

Musikerne forteller:

”Musikk er min fallskjerm”

En studie av musikk som en helseressurs i livet



Elin Sofye Rabbevåg



MUTP 350 Masteroppgave i musikkterapi

Griegakademiet, institutt for musikkterapi

Universitetet i Bergen

2014

Abstract:

The musicians tells:

"Music is my parachute"

This thesis is a qualitative study of the importance of music for musicians in an everyday life context. In the music therapy field there is a growing interest in the everyday use of music outside the therapeutic context. One can see that music can be a source of experience, communication, meaning, emotions, expression and action. Four musicians were interviewed with the aim to find out how their usage of music can be related to health and quality of life. The analysis was inspired by the hermeneutics in which three categories was found and discussed. My main findings were that music can be a potential health resource in people`s lives. But it can also be used in a harmful way, and further research should explore both healthy and the unhealthy aspects of everyday use of music and its consequences for musictherapy practice.

INNHOLDSLISTE

Abstract:	2
1.0 INNLEDNING.....	5
1.1 Introduksjon	5
1.2 Problemstilling	6
1.3 Begrepsavklaring.....	8
1.3.1 Helse og livskvalitet.....	8
1.4 Litteraturgjennomgang.....	9
1.5 Disposisjon av oppgaven.....	11
2.0 Metode	12
2.1 Hermeneutikken	12
2.2 Refleksivitet.....	13
2.3 Det kvalitative forskningsintervju	14
2.3.1 Forarbeid	15
2.3.2 Utvalget	15
2.3.3. Intervjuguide.....	17
2.3.4 Gjennomføring av intervju	17
2.3.5 Transkripsjon	18
2.4 Analyse av data.....	18
2.5 Etske utfordringer	20
2.6 Kritisk blikk på egen forskning	20
3.0 Teoretiske rammer.....	21
3.1 Musikk og helsebegrepet	21
3.2 Antonovskys salutogenesebegrep.....	23
3.3 Empowerment.....	24
3.4 En ressursorientert musikkterapi.....	25
3.5 Samfunnsmusikkterapi.....	26
3.5.1 Deltakelse	28
3.6 Livskvalitet.....	29
3.7 Positiv psykologi.....	30
3.7.1 Flyt-begrepet og Maslows behovspyramide	31
4.0 Presentasjon av empiriske funn	33
4.1 «En vannkilde»	34
4.1.1 Stemningsregulering	34
4.1.1.1 Oppsummering.....	36

4.1.2 Følelsesbevisthet.....	36
4.1.2.1 Oppsummering.....	37
4.1.3 Egenterapi.....	38
4.1.3.1 Oppsummering.....	39
4.2 «Noe fellesskapende»	39
4.2.1 Motivasjon.....	40
4.2.1.1 Oppsummering.....	42
4.2.2 Sosialt.....	42
4.2.2.1 Oppsummering.....	44
4.2.3 Fremføring	44
4.2.3.1 Oppsummering	46
4.3 «En fallskjerm i livet»	46
4.3.1 Selvtillit og bekreftelse	47
4.3.1.1 Oppsummering.....	49
4.3.2 Selvrealisering.....	49
4.3.2.1 Oppsummering.....	51
5.0 Diskusjonsdel.....	52
5.1«En vannkilde»	52
5.2 «Noe fellesskapende»	55
5.3 «En fallskjerm i livet»	59
6.0 Avslutning	62
6.1 Konklusjon.....	62
6.2 Videre arbeid.....	63
LITTERATURLISTE	65
Appendiks	70
NSD-Tilråding av behandling av personvernopplysninger.....	70

1.0 INNLEDNING

Musikk er min fallskjerm i livet, i den betydning at kun modige hopper i den. Det kan bety flere ting: At eg tør nåkke, tør å få oppmerksomhet sjølv om eg er usikker på meg sjølv. At eg tør å ta spranget, følge drømmene mine, by på mitt indre liv og risikere nåkke. At eg tør å være en som folk kan sjå opp til, bokstavelig talt fordi eg tør å stå på ei scene. Eg får på et vis sveve på himmelen ei lita stund, høgt oppe og heva over det kvardagslige. Musikken er på mange måter ei redning for meg også, fallskjermen beskytter meg fra å lande for hardt, når eg har det vanskelig. Den gir meg nåkke å holde fast i som gjør at eg føle at eg har ei meining, og at verden rundt meg får ei djupare meining. Musikk kan gi meg et sykt kick både aleine og foran eller ilag med andre, - akkurat slik et fallskjermhopp kan gjør.

(Lise 27 år)

1.1 Introduksjon

I denne masteroppgaven skal jeg undersøke nærmere hvordan musikere tar i bruk musikken i hverdagen sett i lys av begreper som helse og livskvalitet. Jeg har så lenge jeg kan huske selv vært aktiv i flere musikalske fellesskaper, noe som ikke bare har gitt meg et stort sosialt nettverk, men også mye glede, energi og mening i tilværelsen. For tiden er jeg med i et band, kor og bruker mye av fritiden min på å komponere og skrive musikk. Det å få bruke mine kreative ressurser og få utrykke meg gjennom musikken har hele veien vært viktig for min personlige utvikling og jeg har vanskelig for å forestille meg et liv foruten. Musikken og låtskriving har også vært en ressurs og et ”anker” for meg gjennom vanskeligere perioder i livet. Når jeg som nittenåring gav ut min første plate merket jeg hvor mye glede det gav meg å kunne dele musikken min med andre. Det å få synge egne sanger og formidle noe til et publikum gir en ekstrem lykkerus og ingenting føles bedre. Musikken har definitivt vært med på å forme min identitet, åpnet mange dører og gitt meg tro på egne evner. Samtidig skal jeg ikke legge skjul på at drømmer også kan være hardt arbeid. Når man har komst seg opp på det nivået at man ønsker å leve av sin kunst er det mange hensyn å ta. Musikkbransjen kan til tider være veldig uberegnelig og man må ha mye bein i nesen for å tørre å satse.

På bakgrunn av dette og litteratur som har inspirert meg til valg av tema (se blant annet De Nora, 2000 og Ruud, 2005) ønsker jeg å finne ut hvordan musikere bruker musikken i hverdagen og hvordan dette kan knyttes til deres helse. I masterprosjektet har jeg fokusert på

bruk av musikk utenfor den terapeutiske konteksten og jeg har intervjuet fire musikere for å se nærmere på temaet.

1.2 Problemstilling

Det kan ofte være vanskelig å gi en presis definisjon av hva musikkterapi egentlig er. Bruscia hadde i 1989 følgende definisjon av musikkterapi: “Music therapy is a systematic process of intervention wherein the therapist helps the client to promote health, using music experiences and the relationships that develop through them as dynamic forces of change” (Bruscia, 1989, s. 20). Siden den gang har musikkterapifaget vært i stor utvikling og det er en stadig økende interesse for musikk til hverdagsbruk, også utenfor den terapeutiske konteksten. Brynjulf Stige åpner for en bredere definisjon av faget når han som disiplin definerer musikkterapi som: “the study and learning of relationship between music and health” (Stige, 2002, s. 198). Ruud argumenterer også for at musikkterapien ikke kun bør begrense seg til å omhandle den kliniske praksisen og sier følgende om musikkterapi som disiplin: “Music therapy, taken as a discipline, should not merely restrict itself to the professional practice of “doing” therapy. Music therapy also has to study the way music is put to work in everyday life in order to regulate what we may label health” (Ruud, 2008, s. 48). Denne definisjonen utvider musikkterapiens studiefelt og innebærer at relasjonen mellom musikk og helse også kan studeres utenfor den tradisjonelle terapeut- klient konteksten. Ruud påpeker videre at: “(...) it seems reasonable to conclude that musical experiences outside the music therapy room are often similar and sometimes have the same effects as those found with the more systematic interventions of the trained music therapist” (Ruud, 2008, s. 61). Stige (2008) viser også til at musikkterapi ikke kun behøver å foregå i lukkede terapirom, men at den også kan ta plass i lokalsamfunnet og menneskers hverdagsliv. En større kunnskap om hverdagsbruk av musikk kan øke forståelsen av hvordan klientene kan bruke musikken utenfor terapirommet og slik aktivt bidra i forandringsprosessen. I dialog med disse nye definisjonene la Bruscia i 2014 til en setning i sin definisjon ”As defined here, music therapy is the professional practice component of the discipline, which informs and is informed by theory and research” (Bruscia, 2014).

Ruud (2008) peker på at forskningen som vokser frem rundt musikk til hverdagsbruk kan være et positivt tilskudd til musikkterapien. Å samarbeide med ulike disipliner som psykologi, sosiologi, antropologi, medisin og musikkvitenskap kan være med å utvikle identiteten til

musikkterapi som disiplin videre (Stige, 2002). Dette kan igjen gi muligheter for utvikling av musikkterapien både som fag og praksis. Da jeg skal se på hvordan musikere bruker musikken i hverdagen håper jeg at mitt prosjekt kan være med på å øke kunnskap rundt hverdagsbruk av musikk relatert til helse.

På bakgrunn av min egen interesse for feltet og litteratur som viser at musikk og deltakelse i kulturaktiviteter kan spille en rolle i forhold til helse ønsker jeg ta utgangspunkt i det vide temaet:

Hvordan bruker musikere musikken i hverdagen?

Når jeg skriver *bruker* inkluderer jeg all form for bruk av musikk enten der er i form av å spille i band, komponere, dans, syng i kor eller lytte til musikk. Oxford dictionaries definerer musiker som: "*A person who plays a musical instrument, especially as a profession, or is musically talented*". Alle informantene har utdanning innen musikk hvorav to av de jobber med musikken på fulltid. Musikken er en stor del av deres hverdag og alle fire spiller instrumenter på ulikt nivå. Informantene kommer fra ulike musikalske bakgrunner og alle er i tillegg med i ett eller flere musikalske fellesskaper. Jeg ønsker å ha denne bredden for å få flere vinklinger til temaet.

