «bare» musikk er noe som virker sentralt. Musikkerapeuten ser musikken som en konstant og evigvarende faktor gjennom hele livet, og peker på at et samfunn uten den nærmest virker umulig. Musikkstudenten har opplevd at musikkuttrykket kan være en god erstatning for ord, og slik blir en alternativ måte for henne å formidle følelser på.

Treningsinstruktøren har erfart at stemning i musikken er noe som virker inn på grupper av mennesker, og prøver derfor å legge merke til reaksjoner og ta til seg eventuelle tilbakemeldinger på treningsøktene.

Både musikkerapeuten og treningsinstruktøren har eksempler på hvordan musikk kan virke negativt på oss. Musikkerapeuten mener det enten må være en bevisst handling at musikken skal virke slik på følelseslivet, eller at personen har alvorlige psykiske problemer. Myskja viser også til eksempler på mennesker som, på grunn av sitt destruktive livsforløp har fått et usunt forhold til viss musikk (Myskja, 2003, s. 165-172). Treningsinstruktøren hevder at feil type musikk kan virke stressende og ha motsatt effekt enn intensjonen på de som trener. Myskja og Tame peker på at

musikk virker både på organer og følelsesliv, og at negativ påvirkning og stress kan medføre fysiske skader (Myskja, 2003, s. 89-95; Tame, 1988, s. 137).

Musikkstudenten har tanker rundt musikken som bekrefter det Myskja sier om at musikken kan være et uttrykk for vårt indre (Myskja, 2003, s. 102). Musikkstudenten mener at følelser kommer fra et sted, og at musikken alene ikke kan framkalle dem.

Personlige, konkrete bruksområder er noe som ikke kom så tydelig fram i intervjuene. Jeg tenker at dette muligens kan dreie seg om at musikken i hovedsak blir brukt ubevisst? Informantene mine mener alle at musikk påvirker dem i stor grad i hverdagen, men ingen kan gi helt konkrete eksempler på en typisk situasjon der de praktisk bruker musikken til egen fordel. Det kan virke som om de, selv om de er klar over musikkens virkning, ikke alltid gjenkjenner situasjonene når de er der. Dette tenker jeg er en effekt av at vi i dagens samfunn bruker musikk som underholdning i stor grad, og at vi tross alt har hatt den rundt oss siden før fødselen.

Jeg synes også det var interessant å høre at musikkstudenten og musikkterapeuten mente at fag og lidenskap ikke var atskilt, men gikk i ett. Musikkstudenten opplever kun at teori og mer kunnskap gir henne mer glede av musikken, og musikkterapeuten mener at hans vei mot yrket var det eneste naturlige valget for han. Jeg tenker at det for begge er en fordel at de har så mange positive følelser i forbindelse med hva musikken kan gjøre, i og med at de arbeider og skal arbeide med mennesker. Engasjement smitter. Men så kommer spørsmålet; *kan* man egentlig arbeide med musikkpedagogikk og -terapi uten å ha stor lidenskap for faget? På dette feltet er det kanskje vanskelig, når man allerede har valgt å følge hovedinteressen sin inn i arbeidslivet.

Jeg skrev om tidligere forskning og gjorde intervjuer uavhengig av hverandre. Når jeg har gjort hva, har hovedsakelig vært tilfeldig, og jeg mener derfor ikke at de to midtdelene har påvirket hverandres resultater i særlig grad. På grunn av dette syntes jeg det var spesielt interessant å se hvor mye av den litteraturen jeg har fordypet meg i, hadde relevans for det informantene mine fortalte meg. Jeg opplevde at det ble vanskelig å velge ut hvilke sitater jeg skulle ha med, og at jeg sto i fare for å få for mye stoff. Jeg kunne relatere teori til praksis uten problemer. Det hadde jeg ikke forventet da jeg begynte på prosjektet, og det tyder på at forskningen jeg har studert har vært omfattende.

Avslutning, oppsummering og konklusjon

På de foregående sidene har jeg lagt fram mine funn, på bakgrunn av den forskningen som allerede er gjort på temaet og det mine informanter har fortalt meg. Denne gangen fikk jeg bare mulighet til å gi et sammenfattet og kort innblikk i et komplisert tema, og det finnes langt flere undertemaer jeg antageligvis burde tatt i betraktning. Allikevel ble dette resultatet ved denne anledning, og forhåpentligvis blir det flere sjanser i fremtiden til å se grundigere på spørsmålene rundt musikkens virkning og betydning.

Hvilken virkning musikk kan ha på det fysiske, er noe jeg har en større forståelse av nå. Hvordan den kan påvirke grunnleggende prosesser i kroppen, bidra til rytmikk og et fast holdepunkt og videre virke inn på det emosjonelle, virker for meg nå som en logisk og naturlig effekt. Muligens kommer musikken fra nettopp naturen; fra lyder fra livet i havet, skogen og på fjellet, fra planter og dyr og ikke minst fra den evige livssirkelen? Musikken synes å ha en sammenheng med levende liv. Kanskje er det derfor musikken er hos oss allerede før fødselen? Her kommer igjen spørsmålet om hva musikk *er* og når og hvordan den oppsto; et omfangsrikt spørsmål vi mest sannsynlig aldri vil finne et konkret svar på.

Musikken kan være med på å skape og utvikle identitet, av den enkle grunn at den er tilstedeværende gjennom hele livet vårt. Vi bruker den i utallige sammenhenger. Musikken blir noe som følger oss gjennom gode og vonde erfaringer og nye opplevelser. Vi søker tilbake til de trygge musikkopplevelsene i barndommen, og bærer dem med oss som et slags anker i vår hverdag som voksne. Musikken kan ta oss tilbake til et spesielt sted eller en viss tid, hjelpe oss å huske vår fortid og ikke minst, danne nye minner. Musikkens betydning for samvær, samhold og tilhørighet er viktig. Menneskets behov for å føle seg som en større del av en sammenheng har mest sannsynlig alltid ligget i oss. Musikken gir, fra et tidlig tidspunkt rom for forståelse, mening og trøst i tilværelsen, og dermed styrke til å takle motgang og utfordringer.

Musikk, helse og musikkterapi er noe vi forholder oss mer bevisst til i dag enn tidligere, og kunnskapen på området vil antagelig bare vokse. Når musikk og lyd har den virkningen den har på både kropp og følelsesliv, virker det logisk at vi kan både forebygge og bedre sykdom og plager med musikken som medisin.

Som et resultat av dette arbeidet var jeg først og fremst ute etter å skape ny refleksjon hos meg selv, og jeg var opptatt av at jeg ikke kunne forvente banebrytende, konkrete funn. Jeg var ikke på jakt

etter enkle svar på vanskelige spørsmål, og det har jeg heller ikke fått. Min problemstilling for prosjektet lød slik:

«Hvordan kan musikk virke på følelseslivet, og hvordan er vi bevisst vår bruk av musikk i hverdagen?»

Jeg var i utgangspunktet ute etter å undersøke musikkens generelle virkning på og betydning for mennesket, men kom fram til at jeg burde avgrense temaet litt. Allikevel ble det klart for meg i løpet av prosessen at jeg ikke kunne skille klart mellom kroppslig og følelsesmessig virkning i dette tilfellet. Hvordan kroppen vår har det, går ut over følelsene våre, og motsatt. Et menneske med kreft vil mest sannsynlig ha det følelsesmessig tungt i perioder, som en årsak av den fysiske sykdommen, og en deprimert, tiltaksløs person vil etter en tid kjenne at følelsene kan gå utover hans fysiske fungerende tilstand.

Jeg tenker at selv om resultater viser at høyt blodtrykk kan gå ned ved hjelp av musikkterapi, så kan det vel være at dette er en ettervirkning av hvordan den umiddelbare, *følelsesmessige* opplevelsen av musikken var? Muligens er det meste knyttet til hvordan vi føler oss i utgangspunktet? Her er det naturligvis viktig å ta hensyn til at jeg ikke har inkludert mye forskning på fysikk, motorikk og andre kropps- og helsemessige områder i denne studien, da jeg ikke ville havne for langt utenfor mitt eget fagfelt. Jeg kan derfor ikke trekke noen slutninger i denne eventuelle sammenhengen, men det er uansett min oppfatning at følelser kan være meget sentrale når det kommer til all opplevelse og virkning av musikk – om så utslaget iblant er på det fysiske. Jeg sier ikke at alt avhenger av følelser, men jeg sier at *forbindelsen* mellom kropp og sinn virker svært sentral for spørsmål rundt musikkens virkning.