Fra forskning omkring musikk til hverdagsbruk ser vi at mennesker bruker musikk på ulike måter som kan relateres til helse. Deltakelse i kulturlivet og kulturelle aktiviteter kan være en kilde til opplevelse av glede, mestring, og selvtillit (Ruud, 2005). Å spille i ulike grupper kan også være sterkt sosialiserende, noe som igjen kan motvirke sosial isolasjon og ensomhet (Ruud, 2005, s. 50). Musikklytting kan hjelpe lytteren å regulere og administrere sine egne tanker, energinivå, følelser og sinnsstemninger (Skånland, 2009, s. 114). Å involvere seg med musikk kan gi en sterk opplevelse av å hengi seg til en slags "flow". Denne opplevelsen av å være sterkt involvert i noe meningsfullt som man selv kan være med å utforme og styre, kan igjen kobles til opplevelsen av mening og sammenheng som er sentrale for vår helse (Ruud, 2006, s. 27). En annen forsker på dette feltet, Tia De Nora viser viser til begrepene "affordance" og "appropriation". "Affordance" knytter hun til kvaliteter ved musikken, - hva den kan "tilby" i dagliglivet. "Appropriation" handler om hvordan man velger å ta den i bruk (De Nora, 2000). "Disse begrepene handler om at musikken ikke har en bestemt iboende mening, men at den kan gi noen føringer for meningsopplevelse" (Ruud, 2011, s. 15). Musikken er ikke bare fysiske lydbølger, men også et meningsbærende fenomen. I denne sammenhengen vil kanskje Christopher Smalls begrep "musicking" være et bedre begrep å

bruke enn ”musikk”. Small ser på musikken mer som et verb, en handling og noe man gjør istedenfor en ting eller et objekt (Ruud, 2006). Musikken kan være en ressurs for å gjøre og være, regulere sosiale konstruksjoner og danne identitet (De Nora, 2000). I henhold til hva musikkopplevelser kan bety for vår livskvalitet og helse, viser Ruud (2006) fra sin forskning at musikk kan være en ”kilde til å styrke vitalitet, gi opplevelse av kompetanse og følelse av tilhørighet, samt ikke minst gi en sterk følelse av mening og sammenheng i livet” (s. 40).

Med en forståelse av musikk som en potensiell helseressurs og at den innehar kvaliteter som kan ”tilby” oss noe, ønsker jeg se hvordan musikere tar i bruk musikkens potensiale. Innen dette brede temaet vil jeg videre se hvordan musikkbruk i en hverdagskontekst kan relateres til helse samt hvilke tanker og refleksjoner informantene selv har rundt dette. Jeg har derfor valgt følgende problemformulering:

Hvordan kan musikkbruk i en hverdagskontekst knyttes til helse?

1.3 Begrepsavklaring

Problemformuleringen min inneholder begreper som har rot i ulike teoritradisjoner og som kan tolkes inn i ulike diskurser. Dette gjelder spesielt teorier rundt helse, livskvalitet og musikk. Jeg skal i teoridelen og underveis i oppgaven definere og diskutere disse begrepene. Jeg vil før den videre lesning allikevel kort vise til hvilke oppfatning av helse jeg støtter meg til i oppgaven.

1.3.1 Helse og livskvalitet

Det fins mange ulike oppfatninger og definisjoner av hva helse egentlig er. Den biomedisinske definisjonen ser på helse som fravær av sykdom (Ruud 2006). Menneske kroppen blir betraktes som et mekanisk system hvor ”våre livsbetingende funksjoner skal forstås som et maskineri” (Ruud, 2006, s. 18). Innenfor den hermeneutiske tradisjonen blir helse sett på mer som en opplevelse (Ruud, 2011). Helse handler om å oppleve velvære og mening, og blir da noe man selv aktivt kan være med å påvirke og fremme. Man kan med andre ord ha god helse på tross av sin sykdom. Helse blir noe vi ”skaper gjennom vår atferd, vår praksis og væremåte i forhold til andre mennesker og våre omgivelser” (Ruud, 2011, s. 18). Jeg støtter meg til dette synet på helse i min oppgave. Ruud knytter helse tett opp mot begrepet livskvalitet. Han definerer livskvalitet som å ha et ”godt følelsesliv, gode mestringsferdigheter, gode sosiale relasjoner og en opplevelse av mening og livssammenheng

i tilværelsen (Ruud, 2006, s. 21). Psykolog Siri Næss sin definisjon sammenfaller mye med Ruuds. Hun mener at et menneske har høy grad av livskvalitet dersom man: 1) er aktiv og får brukt sine evner 2) har en grunnstemning av glede og trygghet i livet 3) har god selvtillit og 4) har samhørighet samt gode relasjoner til andre mennesker (Næss, 1986).

Jeg ønsker å finne mer ut av hvilke tanker informantene selv har om musikkens innvirkning på deres livskvalitet og helse og om det kan sees i sammenheng med Ruuds og Næss sin definisjon.

1.4 Litteraturgjennomgang

Litteratursøket har jeg gjort i: Bibsys, ProQuest, Oria, Google scholar, Nordic journal of music therapy og Voices. Søkeordene jeg benyttet var: *helse, musikk, livskvalitet musicking, everyday life, music, health, kor, musikklytting/music listening, ungdom/ adolescent og empowerment*. Jeg la også inn ulike kombinasjoner av ordene for å finne relevant litteratur. I tillegg gjorde jeg et søk inne på www.nmh.no med søkeordene "musikk og helse" hvor jeg fant frem til noen relevante bøker og artikler.

Det finnes relativt mye forskning på musikk relatert til helse. Jeg skal under konsentrere meg om forskning fra musikkterapifeltet og litteratur innen musikk og helseforskning som jeg finner relevant i forhold til fokus i mitt forskningsprosjekt. Jeg har fokusert mest på litteratur som sier noe om hverdagsbruk av musikk utenfor en terapeutisk kontekst. Jeg har ikke hatt som hensikt å gjøre en systematisk litteraturgjennomgang da dette hadde blitt altfor omfattende for denne oppgaven.

Musikkterapeut og psykolog Even Ruud har skrevet mye om musikk relatert til helse og livskvalitet. I artikkelen "*Can music serve as a "cultural immogunen" An explorative study*" ser Ruud (2013) på hvilke helseeffekter musikk kan ha for mennesker i dagens samfunn. De seks informantene i studien viser til ulike måter de tar i bruk musikken hverdagen for å fremme egen helse. Deltakelse i kor/band, sangskrivning, dans og musikklytting kan være en kilde til økt trivsel og velvære. Musikken viste seg også å være et nyttig redskap for å bearbeide følelser, redusere stress og gi økt energi i hverdagen.

I boken "*Varme øyeblikk, om musikk, helse og livskvalitet*" trekker trekker Ruud (2005) tråder fra fagområder som musikkterapi, musikk sosiologisk-antropologisk forskning for å vise hvilke muligheter vi har til tenke musikk, kultur og helse i en sammenheng. Han viser blant

annet til hvordan musikk og deltakelse i kulturlivet kan gi mennesker en følelse av tilhørighet, skape meningsfulle øyeblikk og styrke individets evne til å uttrykke seg og forvalte sitt eget liv. Beckmann (2013) er også opptatt av sammenhengen mellom musikk, helse og velvære. Gjennom tre narrativer viser hun hvordan ungdommer bruker musikk som en positiv helseressurs i hverdagslivet. Informantene forteller at musikken kan hjelpe de å regulere, forsterke og mestre følelser. Musikken kan også være en sosial og en ekstensiell ressurs i form av å konstruere identitet og gi mening i tilværelsen. Artikkelen er en del av antologien ”*Musical Life Stories, Narratives on Health Musicking*” (2013) som inneholder 15 artikler fra forfattere fra åtte ulike land. Antologien synliggjør hvordan mennesker bruker musikk i hverdagen sett i lys av helseperspektivet.

I sin avhandling ”*Å lære i kor: Belcanto som praksisfellesskap*” har Balsnes (2009) forsket på sammenhengen mellom kordeltakelse, helse og livskvalitet. Ut i fra sitt empiriske materiale hevder Balsnes at å synge i kor kan være en helsefremmende aktivitet som kan virke styrkende på opplevelsen av mening og sammenheng i livet. Balsnes viser også til hvordan koret kan være et sosialt praksisfellesskap og en arena for læring og identitetsutvikling.

Laiho (2004) har med bakgrunn i en bred litteraturgjennomgang kategorisert fire områder for hvordan musikk kan ha en psykologisk funksjon i ungdomstiden. Hun peker på at musikken kan ha en emosjonell funksjon, en interpersonlig funksjon, at den bidra til å konstruere identitet og være en kilde til økt kontroll og selvfølelse. Hun påpeker at musikk kan være en lystbetont aktivitet som kan være en viktig mestringsstrategi for ungdom.

I forhold til musikklytting viser Skånland (2009) til flere case-eksempler for hvordan mennesker både bevisst og ubevisst bruker musikklytting som et medium for musikalsk egenomsorg i hverdagen. Hun er opptatt av Mp3-spillere og hvordan musikklytting i en hverdagskontekst kan hjelpe mennesker å regulere og administrere tanker, energinivå, følelser og sinnsstemninger (Skånland 2009, s. 114). I tråd med Skånland ser også Bull (2000) på betydningen av personlige stereoer for mennesker i hverdagslivet. Han skriver om bruk av stereo i storbyer og viser til at musikken kan hjelpe lytteren å forvandle tid og sted til noe personlig. I byer forflytter man seg ofte raskt fra sted til sted og omgir seg med mange mennesker. Musikklytting ble blant annet brukt til sosial avskjerming, og som et fristed for å få økt kontroll over seg selv. DeNora (2000) viser også ut i fra sin forskning hvordan musikklytting kan dekke personlige behov hos lytteren i form av å regulere energier, få økt motivasjon og energi i hverdagen.

I artikkelen “*Music listening and empowerment in health promotion: A Study of the Role and Significance of Music in Everyday Life of the Long-term Ill*” viser DeNora, Ruud og Batt-Rawden viser i (2005) hvordan musikk kan fungere som en slags egenomsorg for mennesker med langtidssykdommer. Tjueto deltakere i alderen 34-54 år ble rekruttert til studien som involverte åtte dybdeintervjuer. Studien varte i et år og viser hvordan deltakerne gjennom eksponering for og utveksling av nye musikalske materialer og praksiser lærte seg å bruke musikk som et medium for helsefremming og egenomsorg i hverdagen. Deltakerne beskriver at deltakelse i prosjektet gav de økt bevissthet om hvordan de kunne bruke musikken som en helseressurs i hverdagen, noe som igjen virket gunstig inn på deres livskvalitet og helse.

1.5 Disposisjon av oppgaven

Jeg har nå presentert oppgavens problemformulering og begrunnet hvorfor jeg har valgt dette temaet. Jeg har også gitt en forklaring på hva hvilke definisjoner av helse og livskvalitet jeg støtter meg til. Jeg har sett litt på musikkbegrepet og gitt en kort beskrivelse av hva jeg legger i dette. I kapittel 2.0 skal jeg gjøre rede for valg av metode og presentere informantene. I kapittel 3.0 skal jeg gå nærmere innpå de teoretiske perspektiver jeg finner relevante i forhold til fokus i mitt forskningsprosjekt. I kapittel 4.0 skal jeg presentere de empiriske funnene i form av tre hovedkategorier. I kapittel 5.0 vil jeg drøfte disse funnene opp i mot aktuelle tema og teori. Helt til slutt i oppgaven vil drøftingen bli etterfulgt av en konklusjon, videre arbeid og litteraturliste.