Så hvordan kan musikk virke på følelseslivet, og hvordan er vi bevisst vår bruk av musikk i hverdagen? Mine forskningsresultater tyder på at musikk virker i stor grad inn på følelseslivet. Den er tidlig en kilde til trygghet; den kan gi oss inspirasjon, tilhørighetsfølelse og følelse av samhold og mening – alle de grunnleggende følelsene et menneske trenger. Musikken kan framkalle og forsterke både positive og negative stemninger i oss, og den kan bidra til å snu humøret og fremme bedre psykisk helse. Informantene mine er alle tre bevisste rundt musikkens påvirkningskraft, og alle har opplevelser i forhold til minner, følelser, identitet og hverdagslige situasjoner hvor musikken har spilt en rolle. De forholder seg ikke i like stor grad bevisst til hvordan de bruker den, personlig sett: Musikkstudenten og musikkterapeuten, som har musikken som fagområde, har

naturlig nok et litt annet perspektiv på musikkens bruksfunksjon enn treningsinstruktøren, som synes å forholde seg mer praktisk og konkret til temaet. Alle bruker musikken aktivt i sin hverdag, og jeg syntes det var viktig å få fram ulike synspunkter.

Jeg valgte å la problemstillingen min stå slik den var i utgangspunktet, fordi jeg mener at jeg har funnet ut mye om musikkens virkning på følelseslivet. Jeg tenker at det er en grunn til at musikkterapeuter arbeider med både fysisk og psykisk helse, til forskjell fra en psykolog. Mine funn tyder også på at vi kanskje ikke er så veldig bevisste hvordan vi kan bruke musikken til egen fordel, men at ubevisstheten spiller en større rolle her.

Jeg mener at mitt arbeid kan vise at de fleste av oss kan finne et stort potensiale i musikken når det gjelder evne til selvhjelp i hverdagen. Jeg tror at hvis flere hadde tilegnet seg kunnskap på området og ikke sett på musikken som kun underholdning, så kunne flere bruke den til sin egen fordel. Jeg tror vi allerede bruker den mye – det gjelder å fortsette å sende ut informasjon til samfunnet for å stimulere til bevissthet rundt sammenhengen mellom musikk, kroppen, helse og musikkterapi.

Refleksjon

I løpet av informasjonsinnsamlingen til dette prosjektet har jeg fått en langt rikere kunnskapsmessig ballast. Hovedmålet mitt med studien er dermed definitivt nådd; jeg er blitt mye mer reflektert rundt spørsmål om musikkens virkning. Personlig interesse og erfaring var grunnlaget jeg stilte med, og tidligere har jeg forholdt meg til temaet som mystisk og nærmest «magisk». I ettertid tenker jeg at det egentlig dreier seg om hvordan man velger å se ting ut fra den kunnskapen man allerede har, og nå tror jeg at musikkens virkning og betydning avhenger av helt naturlige, men ikke nødvendigvis forklarlige krefter rundt og i oss. Kanskje er det lettere å stille spørsmål og føle fascinasjon over det i dag, i vårt moderne samfunn hvor vi er blitt vant til at det meste har en logisk forklaring?

Tidlig i arbeidet var det vanskelig å velge ut hvilke undertemaer jeg ville ha med, og finne ut hva som faktisk var relevant for min forskning. Hovedtemaet var svært omfattende, og jeg ville ikke begi meg ut på fagområder jeg ikke har tilstrekkelig kunnskap om. Jeg har brukt mest tid på forarbeid, planlegging og etterarbeid av intervjuer og å samle inn relevant litteratur, og det tok lang tid før jeg følte jeg kunne begynne med selve skriveprosessen. Underveis har jeg støtt på mange utfordringer: Å begrense og sentrere stoffet, så jeg fikk med det som var relevant for mitt prosjekt.

Under skriveprosessen har jeg brukt mye tid på den skriftlige framstillingen av intervjuene og i forhold til det å skrive objektivt om informantene. I tillegg jobbet jeg mye med å sørge for at jeg hadde med alle temaene jeg så på som viktige og at jeg fikk strukturert teksten inn i en logisk form og oppbygning.