2.0 Metode

Jeg har valgt å belyse problemstillingen i mitt forskningsprosjekt ved hjelp av kvalitativ metode basert på intervjuer. I forskning skilles det ofte mellom kvantitativ og kvalitativ metode som representerer hvert sitt kunnskapsfelt (Olsson og Sørensen, 2003). I følge Malterud er den kvalitative metoden hensiktsmessig når man ønsker å «vite mer om menneskelige egenskaper som erfaring, opplevelser, tanker, forventinger, motiver og holdninger» (Malterud, 2011, s. 27), noe som igjen kan styrke vår forståelse for hvorfor mennesker gjør som de gjør. «Målet er å utforske meningsinnholdet i sosiale og kulturelle fenomener, slik det oppleves for de involverte selv innenfor sin naturlige sammenheng» (Malterud, 2011, s. 26). I kvantitativ forskning har man et mer redusjonistisk menneskesyn hvor det ”fysiologiske, biologiske og kjemiske gir prioritering som forklaringsverdi ved opplevelser og atferd” (Ruud 2008, s. 7). Kvantitative metoder kan være hensiktsmessig når man ønsker å kartlegge omfang, fordeling eller effekt, eller ønsker svar på spørsmål som «hvor mye..? Hvor ofte..? mer effekt enn..? (Malterud, 2011, s. 29). Resultatene bygger på et stort antall individer og et få antall variabler. I kvalitativ metode bygger resultatene på et færre antall individer og et stort antall variabler (Olsson og Sørensen, 2003). Avgjørende for metodevalget er hva man som forsker ønsker å vite. Den kvantitative forskningen tilstreber å forklare og beskrive måleresultatene. Den kvalitative forskningen bygger på en forutsetning om at man gjennom språket kan få en større forståelse av menneskers indre verdener (Olsson og Sørensen, 2003).

Den kvalitative metoden rommer mange tilnærminger. Bruk av intervjuer den mest utbredte måten å fremskaffe data på (Ryen, 2002, s. 18). Forskingen vektlegger en fortolkende tilnærming til datamaterialet hvor hensikten er å forstå den intervjuede livsverden gjennom analyse og tolkning av tekst. I mitt forskningsprosjekt ønsker jeg å søke mer kunnskap om informantenes livsverden, samt hvilke tanker og holdninger de har rundt sin egen musikkutøving. Jeg mener derfor den kvalitative metoden er den beste måten å generere kunnskap på.

2.1 Hermeneutikken

Begrepet Hermeneutikk stammer opprinnelig fra det greske ordet ”hermeneuein” som kan oversettes til å uttrykke, utsi eller uttale eller å forklare, oversette og fortolke. (Lærgreid og Skorgen, 2006). Begrepet er knyttet til den greske guden Hermes som var gudenes budringer

og som fortolket budskapet. I renessansen ble hermeneutikken anvendt som en metode for analyse og tolkning av de bibelske tekster (Alvesson og Sköldberg, 1994). Dette la grunnlag for en forskningstradisjon hvor delene i en tekst ble forstått i lys av helheten og helheten i lys av delene. En bibeltekst kan best forstås om den sees i sammenheng med bibelen i sin helhet og omvendt. Hermeneutikken kan forstås som prosessen med å fortolke et budskap eller en tekst for å skape mening ut av denne. Det er også viktig å ta hensyn til kulturen og tidsepoken tekstene er skrevet i. I følge Lærgreid og Skorgen (2006) er det viktig å være bevisst på at man alltid går inn i slike tekster med ulike former for forventning, forutinntatthet og fordom. Om man tror man er upåvirket av disse vil man være ekstra utsatt for å misforstå teksten og bli villedet av sine egne fordommer og meninger (Lærgreid og Skorgen, 2006). Sentralt i hermeneutikken er derfor forståelsen av forståelsesprosessen og bevisstgjørelsen av denne. I fortolkningen av en tekst eller fenomenet/fenomener man skal studere har man hele tiden en veksel fra del til helhet og fra helhet til del. Dette kalles den hermeneutiske sirkel eller den hermeneutiske spiral (Alvesson og Sköldberg, 1994). Målet er å oppnå en større og større forståelse for teksten eller fenomenet som skal studeres. I mitt forskningsprosjekt har denne vekslingen mellom del og helhet vært helt sentral. Man skal likevel aldri slå seg til ro med at man har funnet den hele og fulle sannhet (Repstad, 2007, s. 12). En sak har som regel flere sider, og et funn flere tolkninger.

2.2 Refleksivitet

I refleksiv tolkning står to elementer sentralt; tolkning og refleksjon (Alvesson og Sköldberg, 1994). Min egen bakgrunn som artist, musiker og musikkterapistudent har spilt stor en rolle for valg av tema i dette forskningsprosjektet. Jeg har selv en del erfaring innenfor musikklivet og sunget i både kor og spilt i flere ulike band. Musikken har alltid hatt en stor betydning i mitt liv. Disse erfaringene har nok helt klart, både bevist og ubevist vært med å påvirke tolkningene jeg har gjort i datainnsamlingen. Allerede i problemstillingen og intervjuguiden har sannsynligvis min egen bakgrunn og historikk kunne påvirke noen av svarene som informantene gav. Som forsker er det viktig å være bevisst på dette området. Malterud sier følgende om refleksivitet:

Nærhet til stoffet kan vanskeliggjøre kritisk refleksjon. Som forskere kan vi komme til å identifisere oss så sterkt med en bestemt løsning at vi ikke klarer å se alternativene. Derfor er det alltid viktig å spørre seg selv om hva som er med på å bestemme det jeg ser, -hva er mitt utkikkspunkt for observasjoner og tolkninger,

hvilke briller har jeg på meg når jeg leser mine data, hva betyr den kulturelle og teoretiske tradisjonen jeg står i for de spørsmålene som jeg har stilt? (Malterud, 2011, s. 19).

Som forsker kommer man inn med sin egen forutinntatte forståelse, bakgrunn, holdninger og meninger. Også min utdannelse innen sosialantropologi og musikkterapi, samt mitt kristne verdigrunnlag har en betydning for hvilke ”briller” jeg har på meg når jeg har lest mine data. I følge Malterud er ”refleksivitet en aktiv holdning, - en posisjon forskeren må oppsøke og vedlikeholde” (Malterud 2011, s. 18). Refleksivitet innebærer at jeg hele veien i forskningsprosessen har vært bevisst mine egne holdninger til temaet. Med dette i bunn har jeg likevel prøvd å få frem informantenes unike stemmer, opplevelser, tanker og holdninger omkring sin egen musikkbruk.

2.3 Det kvalitative forskningsintervju

Siden jeg ønsket å komme nærmere informantenes egne tanker og opplevelser om hvordan de bruker musikk i det daglige valgte jeg å bruke det kvalitative forskningsintervjuet. Gjennom samtale får man innsikt i menneskers erfaringer, levd liv, meninger og lærer andre å kjenne (Kvale, 2006). Kvale beskriver tolv aspekter ved det kvalitative forskningsintervjuet:

”Livsverden, mening, kvalitativt, deskriptivt, spesifisitet, bevisst naivitet, fokusert, tvetydighet, endring, følsomhet, interpersonlig situasjon og en positiv opplevelse” (Kvale, 2006, s. 72). Alle disse tolv aspektene har vært sentrale i mitt forskningsprosjekt. Det kanskje aller viktigste punktet jeg ønsker å trekke frem er informantens ”livsverden”. Kvale forklarer at ”formålet med et kvalitativt forskningsintervju er å innhente beskrivelser av personers livsverden, og å tolke meningen med disse” (Kvale, 2006, s. 72). Et sentralt poeng i mitt forskningsprosjekt er å komme nærmere informantenes opplevelser, perspektiver tanker og holdninger rundt sin egen musikkbruk. Gjennom samtale og intervju med ulike informanter fikk jeg forskjellige perspektiver på fenomenet. Ved å analysere og tolke datamaterialet ifra intervjuene har det vært mulig å få en bredere forståelse for denne.

Et annet aspekt jeg ønsker å trekke frem er ”deskriptivt”. Kvale beskriver at ”Intervjuet forsøker å innhente åpne, nyanserte beskrivelser av ulike sider ved intervjupersonens livsverden” (Kvale, 2006, s. 39). Som forsker er det viktig å stille med et åpent sinn og ikke være forutinntatt. Det er informantene som sitter på kunnskapen og forskerens rolle å være lydhør for deres stemmer. I lys av en hermeneutisk fortolkende tilnærming hvor forforståelse er sentral, kan det være vanskelig å stille med et slikt åpent sinn. Man vil alltid til viss grad vil

være påvirket av egne holdninger, meninger og verdier. Med dette i bakhodet har jeg i allikevel etter beste evne prøvd å la det være informantenes stemmer som blir hørt.

Siden jeg ønsker å ha friheten til å improvisere og følge opp interessante tråder i samtalen valgte jeg den semistrukturerte tilnærmingen. Den semistrukturerte tilnærmingen vil si at man på forhånd har utarbeidet seg noen temaer en ønsker å snakke om. Forskningsintervjuet er basert på dagliglivets samtaler, samtidig som det også er en faglig konversasjon (Kvale, 2006). Temaet for intervjuet gis av forskeren, som også kontrollerer situasjonen og følger opp informantens svar på spørsmålene. I tråd med Kvale (2006) laget jeg på forhånd en intervjuguide. Dette er ment som et utgangspunkt, samtidig skal man skal ikke la seg styre alt for mye av den. Grunnen for at jeg valgte denne tilnærmingen er fordi det gav meg muligheten til å stille åpne spørsmål hvor informantene kunne dele fritt om egne erfaringer og opplevelser. Det gav meg også rom til å stille oppfølgingsspørsmål rundt temaer som ble ekstra relevante i forhold til fokus i problemstillingen.

2.3.1 Forarbeid

Jeg søkte tillatelse hos NSD (Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste) for å sette i gang intervjuene. Søknaden ble godkjent og er lagt ved som vedlegg på siste side i oppgaven. Av hensyn til tidsrammen for prosjektet valgte jeg å intervju fire informanter. Det ville muligens gitt mer mangfoldighet og bredde i datamaterialet om jeg hadde hatt flere, men det hadde blitt for omfattende for dette prosjektet. Et positivt aspekt ved å intervju færre var at jeg fikk muligheten til å gå mer i dybden. Jeg kontaktet to av informantene muntlig og to av de på mail. I forkant sendte jeg dem prosjektbeskrivelsen slik at de som ønsket de kunne forberede seg til intervjuet. Alle stilte seg positiv til å være med. Før jeg satte i gang med intervjuene hadde jeg et prøveintervju med en venn av meg. Dette opplevde jeg som svært lærerikt fordi det gav meg muligheten til å reflektere over min egen rolle som forsker før jeg satte i gang med selve hovedintervjuene.

2.3.2 Utvalget

Jeg valgte å gjøre et “strategisk utvalg” av informanter. På engelsk kalles dette “purposive sampling”, og er “sammensatt ut fra den målsettingen at materialet har best mulig potensial til å svare på den problemstillingen man vil ta opp” (Malterud, 2011, s. 56). Informantene er fire musikere hvor musikk er en stor del av hverdagen. To av dem går i kor og har gjort dette lenge, og den ene av disse jobber også som låtskriver. De to andre spiller i band og er begge

låtskrivere. Alle har utdanning innen musikk og har en bred musikalsk bakgrunn.