Jeg har fått spesielt mye ut av intervjuprosessen og -bearbeidelsen. Det var en ny og lærerik erfaring for meg å intervju, og jeg vil takke informantene mine for at de delte sine tanker, opplevelser og synspunkter med meg. Prosjektresultatet ville blitt et helt annet uten deres samarbeid og vilje til å gi av seg selv. Med deres hjelp har jeg kunnet knytte teori og litteratur opp mot faktisk erfaring, og det anser jeg som verdifullt for studiens relevanse.

Prosessen har vært formende, på den måten at jeg føler jeg er blitt påvirket av all informasjon jeg har samlet inn. Det har vært en kontinuerlig spiral hvor jeg har hatt ett utgangspunkt, forsket, fått noen resultater, tolket disse og sett nytt på det jeg hadde som utgangspunkt. Denne prosessen har gått igjen og igjen ettersom jeg har gjennomført de forskjellige delene, og Grennes (2001) beskriver dette fenomenet som det man innen forskningsmetode kaller *den hermeneutiske sirkel*.

Det er lett å se hva jeg kunne gjort annerledes i ettertid. Jeg kunne nok med fordel hatt større variasjon blant informantene mine, det kunne for eksempel vært interessant å snakke med en tunghørt person eller en person som hevder han er uinteressert i musikk. Da ville jeg fått mer kunnskap rundt ulike ståsteder, og hatt et bedre utgangspunkt for drøfting. Samtidig tenker jeg på hva jeg ville med dette prosjektet: Å kunne danne et grunnlag for refleksjon rundt musikkens virkning. Det føler jeg absolutt at jeg har gjort, på grunn av den måten jeg valgte å gjennomføre denne studien.

I lys av den kunnskapen jeg nå sitter med, har behovet for mer kunnskap meldt seg for lenge siden. Jeg merker at jeg kunne tenke meg å studere temaet videre i en setting hvor jeg har mer tid og flere muligheter med hensyn til forskningsmetode.

Jeg har alltid definert dette prosjektet som «refleksjoner» når jeg har fortalt om det til andre. Jeg føler fortsatt at det er beskrivende for hva jeg ønsker å oppnå. Som sagt tidligere, vil jeg være forsiktig med å trekke konklusjoner, men én ting føles det riktig å hevde:

Musikken synes å være en mer naturlig del av oss enn vi har kapasitet til å forstå.

Litteratur

Bell, J. (2005). *Doing your research project* (4th ed.). Berkshire: Open University Press. (243 sider)

Thurén, T. (2009). *Vitenskapsteori for nybegynnere* (2.utg). Oslo: Gyldendal. (Kap. 4, 5, 9, 10, 13, 18, 23 = 62 sider)

Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal. (s. 106)

Grennes, T. (2001). Noen grunnleggende vitenskapsteoretiske utfordringer [Elektronisk versjon]. *Innføring i vitenskapsteori og metode* (4), 34-39.

Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget (s. 36-44, s. 45-66, s. 67-88, s. 96-104, s. 108-128, s. 140-144, s. 145- 174 = 111 sider)

Myskja, A. (1999). *Den musiske medisin* (2. utg. 2003). Oslo: Cappelen (s. 32-53, s. 66-109, s. 111-117, s. 165-173, s. 204-215, s. 216-234 = 107 sider)

Tame, D. (1984). *The Secret Power of Music*. (2nd ed. 1988). Northamptonshire: Woolnough Bookbinding Limited (s. 13-31, s. 72-112, s. 123-132, s. 136-165 = 96 sider)

Norsk Forening for Musikkterapi. (u.å.). *Hva er musikkterapi?* Hentet 11. november 2010 fra http://www.musikkterapi.no/hva_er_mus

Vedlegg

På de neste sidene følger *tre intervjuguider* og *ett informasjonskriv*. Sistnevnte ble tilsendt og underskrevet av informantene i forkant av intervjuene.

Aktuelle spørsmål og stikkord til intervju med treningsinstruktør

Bacheloroppgave 2010, Synne Magnussen Becsán

Tema: Musikkens virkning på følelseslivet

Hva legger du vekt på når du velger ut musikk til gruppetrening?