Informantene spiller instrumenter på ulikt nivå. Kriteriet for utvalget var at de har drevet med musikk over en lengre periode og at de er med i et eller flere musikalske fellesskap. For å få mest mulig bredde i datainnsamlingen ønsket jeg at informantenes forhold til musikk skulle være noe ulikt, to av informantene synger som nevnt i kor, mens de to andre spiller i band. Kor - og band deltakelse vil være et sentralt aspekt i mitt prosjekt. Jeg ønsker også å finne ut mer om hvordan informantene bruker musikken i det daglige og hvilke tanker de har rundt dette. To av informantene kjente jeg på forhånd og de to siste kom jeg i kontakt gjennom felles bekjente. Av hensyn til anonymitet har jeg valgt å forandre både navn og alder på informantene.

De fire informantene jeg valgte ut er:

”Lise” 24 år: Låtskriver, synger i kor og jobber som dramapedagog. Har skrevet sanger siden hun var liten og gått i kor i mange år.

”Emma” 28 år: Synger i kor og har gjort dette i mange år. Er musikkterapistudent.

”Kurt”: 32 år: Låtskriver og spiller i band. Spiller gitar og har skrevet låter siden han var liten.

”Lasse”: 24 år: Spiller trommer i ulike band og prosjekter. Er også utdannet musikk lærer.

Jeg laget på forhånd en intervjuguide som bestod av syv ulike temaer jeg ønsket å vite mer om. Selv om jeg ikke fulgte denne “slavisk” var den grei å ha når informantene ikke hadde mer å si om de ulike temaene. Spørsmålene dreide seg rundt problemstillingen min og jeg var innom temaene musikalsk bakgrunn/utøvelse, fellesskap, opplevelse, motivasjon, fremføring, helse, musikk-helse og livskvalitet. Jeg tok sikte på å ha spørsmål som kunne beskrive deres opplevelser og erfaringer. Til de ulike temaene hadde jeg ulike oppfølgingsspørsmål. Da informantene selv kom innpå flere av de ulike spørsmålene var det ikke alltid jeg behøvde å stille alle spørsmålene i intervjuguiden.

2.3.3. Intervjuguide

- 1: Kan du fortelle litt om deg selv og din musikalske historie?
(Hva gjorde at du valgte å begynne med musikk?)
(Hvor lenge har du drevet med dette?)
(Hvilke musikalske fellesskap er du endel av i dag?)
- 2: Hva har det betydd/hva betyr det for deg å delta i slike musikalske fellesskap?
(Har det hatt noen ringvirkninger utover seg selv, sosialt, gitt deg venner?)
3. Kan du fortelle litt om hva du føler før, under og etter en øving?
(Tilpasse dette individuelt, for eksempel hva føler du før og etter du har skrevet en sang, før og etter du skal på kor eller bandøving?).
(Ser du frem til du skal på øving?)
(Hva motiverer deg for å gå på øving?)
4. Hvordan bruker du musikken i det daglige?
(Er musikken viktig, gir den deg noe?)
(I så fall hva?)
- 5: Har du en konkret hendelse, en god historie eller et godt minne som du har lyst å dele knyttet til musikken?
(For eksempel komme innpå temaene fremføring, konsert, fellesskapsfølelse o.l)
- 6:Hvordan tror du livet ditt hadde vært uten musikken?
(Har den på noe vis formet deg, gitt deg tro på egne evner?)
- 7: Har det vært noen perioder i livet der musikken har vært ekstra viktig/ vært til hjelp for deg?
- 8: Noe du vil legge til?

2.3.4 Gjennomføring av intervju

Det var viktig for meg at intervjusituasjonen skulle være så naturlig som mulig og at informantene skulle føle seg komfortable i intervjusettingen. Jeg spurte på forhånd hvor informantene helst ønsket å utføre intervjuene. To av de ønsket å bli intervjuet på en kafe, mens de to andre ble intervjuet i hjemmene sine. Ryen (2002) sier at det er viktig å ufarliggjøre intervjusituasjonen slik at den kan føles som en dagligdags samtale. Jeg åpnet derfor med å fortelle litt prosjektet samt fortalte at de når som helst kunne trekke seg. Før jeg satt i gang med selve intervjuopptaket skrev de under på en samtykkeerklæring. For å redusere bias i forskningen sendte jeg i etterkant av intervjuene transkripsjonen til informantene på epost. Dette gav også informantene mulighet til å kommentere

transkripsjonene. I begynnelsen av intervjuet startet jeg med spørsmål som for eksempel “Kan du fortelle litt om deg selv/ og din musikalske bakgrunn?”. Hovedintensjonen var å “varme opp” informantene slik de kunne føle seg trygge. Jeg tok meg også litt tid til småprat i begynnelsen for å ufarliggjøre situasjonen. Jeg prøvde hele veien å være støttende slik at informantene følte seg komfortable i settingen.

Jeg hadde på forhånd lest om ulike intervjueteknikker. Av og til ble det nødvendig å stille spørsmål som “kan du si mer om dette” samt få frem konkrete eksempler for å komme enda mer i dybden på de temaene jeg ønsket å finne mer ut om. For å være sikker på at jeg skjønnte hva informantene riktig måtte jeg av og til spør spørsmål som “ Er det riktig når du sier at...” og “du mener altså at»... ? Kvale og Brinkmann (2009) sier at analysedelen også foregår i intervjudelen. Det ble derfor av og til nødvendig å spørre spørsmål som kunne gi meg en pekepinn på at jeg hadde tolket informantene i riktig retning. Dette bidro til at etterarbeidet og analysedelen i etterkant ble enklere. Jeg merket også at intervjuene fløt bedre etterhvert. I begynnelsen låste jeg meg litt til intervjuguiden og var mest opptatt av hva neste spørsmål skulle være. Jeg klarte etterhvert å frigjøre meg mer og mer og merket at samtalene fløt bedre allerede på det andre intervjuet. Jeg avsluttet hvert intervju med å spørre om informantene hadde noe de ville tilføye samt takket dem for at de ville stille. Intervjuene varte i mellom tre kvarter og -en time.

2.3.5 Transkripsjon

Fordi jeg ønsket å gi min fulle oppmerksomhet til informantene i intervjusituasjonen valgte jeg å ta opp intervjuet på innspillingsutstyr. Jeg transkriberte intervjuene samme dag som jeg gjennomførte dem. Jeg opplevde det som lærerikt å lytte til intervjuene og lærte samtidig mye om min egen rolle som forsker i prosessen. I transkripsjonen valgte jeg å skrive ned alt som ble sagt og inkluderte ord som ehm, mhm, latter og pauser osv.

2.4 Analyse av data

I analysedelen tok jeg utgangspunkt i analysemetoden systematisk tekstkondensering (på engelsk: Systematic text condensation (STC)). Analysemetoden er inspirert av Giorgis fenomenologiske analyse hvor ”formålet er å utvikle kunnskap om informantenes livsverden innenfor et bestemt felt” (Giorgi, ref.i Malterud, 2011, s. 97). I fenomenologisk forskning er man ute etter å beskrive menneskers kvalitativt forskjellige oppfatninger av fenomener i omverdenen. Forskeren forsøker å sette sin forkunnskap til side og identifisere vesentligheter

i beskrivelsene (Olsson og Sørensen, 2003, s. 111). Denne metoden stemmer godt overens med mitt prosjekt da jeg har som hensikt å få en dypere forståelse for informantenes livsverden. Giorgi beskriver analyseprosessen over fire ulike trinn: 1) å få et helhetsinntrykk, 2) å identifisere meningsbærende enheter, 3) å abstrahere innholdet i de enkelte meningsdannende enhetene, og 4) å sammenfatte betydningen av disse (Malterud, 2011, s. 98). Nedenfor skal jeg gå nærmere innpå disse fire trinnene.

1: Å få et helhetsinntrykk

Dette innebærer å bli bedre kjent med datamaterialet og danne seg et helhetsbilde over teksten. Man skal deretter vurdere 4-5 mulige temaer. På dette stadiet er det i følge Malterud (2011) viktig å aktivt prøve å sette sin forforståelse og teoretiske referanseramme midlertidig til side. Med dette som utgangspunkt leste jeg over intervjuene flere ganger for å få et helhetsinntrykk. Jeg så etter ulikheter og sammenhenger i intervjuene og i noterte ned stikkord rundt det jeg opplevde som viktige temaer i forhold til problemformuleringen. Hvert av disse temaene fikk så midlertidige navn.

2: Identifisere meningsbærende enheter

I andre trinn i analyseprosessen skal man skille relevant tekst fra irrelevant. I lys av problemformuleringen lette jeg etter meningsbærende enheter i form av utsagn innenfor de ulike temaene fra første trinn. Jeg begynte deretter å systematisere de meningsbærende enhetene, noe som også kalles for koding. Malterud (2011) sammenligner dette med en ”klesvask”, hvor man godkjenner klær for videre bruk. Jeg valgte her ut temaer som informantene hadde felles og kom til slutt frem til tre hovedkategorier med påfølgende 3 og 2 subkategorier hver.

3: Kondensering

Det tredje trinnet kalles kondensering. I denne fasen henter man ut mening ved å “kondensere innholdet i de meningsbærende enhetene som er kodet sammen (Malterud, 2011, s. 104), gjerne i såkalte “kunstige sitat”. Det vil si at meningsinnholdet er fortettet og gjengitt med forskerens egne ord. Man legger til side den delen av materialet hvor man ikke har funnet meningsbærende enheter.

4: Å sammenfatte betydningen av dette

I siste del av analysen skal man “sammenfatte det man har funnet i form av gjenfortellinger som kan legge grunnlag for nye beskrivelser eller begrep som kan deles med andre.” (Malterud, 2011, s. 107). Man vurderer og drøfter funnene sine opp mot foreliggende empiri og teori (Malterud, 2011).

2.5 Etske utfordringer

Kvale (2006) nevner tre etiske regler for forskning på mennesker: det informerte samtykke, konsekvenser og konfidensialitet. Et informert samtykke vil si at informantene når som helst i forskningsprosjektet har rett til å trekke seg. I følge Kvale innebærer informert samtykke også at ”intervjupersonen informeres om undersøkelsens mål, om hovedtrekkene i prosjektplanen, og om mulige fordeler og ulemper ved å delta i forskningsprosjektet” (Kvale, 2006, s. 67). Den største *konsekvensen* ved å delta i prosjektet kan i så fall være at informantene kan bli gjenkjent. Jeg informerte informantene om at de når som helst i prosessen kunne trekke seg samt at jeg på best mulig måte skulle ivareta deres anonymitet. Dette fører meg inn på punktet som omhandler informantenes *konfidensialitet*. Kvale beskriver følgende: ”Konfidensialitet i forskning medfører at man ikke offentliggjør personlige data som kan avsløre intervjupersonens identitet (Kvale, 2006, s. 68). I tillegg til å forklare at jeg på best mulig måte ville prøve å anonymisere informantene, var det også viktig å informere at all data kun var tilgjengelig for meg og ble slettet etter prosjektslutt.