1. Hva slags musikk?
3. Bevisste valg?
4. Intensjon?
5. Erfaring?

Hvilken effekt har musikken du velger på dem som trener?

- Tilbakemeldinger?
- Samsvarer med intensjonen?

Hva er ditt personlige forhold til musikk, hvordan bruker du den privat?

- Lytting og underholdning? Supplement, avkobling?
- Bevisst?
- Sammenheng jobb – privat?

Hva tenker du om sammenhengen mellom musikk og psykisk og fysisk velvære?

- Yrkesmessig erfaring?
- Personlig erfaring?
- Egne tanker?

Aktuelle spørsmål og stikkord til intervju med musikkterapeut

Bacheloroppgave 2010, Synne Magnussen Becsán

Tema: Musikkens virkning på følelseslivet

Hvordan bruker du musikk i ditt arbeid med musikkterapi?

6. Hva slags musikk?
 - Bevisste valg? Metoder.
 - Intensjon?
 - Erfaring?

Hvilken effekt har arbeidet?

2. Samsvarer med intensjonen?
3. Lytting, utøving, komponering

Er det forskjell på måten du forholder deg til musikken på faglig og personlig?

- Personlige bruksområder
- Bevisst?
- Hva har musikk å si for hvordan du har det?

Hva tenker du om sammenhengen mellom musikk og psykisk og fysisk velvære?

- Yrkesmessig erfaring?
- Personlig erfaring?
- Egne tanker?

Aktuelle spørsmål og stikkord til intervju med musikkstudent

Bacheloroppgave 2010, Synne Magnussen Beccán

Tema: Musikkens virkning på følelseslivet

Hva betyr musikk for deg i hverdagen?

- Bruksområder?
- Hva har musikk å si for hvordan du har det?

Hvor bevisst er du din egen bruk av musikk?

- Hvordan bruker du musikken?
- Eksempler på bruk?

Er det forskjell på hvordan du forholder deg til musikk faglig og personlig?

4. Hvordan er det å ha lidenskapen som fremtidig yrke?

Hva tenker du om sammenhengen mellom musikk og psykisk og fysisk velvære?

7. Erfaringer?
8. Egne tanker?

Forespørsel om å delta på intervju i forbindelse med bacheloroppgave

Jeg er student ved den treårige faglærerutdanningen i musikk ved Høgskolen Stord/Haugesund, og skriver for tiden den avsluttende bacheloroppgaven. Temaet for oppgaven er hvilken virkning musikk har på oss og hvordan vi har det, og jeg skal finne ut mer om hvordan vi, bevisst og ubevisst bruker musikken i ulike situasjoner.

For å undersøke dette, ønsker jeg i tillegg til litteraturinnsamling å intervju 3-4 personer med ulik bakgrunn som bruker musikk i sin hverdag. Intervjuet vil foregå som en samtale hvor du blir spurt om dine tanker og erfaringer rundt dette. Jeg vil ta opp samtalen ved hjelp av en mp3-opptaker og notere underveis. Intervjuet vil ta 30-40 minutter, og vi blir sammen enige om tid og sted.

Det er frivillig å delta, og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis uten å måtte begrunne dette nærmere. Dersom du trekker deg vil alle innsamlede data relatert til deg bli slettet, og ikke brukt i sluttresultatet. Om du velger å delta, vil uansett ingen direkte personidentifiserende opplysninger bli brukt i oppgaven, kun din tittel som fagperson (f.eks. «musikkterapeut»). Opplysningene blir behandlet konfidensielt underveis. Alle opplysninger anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig, innen utgangen av 2010.

Dersom du kunne tenke deg å bli intervjuet om dette temaet, er det fint om du skriver under på den vedlagte samtykkeerklæringen og sender den til meg. Har du ellers noen spørsmål, er du velkommen til å ringe meg på **95 89 99 56**, eller sende en e-post til synne.becsan@gmail.com. Du kan også kontakte min veileder Ive Buch Romme ved musikkseksjonen på HSH med telefonnummer **53 49 13 66**. Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

Med vennlig hilsen

Synne Becsán

Rommetveit studentheim 184

5414 Stord

Samtykkeerklæring:

Jeg har mottatt informasjon om studien av musikkens virkning og ønsker å stille på intervju.

Signatur..... Telefonnummer.....