2.6 Kritisk blikk på egen forskning

Det fins flere aspekter som kan kritiseres ved det kvalitative intervjuet (Ryen, 2006, s. 131). Kvale sier at ”samtalet i et forskningsintervju ikke er en gjensidig form for interaksjon mellom to likeverdige” (Kvale, 2006, s. 74). Kvale forklarer at det oppstår et asymmetrisk maktforhold fordi ”intervjueren definerer situasjonen, presenterer samtaleemne, og styrer intervjuet gjennom å stille ytterlige spørsmål” (Kvale, s. 74). I forhold til valgt fokus i min problemformulering kan det være en viss fare for at jeg ledet informantene inn på det sporet jeg ønsket. Samtidig gjorde jeg mitt beste å fremstå som åpen og tillitsfull i intervjusituasjonen, og være lydhør for informantenes unike stemmer og synspunkter. Det er heller ikke uproblematisk å intervju mennesker man kjenner til på forhånd. Nære bånd mellom forsker og informant kan ha både positive og negative sider. Et negativt aspekt kan være at informantene ønsker å posisjonere seg og at de svarer ”riktig” på de spørsmålene man stiller. Et positivt aspekt kan være at informantene føler seg trygg på forskeren og derfor er mer avslappet i intervjusituasjonen. Malterud sier følgende; ”en skeptisk deltaker kan velge å

holde tilbake informasjon som oppleves ufordelaktig for henne” (Malterud, 2011, s. 202). Det er derfor viktig at forskeren tilrettelegger intervju situasjonen slik at deltakerne føler seg trygge til å svare ærlig på de spørsmålene som blir gitt.

En av informantene er også skolert innenfor musikkterapifeltet. Det er nok sannsynlig at personen har innarbeidet teorier og kunnskap som ledet til at han/hun ”svarte” på spørsmålene mine i forhold til dette. Jeg var i forkant bevisst på dette området, og valgte derfor også å intervju andre som ikke er skolert innenfor dette fagfeltet.

3.0 Teoretiske rammer

I dette kapittelet skal jeg presentere noen teoretiske perspektiver jeg finner relevante i forhold til fokuset i mitt forskningsprosjekt. Teorien omhandler temaene *helse, livskvalitet og forebyggende arbeid* og har vært et fundament for min forståelse av det empiriske materialet. Noe av teorien kom jeg også frem til som et resultat av analysearbeidet underveis i prosessen. Jeg skal starte med å gi en generell forklaring på hva som ligger i helse og musikkbegrepet, og se litt på hvordan musikk kan være en potensiell helseressurs. I forhold til relevant musikkterapeutisk litteratur har jeg valgt å plassere min studie innen samfunnsmusikkterapien med utgangspunkt i en ressursorientert tenkning.

3.1 Musikk og helsebegrepet

Når Verdens Helseorganisasjon (WHO) ble etablert i 1948, definerte de helse som «en tilstand av fullkomment legemlig, sjelelig og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom» Definisjonen på helse har ikke blitt forandret på siden 1948, men har i senere tid blitt kritisert for å være en umulig og utopisk tilstand å oppnå (Ruud, 2006). Det revolusjonerende med denne definisjonen i forhold til før er at den inkluderer sammenhengen mellom fysiske, psykologiske og de sosiale forholdene, noe man ikke like stor grad tok hensyn til tidligere. Nå i senere tid har oppmerksomheten rundt forebyggende og helsefremmende virksomhet økt betraktelig. Dette innebærer et mer helhetlig og positivt helsesyn som også retter seg mot vår livsstil og våre helsevaner (Ruud, 2006, s. 17).

Even Ruud, en av pionerene innenfor norsk musikkterapi ser på helse som mer enn bare fravær av fysisk sykdom. Man kan ha god helse selv om man er syk. Ruud (2006) peker på at det å lytte til og spille musikk, både individuelt eller sammen med andre kan virke positivt inn på helsen. Undersøkelser viser at musikk kan virke regulerende på sinnstilstanden, være en

kilde til gode opplevelser, få oss til å glemme negative ting, gi økt selvtillit og skape høydepunkter i hverdagen (Ruud, 2006). Ruud har en kontekstuell forståelse av musikk og peker på at man innen denne retningen ikke kan forklare musikk ut ifra enkle årsak-virkningsmodeller. Det er vanskelig å forutsi hvilken mening mennesker trekker ut ifra musikk i forskjellige situasjoner. Ved å delta i musikkaktiviteter/fremføre, lytte eller spille musikk kan mennesker oppleve mestring, mening og glede. Slike opplevelser kan igjen ha en helsefremmende og forebyggende virkning. Bruscias definerer videre musikk som: "Music is defined as the human institution in which individuals create meaning and beauty through sound, using the arts of composition, improvisation, performance, and listening" (Bruscia 1998, s. 22). I denne definisjonen handler ikke musikk om bestemte verk eller en bestemt måte å fremføre eller lytte til musikk på. Hvordan musikk virker på oss er «avhengig av vår musikalske bakgrunn, påvirkning, musikken vi selv har valgt å bruke og den situasjonen vi opplever musikken innenfor» (Ruud, 2006, s. 21). I De Noras (2000) studier av musikk til hverdagsbruk viser hun hvordan musikk kan være et verktøy for å regulere sinnsstemninger, kontrollere humør og følelser samt gi økt energi og motivasjon. Hun bruker begrepene "affordance" og "appropriation" når hun beskriver hvordan musikken kan gi føringer for meningsopplevelser. Musikken "tilbyr" noen bestemte opplevelsesmåter som vi i situasjoner kan velge å ta i bruk, "appropriere".

Innenfor den fortolkende tradisjonen blir helse sett på mer som en opplevelse av velvære og mening og noe man selv aktivt kan påvirke og fremme. Helse blir noe vi "skaper gjennom vår atferd, vår praksis og væremåte i forhold til andre mennesker og våre omgivelser" (Ruud, 2011, s. 18). Dette perspektivet bunner i et menneskesyn som ser på mennesket som et aktivt handlende individ med mulighet til å ta tak i sitt eget liv og sin egen livssituasjon. "Når individet tar makten over sin egen situasjon, kan helsen, betraktes som en ressurs, økes (Ruud, 2006, s. 28). Stige (2003) trekker frem at helse også er noe som utspiller seg i det økologiske samspillet mellom individ og miljø. Han ser på helse som en prosess hvor man bygger ressurser for individet og samfunnet, og mellom individet og samfunnet (Stige, 2003).

I boken "Defining music therapy" definerer Bruscia helse som "health is the process of becoming one's fullest potential for individual and ecological wholeness" (Bruscia, 1998, s. 84). Bruscia er inspirert av Antonovsky ideer om menneskers generelle motstandsressurser (GMR) overfor sykdom. Antonovsky begrunner med bakgrunn i sin forskning at helse ikke er et spørsmål om hva vi utsettes for i livet, men vår evne til å takle det som skjer. Han ser på

helse som et kontinuum, der ytterpunktene er fra syk til frisk. Helse er ikke noe man har, men noe man aktivt skaper seg gjennom sin væremåte. Sentralt i hans arbeid er betydningen av hva som fremmer helse. Jeg støtter meg til Antonovskys tanker omkring helsebegrepet og skal i følgende avsnitt se nærmere på hva som ligger i hans salutogenetiske helsesyn.

3.2 Antonovskys salutogenesebegrep

Aaron Antonovsky var en israelsk-amerikansk sosiolog, kjent for å ha utviklet begrepet salutogenese. Antonovsky var først og fremst opptatt av hva som holder oss mennesker friske fremfor hva som forårsaker sykdom. I motsetning til patogenese (sykdomslære) er salutogenese læren om hvilke faktorer som underbygger og opprettholder helse og velvære (Antonovsky, 2012). Svaret på det salutogenetiske spørsmålet er begrepet *opplevelse av sammenheng* (OAS) (eng. sense of coherence, SOC). De tre kjernekomponenter i opplevelsen av sammenheng er: *begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet* (Antonovsky, 2012, s. 41). *Begripelighet* vil si at man har en evne til å bedømme virkeligheten og at stimuli man utsettes for både på det ytre og det indre plan er kognitivt forståelig, strukturert og sammenhengende i stedet for kaotisk, tilfeldig og uorganisert. *Håndterbarhet* handler om opplevelsen av å ha tilstrekkelig nok med ressurser i livet for å kunne møte og takle ulike situasjoner. En person som har en sterk opplevelse av *håndterbarhet* føler ikke at han/hun er et offer for omstendighetene. Den tredje komponenten, *meningsfullhet*, handler om å føle at livet, eller i alle fall visse deler av livet gir mening, og at man har aktiviteter eller noe som man føler det er verdt å engasjere seg følelsesmessig i. Antonovsky mener at *meningsfullhet* er essensielt for motivasjonen vår og trekker dette frem som den viktigste komponenten. *Begripelighet* og *håndterbarhet* vil være kortvarig uten motivasjon (Antonovsky, 2012, s. 39-40). I boken *Helsens mysterium* (2012) oppsummerer Antonovsky opplevelsen av sammenheng slik:

Opplevelsen av sammenheng er en global innstilling som uttrykker i hvilken grad man har en gjennomgående, varig, men også dynamisk følelse av tillit til at 1) stimuli som kommer fra ens indre og ytre miljø, er strukturerte, forutsigbare, og forståelige, 2) at man har nok ressurser til rådighet til å kunne takle kravene som disse stimuliene stiller, og 3) disse kravene er utfordringer det er verdt å engasjere seg i. (Antonovsky, 2012, s. 41).

Sterk eller svak opplevelse av sammenheng utvikles i følge Antonovsky i barne og ungdomsalder og stabiliserer seg cirka når man er rundt 30 år, da mennesket har gjort seg

mange erfaringer i livet. Han mener at opplevelsen av sammenheng kan forandres litt om man opplever store forandringer i voksenlivet, men bare midlertidig. Antonovsky har møtt kritikk for å ha et pessimistisk syn på muligheten for å forandre på opplevelsen av sammenheng. Fok, Chair og Lopez (2005) mener at individets opplevelse av sammenheng ikke bare handler om dets erfaringer, men at den i tillegg påvirkes av eksterne faktorer som helsestatus og økonomiske og sosiale forhold. Stige (2002) kritiserer også Antonovsky salutogenetiske modell for å være for lite opptatt av eksterne faktorer som påvirker individets opplevelse av sammenheng. Antonovsky mente at en sterk opplevelse av sammenheng frigjør ressurser i mennesket og skaper personlig vekst og økt kontroll over eget liv livet, noe som igjen kan knyttes til begrepet empowerment. I følgende kapittel skal jeg se nærmere på hva som menes med en ressursorientert tenkning innenfor musikkterapien sett i lys av empowermentfilosofien.

3.3 Empowerment

Empowerment er et ord som har sitt utspring fra begrepet «power» (Askheim og Starrin, 2007). ”Power” kan på norsk bety å styrke, få kraft eller få makt. Det er vanskelig å finne en god norsk oversettelse av begrepet ”empowerment”. Stang (1998) har oversatt det til bemyndigelse. Ruud (2006) skriver at empowerment handler om hvordan mennesker på best mulig måte kan utvikle sine iboende ressurser og handlingskompetanse til å mestre sin livssituasjon på best mulig måte. Empowerment kan også handle om hvordan mennesker eller grupper som befinner seg i en maktesløs situasjon kan skaffe seg styrke som igjen kan gi de kraft til å komme seg ut av maktesløsheten (Askheim og Starrin, 2007). Det handler med andre ord om å sette i gang prosesser/aktiviteter og ta i bruk sine evner og ressurser til å motarbeide de krefter som kan holde en nede, og slik ta tilbake makten og kontrollen over sitt eget liv.

Empowermentfilosofien oppstod i USA rundt 1960-70 tallet hvor stigmatiserte og diskriminerte grupper begynte å kjempe for like rettigheter og respekt. Empowerment på et kollektivt nivå bygger på ideologien om at ”sammen er vi sterke” og man sammen klarer å mobilisere mer kraft og kreativitet enn hva man klarer alene. Samtidig starter ofte en protest med at modige enkeltindivider går foran (for eksempel Rosa Parks som fikk noe av æren for starten på protestene mot raseskillet i USA på 1950-60 tallet). Når begrepet ble lansert på 1970 tallet var det først og fremst gratosperspektivet på samholdet som stod i fokus (Askheim og Starrin, 2007). På individnivå handler empowerment om den enkeltes mulighet

til å ta kontroll og beslutninger over eget liv. Denne muligheten forutsetter igjen at det er en balanse i relasjonene (Rolvsvjord, 2008).

3.4 En ressursorientert musikkterapi

Rolvsvjord har empowermentfilosofien som grunnlag for den ressursorienterte musikkterapien. Rolvsvjord beskriver at en ”ressurs innebærer noe en person har, som for eksempel personlige egenskaper og ferdigheter, men også det en person har tilgang til gjennom sitt nettverk, gjennom organisering av samfunnet, gjennom sin kultur” (Rolvsvjord, 2008, s. 126). Det kan for eksempel være koret eller bandet han/hun er en del av, tilgang til gitaren, sangskrivning eller ferdigheter man har på instrumenter. Å fokusere på klientens ressurser i terapien kan bety å engasjere ham eller henne til å bruke sine ferdigheter, men det kan også innebære mye mer (Rolvsvjord, 2008). Å bruke og utvikle sine ressurser kan være terapeutisk verdifullt på flere måter. Tradisjonell terapi har lenge vært knyttet til sykdomsbekjempelse og at det er noe ”feil” ved individet. Terapeuten sitter på mange måter med makten og kommer inn med sin ekspertise for å ”behandle” klienten. Rolvsvjord viser til boken *Therapeutic Culture* (Furedi, 2004) som peker på at «diagnostiseringen av problemer med sykdommer hos individet kan skape en sårbarhet i forhold til å mestre utfordringer og livsproblemer» og at «gjennom denne diagnostiseringen og sykeliggjøringen skapes det noen ganger et kunstig behov for eksperthjelp, som både reduserer muligheten til å få erfaringer med mestring av utfordringer og problemer, og som derfor skaper en sårbarhet og øker omfanget av psykiske lidelser (Rolvsvjord, 2008, s. 128). Et av de viktigste aspektene ved helse handler om evnen til å ta ansvar for eget liv og til å foreta selvstendige valg (Ruud 2006). I følge Seligman og Csikszentmihalyi er det ”å styrke sterke sider og stimulere ressurser (...) en like viktig del av terapi som det å løse problemer, lindre symptomer eller kurere sykdom” (Seligman og Csikszentmihalyi, ref.i Rolvsvjord, 2008, s. 125). Rolvsvjord peker også på at terapi kan handle like mye om å fremme ressurser som det å løse problemer. Ressurser mennesket har kan også være viktig i forhold til å ”demme opp for negative konsekvenser av sykdom eller livsproblemer gjennom å gjøre personen bedre rustet til å mestre det”(Rolvsvjord, 2008, s. 126).

En ressursorientert tenkning kan videre sees i sammenheng med «resilience» forskningen (på norsk resiliens). Resiliens handler om menneskets evne til å håndtere kriser og personlige påkjenninger på en best mulig måte. Rolvsvjord peker på at resiliens tankegangen har blitt kritisert fra mange hold for å skylde på offeret om han/hun ikke takler motgang. Terapeutisk

virksomhet skal «ikke gjøre personer i stand til å stå i situasjoner der urett og undertrykkelse eller misbruk blir begått mot dem, men snarere å bli i stand til å komme seg ut av slike livssituasjoner (Maracek, 2002, ref. i Rolvsjord, 2008, s. 126). Innen musikkterapien ser Rolvsjord på det som et politisk engasjement å fremme rettigheter til medbestemmelse i psykiatrien samt å fremme tilgjengeligheten til musikk og kjempe for likeverdighet i den terapeutiske relasjonen.

De positive følelsesopplevelsene som musikk kan gi kan være en kilde til opplevelse av selvtillit og mestring, noe som igjen kan motivere og gjøre oss i stand til deltakelse og styrke oss mot sykdom. Dette er viktige aspekter i forhold til empowerment og helse. Rolvsjord viser videre til Fredricksons forskning på at positive følelser er knyttet til et mer fleksibelt tankesett som gjør at vi ser muligheter istedenfor hindringer. Negative emosjoner som tristhet, sorg og sinne derimot begrenser vårt tankesett. Ruud (2006) mener at de positive erfaringer vi høster i livet øker våre handlemuligheter. Han forklarer at ”en generell sterk identitetsfølelse, det vil si hvor man er reflektert i forhold til hvordan musikken styrker personlig selvfølelse, sosial basiskompetanse, tilhørighet og opplevelse vil i sum gi økte handlemuligheter” (Ruud, 2006, s. 49).

3.5 Samfunnsmusikkterapi

I forhold til teoretiske retninger innenfor musikkterapien finner jeg også begrepet samfunnsmusikkterapi interessant i forhold til mitt fokus. Brynjulf Stige er en av pionerene innenfor feltet samfunnsmusikkterapi, som setter fokus på relasjonene mellom musikk, fellesskap, deltakelse, helse og samfunn. Stige og Aarø (2012) peker på at mye av den tradisjonelle musikkterapilitteraturen har fokusert på problemløsning og patologi hos individet. Denne innfallsvinkelen har derfor resultert i at musikkterapeuter ofte har jobbet ut ifra et sykdomsorientert perspektiv i kliniske settinger. Stige (2008) ser musikkterapien i lys av folkehelseperspektivet og mener at musikkterapien også kan innebære å jobbe helsefremmende ved å for eksempel utvikle gode kulturtilbud, meningsfulle aktiviteter og inkluderende møteplasser i lokalsamfunnene. Stige deler videre samfunnsmusikkterapien inn i tre ulike nivåer: *praksis, fag og yrke*.

Som praksisfelt forklarer Stige at “samfunnsmusikkterapien bygger på en deltaker og samarbeidsorientert prosess med sikte på individuell vekst og sosial endring der musikkens evne til å skape helsefremmende relasjoner på ulike plan blir utforsket på ulike arenaer”

(Stige, 2008, s. 147). ”Som fagområde fokuserer samfunnsmusikkterapien på relasjonen mellom musikk og helse, slik dette utvikler seg innenfor og mellom de ulike fellesskap og samfunnsstrukturer som individet er endel av” (Stige, 2008, s. 147). Til slutt beskriver Stige at ”som yrkesspesialitet representerer samfunnsmusikkterapien ein fellesskap av fagpersonar med utdanning som kvalifiserer dei for å ta ei aktivt rolle – musikalskt og sosialt – i utviklinga av samfunn med vekt på verdier som rettferd, og lik fordeling av ressursar og på vilkår for helsefremmende deltaking” (Stige, 2008, s. 147).

Stige forklarer vidare at samfunnsmusikkterapi ikke trengs å forstås som en flytting fra individ til lokal- eller storsamfunn fokus, men at man heller kan se på det som ”interessen for forholdet mellom individ og samfunnet, inklusiv fenomen som fellesskapsopplevingar, deltaking og samarbeid” (Stige, 2008, s. 154). Samfunnsmusikkterapien er opptatt av å se individet i sammenheng med sitt miljø og som en del av en større kontekst. Stige knytter vidare samfunnsmusikkterapien opp mot andre fagområder som for eksempel samfunnspsykologien. Noen kjennetegn med samfunnspsykologien er at den er: ”økologisk, systematisk, ressursorientert, kulturrelativ og opptatt av sosial endring med utgangspunkt i verdier som rettferd og deltakelse” (Stige, 2008, s. 154). Innenfor samfunnsmusikkterapien blir det også lagt vekt på fremføringer. I artikkelen ”Being who you aren’t; doing what you can’t” argumenterer musikkterapeuten Gary Ansdell (2005) for hvordan fremføring kan være positivt for musikkterapien:

- Performance occasions *can* be an appropriate therapeutic means for individuals and communities
- 'Giving a performance' can have positive, healthy connotations that relate to a fundamental and natural mode of musicing, and to a fundamental psychological and social reality—that 'performing' ourselves in the world is natural and necessary.
- Performance work in music therapy can keep a focus on *process* whilst also working for outcomes; can balance individual and communal needs
- Performances create and sustain networks of relationships between and amongst people, institutions and communities

I forhold til eksempler fra musikkterapi praksis viser Stige (2008) til et eksempel i Cape Town i Sør Afrika hvor to musikkterapeuter utviklet et forebyggende og helsefremmende tilbud for ungdommer i kriminelt belastende miljø. I denne konteksten handlet deltakelse i musikkterapien om å gi ungdommene en alternativ identitet, nye sosiale nettverk, støttet av nye type fortellinger om seg selv.

3.5.1 Deltakelse

I artikkelen «On a notion of participation in music therapy» trekker Stige (2006) paralleller mellom livskvalitet, helse og deltakelse. Han mener deltakelse er mer enn å bare være der (*being there*), eller være med (*joining in*), og viser til Lave og Wenger teorier om situert læring. Situert læring går ut på at læring ofte skjer gjennom sosial praksis og i det miljøet man deltar i. Lave og Wenger (2002) hevder at læring er et grunnleggende sosialt fenomen og som ofte skjer gjennom språket og deltakelse i sosiale sammenhenger. Når de forklarer læring tar de utgangspunkt i de ulike deltakerbaner for sosial aktivitet. Deltagelsen er først perifer og etter hvert som man blir innlemmet i fellesskapet lærer man mer og mer (Lave og Wenger, 2002). Læring skjer best når man selv er engasjert i det som foregår og tar initiativ, noe som kan igjen kan gi økt selvstendighet/selvinnsikt og ha positive ringvirkninger utover seg selv. Dette kan sees også sees i lys av Lev Vygotskij teorier om den nærmeste utviklingssonen (den proksimale utviklingszone). Vygotsky definerer den nærmeste utviklingssonen slik: «It is the distance between the actual developmental level as determined by the independent problem solving and the level of potential development as determined through problem solving under adult guidance or in collaboration with more capable peers» (Vygotsky, 1978, s. 86). Det handler da om området mellom hva man kan klare uten hjelp, og det man kan klare med hjelp ifra den kompetente andre. For å lære må man ofte være villig til å bevege seg utenfor sin egen komfortsone, noe som ofte kan føles ubehagelig, men i følge Vygotskij er her man virkelig lærer.

Å delta i for eksempel kor, band eller andre praksisfellesskaper kan være slike arenaer for læring og utvikling. Vår deltakelse i ulike praksisfellesskaper former ikke kun det vi gjør, men også hvem vi er og hvordan vi fortolker det vi gjør. (Wenger, 1998, s. 4 ref.i Balsnes, 2011). Den svenske forskeren Konlaan (2001) forsket på forholdet mellom kultur, kunst og helse og konkluderte med at deltakelse i kulturlivet faktisk virker positivt inn på hvor lenge vi lever. Forskningen pågikk over mange år og på grunnlag av et stort statistisk materiale trakk han slutningen at de som deltar i kulturlivet faktisk oppnådde en høyere levealder. I henhold til hva musikkopplevelser kan bety for vår livskvalitet, viser Ruud fra sin forskning at musikk kan være en ”kilde til å styrke vitalitet, gi opplevelse av kompetanse og følelse av tilhørighet, samt ikke minst gi en sterk følelse av mening og sammenheng i livet” (Ruud, 2006, s. 40).

Å føle tilhørighet og være en del av et fellesskap er også noe som kan sees i sammenheng med livskvalitet og helse. I en britisk observasjonsstudie som gikk over åtte år fant forskerne

ut at eldre som er ensomme ofte har dårligere helse enn de som ikke er ensomme. Sosial isolasjon viste seg å være en stor risikofaktor for tidlig død hos eldre (Stephoe, Shankar, Demakakos og Wardle, 2013). Selv om Steptoe et al. (2012) påpeker at de kan ha oversett noen feilkilder, hevder de likevel at de har bevis nok for å påstå at det var sosial isolasjon i seg selv og ikke andre faktorer som førte til tidlig død hos de eldre i studien. Ruud (2006) hevder også at ensomhet og isolasjon kan sees i sammenheng med manglende livskvalitet. Han skriver at «vi alle er avhengig av å føle oss hjemme i et større kulturelt og sosialt felt for å utvikle identitet og selvbevissthet» (Ruud, 2006, s. 51). Ruud knytter helse tett opp imot begrepet livskvalitet. I neste avsnitt skal jeg se nærmere på ulike definisjoner av begrepet.

3.6 Livskvalitet

Livskvalitet er et ord som blir brukt på mange ulike måter av forskjellige forskere. (Næss, Moum og Erikssen, 2011). Jeg støtter meg til Næss et al. og Ruud sin definisjon av begrepet. Ruud (2006) mener at helsebegrepet ligger nært opp mot begrepet livskvalitet og definerer livskvalitet som å ha et «god følelsesliv, gode mestringsferdigheter i livet, gode sosiale relasjoner til andre samt opplevelsen av sammenheng i tilværelsen (s. 21). Næss et al. sin definisjon av begrepet sammenfaller mye med Ruud (2006) sin definisjon. De knytter livskvalitet opp mot enkeltpersoners subjektive opplevelser og mener «en persons livskvalitet er høy i den grad personens bevisst kognitive og affektive opplevelser er positive, og lav i den grad personens bevisst kognitive og affektive opplevelser er negative» (Næss, Moum og Erikssen, 2011, s. 18). Forskerne trekker frem positive følelser som glede, engasjement, tilfredshet, kjærlighet samt god selvtillit og opplevelsen av selvrealisering som viktige aspekt i forhold til livskvalitet. Isolasjon, ensomhet, opplevelse av meningsløshet, angst og tretthet hører derimot med til tilstander som i høy grad kan ha sammenheng med manglende livskvalitet.

Næss (1987) skriver at en person har en høy grad av livskvalitet om man har en grunnstemning av glede og trygghet i livet, har gode interpersonlige forhold, har god selvfølelse, har rike og intense opplevelser av skjønnhet og er aktiv og engasjert. Selv om Næss, Moum og Erikssen (2011) trekker frem at livskvalitet er en subjektiv opplevelse mener de samtidig at samfunnets organisering, kultur og utvikling også kan ha konsekvenser for den enkeltes livskvalitet. I helsefaglig sammenheng skiller man i dag mellom tre områder i forhold til begrepet livskvalitet: global-, helserelatert, - og sykdomsspesifikk livskvalitet (Ruud, 2006). Innen pasientbehandling, både nasjonalt og internasjonalt har det de siste

tiårene blitt et akseptert mål å oppnå best mulig livskvalitet. (Wahl og Hanestad, 2004, ref. i Ruud, 2006).

Både Ruud og Næss mener at å bruke sine evner, ha valgfrihet, føle tilhørighet samt følge sine interesser og ha noe man opplever som meningsfullt i livet er viktig for opplevelsen av livskvalitet. Evnen til å ta ansvar for eget liv og til å foreta selvstendige valg og føle mestring synes også å være viktige aspekt i forhold til helsen (Ruud, 2006). Ruud knytter livskvalitet tett opp mot Monsens (1991, ref. i Ruud, s 14) vitalitetsbegrep og mener vitalitet er essensielt for menneskets personlige utvikling. Vitalitet kan ses på som evnen man har til å åpne seg opp mot verden, mot andre mennesker og seg selv. Monsen forklarer vitalitet slik: «Med vitalitet forstår vi et godt gjensidig forhold mellom hvordan en person har det *følelsesmessig* og hva han gjør med *følelsene opplevelsesmessig* og *ekspressivt*. Vitalitet betyr å leve slik at følelsene aktiveres i en viss bredde, samt å kunne integrere disse opplevelsene og uttrykke seg tydelig» (Monsen, 1991, ref i. Ruud, 2005, s. 44). Følelseslivet spiller da en viktig rolle i forhold til å føle vitalitet. Ruud peker på at om man fortrenger følelsene sine, eller ikke følger de opp med begrepsdannelse og refleksjon kan det føre til at man mister evnen til å gjøre personlige erfaringer, noe som igjen kan hemme personlighetsutviklingen. Om man mister kontakten med egne følelser kan det føre til et mer fremmedgjort forhold til seg selv og andre. Å være bevisst sin egen kropp og sine egne følelser er i følge Ruud (2005) en viktig forutsetning for kommunikasjon og handling. Ruud skriver videre at musikk ofte virker sterk innpå følelseslivet vårt og kan være et viktig medium til å påvirke forutsetningene for god livskvalitet. Han peker også på at kulturen bør spille en viktigere rolle innenfor helsefremmende arbeid. Dette fører meg inn på neste avsnitt, hvor jeg skal se nærmere på begrepet positivt helse og hva som menes å arbeide helsefremmende og forebyggende.

3.7 Positiv psykologi

Siden den andre verdenskrig har psykologien i overveiende grad konsentrert seg om å reparere skader innenfor en sykdomsmodell for menneskelig funksjon (Lyhne og Knoop, 2008). Ved å rette fokus mot det patologiske har psykologien på mange måter oversett det tilfredse individ og det velfungerende samfunn (Lyhne og Knoop 2008). Det er først nå i senere tid at psykologien også har begynt å rette oppmerksomhet mot det positive ved mennesket. Denne retningen er på mange måter ansporet av psykologen Martin Seligman, som forsket på optimisme og forebyggende arbeid. Seligman & Csikzentmihaly trekker frem tre nivåer som essensielle innenfor den positive psykologien: *subjektivt*, *individ* og *gruppe*. På

et *subjektivt nivå* handler den positive psykologien om å verdsette subjektive opplevelser som håp og optimisme (fremtid), flow, lykke i nåtid, trivsel og tilfredsstillhet. På det *individuelle* nivå handler det om positive individuelle trekk, kapasiteten for kjærlighet, interpersonlige ferdigheter, tilgivelse, originalitet, estetisk sans, talent, visdom og fremtidsrettethet. På et *gruppenivå* handler det om demokratiske dyder og de institusjonene som er med på å gjøre enkeltpersoner til bedre medborgere: omsorg, ansvarlighet, toleranse, arbeidsetikk, sivilisert atferd og altruisme (Lyhne og Knoop, 2008, s. 24).

Forskere innenfor den positive psykologien vil ikke nødvendigvis erstatte, men utfylle forskningsfeltet innenfor psykologien ved å studere menneskets ressurser og sterke sider. (Lyhne og Knoop, 2008). I denne retningen ligger også tanken om forebyggende arbeid. Forebyggende arbeid bygger på føre-var-prinsippet og kan handle om å iverksette tiltak som kan føre til en reduksjon i sykdommer, sosiale problemer, og skader. Forebyggelsesforskere har oppdaget at menneskelig styrke som for eksempel mot, tro, arbeidsetikk, interpersonelle ferdigheter, tilhørighet, håp, ærlighet, en kapasitet for flyt, ærlighet kan fungere som skjold mot psykisk sykdom (Lyhne og Knoop, 2008). En stor del av oppgaven til forebyggende arbeid i det nye århundret dreier seg nettopp om å ”skape en vitenskap om menneskelig styrke, hvor målsettingen vil være å forstå og lære, hvordan man kan fremme disse egenskapene hos unge mennesker.” (Lyhne og Knoop, 2008, s. 29).

3.7.1 Flyt-begrepet og Maslows behovspyramide

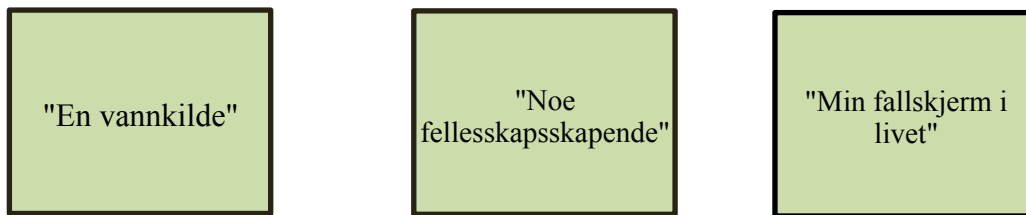
Den ungarske sosialpsykologen Mihaly Csikszentmihalyi knyttes til den positive psykologien. Han er kjent for å ha forsket på kreativitet, motivasjon og glede. Csikszentmihalyi beskriver tilstanden flyt som en tilstand man kommer i når man er fullstendig konsentert, involvert og fokusert i det man gjør. (Knoop, ref i. Lyhne & Knoop, 2008. s 83). Flyt kjennetegnes ved «at hele den psykiske energi (oppmerksomhet) er beslaglagt, hvor personen blir inn i en nesten transelignende opplevelse av å være ett med omgivelsene, selvforfølgende, følelsesfri dvs uten oppmerksomhet på emosjonene – «”lowing”/flytende i livets strøm” (Lyhne og Knoop, 2008, s. 83). Å være i en tilstand av flyt kreves at det er en balanse mellom utfordringer og ferdigheter og representerer på mange måter det ultimate innenfor kreativitet og læring. Å være i en flow (flyt-tilstand) kan gi mennesker sterke mestrings og meningsopplevelser, noe som igjen kan virke helsefremmende.

Abraham Maslow var en amerikansk personlighetspsykolog og regnes av mange som grunnleggeren av den humanistiske retningen innenfor moderne psykologi (Store norske leksikon). I 1950-årene presenterte han sin motivasjonsteori: Maslows behovspyramide som er en hierarkisk fremstilling av de menneskelige behovene. Nederst er de fundamentale behovene, som for eksempel mat og husly, deretter kommer trygghet, sosiale behov, anerkjennelse og til slutt selvrealisering på toppen av pyramiden. Selvrealisering handler om å få muligheten til å bruke sine medfødte evner og talenter, realisere sine drømmer og være i en personlig vekst og utvikling. Nivå fire og fem kalles også vekstnivåene.

Maslow fant ut gjennom undersøkelser at et gjennomgående trekk for selvrealiserte mennesker var at de hadde erfart såkalte ”høydepunktsopplevelser” (Garred, 1996). Slike høydepunktsopplevelser (eng. peak experiences) er beskrevet av Maslow som lykkelige og spennende øyeblikk i livet som involverer plutselige følelser av intens lykke og velvære, undring og ærefrykt samt også muligens en bevissthet om transcendent enhet eller kjennskap til høyere sannhet (som om å oppfatte verden fra en endret, og ofte et dypt perspektiv). Han pekte på kunst og musikk som noen av de hyppigste kildene til slike typer opplevelser (Garred, 1996). I følge Maslow kan slike høydepunktopplevelser gi en følelse av hensikt og mening til individet, noe som igjen kan være meget positivt for utviklingen av en god psykisk helse (Garred, 1996).

4.0 Presentasjon av empiriske funn

Min analyseprosess (som beskrevet i punkt 2.4) resulterte i tre hovedkategorier. Tittlene på hovedkategoriene er direkte sitat ut ifra det empiriske materialet fordi den overordnede betydningen sier noe om underkategoriene. Hovedkategoriene har videre tre underkategorier hver som jeg skal komme nærmere innpå i dette kapittelet. Jeg vil presentere datamaterialet mitt slik:

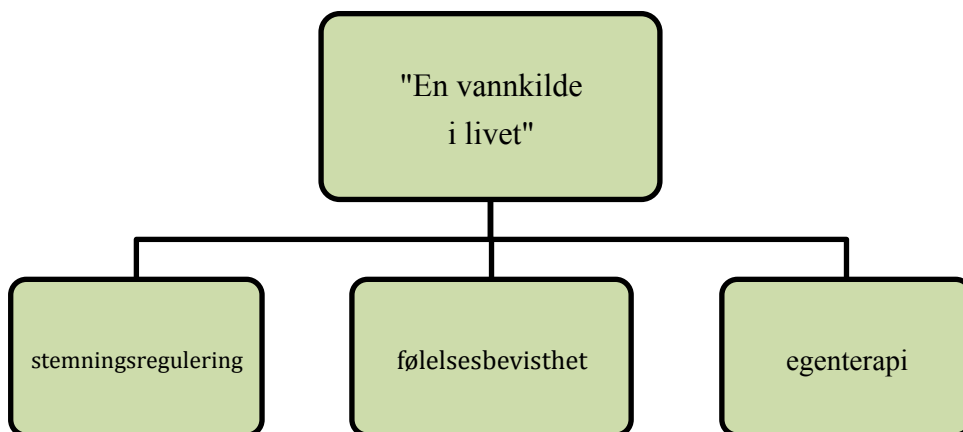


I hovedkategorien "En vannkilde" har jeg valgt ut informantenes uttalelser om hvordan de bruker musikklytting og sangskrivning som en form for egenomsorg i hverdagen. Jeg har valgt å kalle denne kategorien for "en vannkilde" fordi ene informanten brukte det som en metafor på et sted hvor man kan hente kraft og energi. I andre hovedkategori "Noe fellesskapende" skal jeg se nærmere på hvordan informantene opplever det å delta i ulike musikalske fellesskap og hva som gir motivasjon for øving. Tittelen ble valgt fordi informantene trekker frem at musikk er noe fellesskapende. Informantene forteller også at de gjennom musikken kan få bekreftelse og selvtillit, samtidig som at mangel på bekreftelse kan ha en motsatt virkning. Jeg endte opp med tittelen "Min fallskjerm i livet" som blant annet kan handle om at man må våge for å vinne.

Jeg skal nå se nærmere på hovedkategoriene og de ulike underkategoriene som tredde frem i analyseprosessen. Empirien blir blant annet presentert i form av sitater som er hentet ut fra intervjuene. For å få det så autentisk som mulig har jeg valgt å sitere informantene i den dialekten de har i et muntlig språk.

4.1 "En vannkilde"

I første hovedkategorien har jeg valgt ut informantenes uttalelser om hvordan de bruker musikklytting og sangskrivning som en form for egenomsorg i hverdagen. To av informantene forteller at det er like viktig for de å lytte til musikk som å utøve selv. Det kom blant annet frem i intervjuene at det musikklytting kan gi energi og trøst, regulere stemninger og sette "farger på tilværelsen". To av informantene forteller også at sangskrivning har hjulpet de å bearbeide følelser. En av informantene brukte metaforen "en vannkilde" når han beskriver hva musikken betyr for han. Jeg har valgt å ha dette utsagnet som overskrift på første hovedkategori. De tre underkategoriene valgte ble: *stemningsregulering, følelsesbevissthet og egenerapi.*



4.1.1 Stemningsregulering

Samtlige av informantene forteller at det å lytte til musikk er en stor del av hverdagen deres. Lasse forteller at det å lytte til musikk er like viktig for han som å utøve selv:

Lasse: Eg er like mykje opptatt av lyttedelen som å utøve sjølv. Eg hører mye på musikk og er veldig opptatt av det. Det kan gje meg... kommer ann på, mykje og lite. Eg har stort sett på musikk heile tida, når eg kan bestemma. Hører på musikk når eg lesar, gjør husarbeid, det blir så stille og kjedelig uten.

Lise som både synger i kor og er låtskriver forteller også at det å lytte til musikk gir farger i tilværelsen og hun får en positiv energi av det:

Lise: Eg lytta mye til musikk, det gir meg nåkke. Vetkje eg, det er befriende å bare koble av... kommer ann på situasjonen. Får jo mer energi av det. Setter på musikk når eg rydda, eller bare for å få en «boost» i hverdagen med å høre på gøy musikk som gjør meg i bedre humør. (...) Hadde det ikkje vært for musikken hadde det vært veldig kjedelig. Det gir liksom farga i tilværelsen.

Emma forteller at musikk og dans gjør henne glad og viser til et eksempel fra da hun var på ferie:

Emma: Bare det å få komme ut på dansegolvet, og høre musikken... blir heilt gira eg. Et eksempel fra da eg var på ferie, hadde ikkje dansa på lenge og plutselig hørte eg salsamusikk. Måtte bare springe bort, måtte bare danse, det var ingen andre som gjorde det. Eg dansa med DJ'en. Det skulle ikkje meir til at eg blei gira og det fikk meg i godt humør heile dagen.

Kurt forteller at musikk motiverer han når han for eksempel trener og at det kan få han til å dagdrømme:

Kurt: Det eg liker med musikken er at den kan få meg til å slippe alt eg har i hendene. Når eg trener for eksempel så motiverer den meg. Hvis det er energisk musikk får eg ideer i hodet, og den kan få meg til å dagdrømme. Musikken får meg til å drømme litt.

Lise og Kurt som begge er låtskrivere forteller at å lytte til musikk kan gi de ideer og at det inspirerer til kreativt arbeid. Lise forteller at alle låtene hun har skrevet er inspirert av andre. Hun trekker også frem at hun ”får det enda mer på huden” når hun går på en konsert og at det gir en spesiell stemning å være der i fellesskap med flere:

Lise: Det å lytte til musikk er minst like viktig som å spille... får så mykje inspirasjon av det. Alle sangene eg har skreve er inspirert av ting eg har hørt. Ja en plass ifra har det komt. Ingenting blir skapt i et vakum. Eg blir inspirert av å lytte til musikk. Kan og bli inspirert av å gå på en konsert, da får eg det enda meir på huda, er der i fellesskap med andre. Følelsen, stemninga, eg blir veldig inspirert av andre.

Lise forteller at hun liker musikk som har samme tematikk som humøret sitt, og motsatt, at musikklytting kan hjelpe henne til å forflytte seg fra en emosjonell tilstand til en annen:

Lise: Eg finne alltid nåkke musikk som passa humøret. Eg liker musikk som har samme tematikk som humøret mitt. Eller motsatte, når eg vil glømme at eg har det vanskelig så kan musikk få meg til å glømme... ja sånn ”livet går videre musikk”.

Lasse trekker frem at musikk kan regulere stemningstilstanden hans. Han sier også at musikk kan gi han utløp for aggresjon på en god og kontrollert måte:

Lasse: Det fins musikk som gjer meg glad, musikk som gjer meg melankolsk og trist. Musikk som gjer meg sint... på en god og kontrollert måte da. Får på en måte utløp for egen aggresjon. (...) Det som er tydeligst er i det dagliglivet, no vil eg føle meg gladere enn eg eg, sette på den type musikken. No vil eg få utløp for aggresjon, da sette eg på "rage against the machine".

4.1.1.1 Oppsummering

Alle informantene forteller mer eller mindre at det å lytte til musikk ”gir” de noe. At musikklytting kan forsterke sinnsstemninger, motivere en for trening, gi en energi, inspirasjon og gjøre at man kommer i et bedre humør. Lise som er låtskriver forteller at det å lytte til andre inspirerer henne til å skrive musikk selv. Kurt er inne på det samme når han sier at energisk musikk kan gi han ideer og få han til å dagdrømme. Lasse forteller at det fins musikk som gjør han glad, trist og at det kan gi han utløp for aggresjon på en god og kontrollert måte. Det å lytte til musikk for å få energi og for å regulere stemninger synes å være et viktig funn her. Et annet aspekt er at musikklytting kan bidra til å åpne opp for kreativitet og gi inspirasjon.

4.1.2 Følelsesbevissthet

Informantene forteller at musikklytting og sangskrivning kan vekke følelseslivet og at det kan gjøre at en kommer i kontakt med seg selv på et dypere nivå. Lasse viser til et eksempel fra da han var på konsert hvor han fikk et sterkt møte med musikken:

Lasse: En av dei beste opplevelsane eg har hatt i det siste... det var et kor som skulle ha konsert, vi var tre musikera som var med. Når det var pause sang dei ei acapella sang, da satt eg bare å lytta. Det var heilt utrolig, fikk gåsehud... da satt eg der og tørka tåra... ja det digge eg, musikk som gir meg slike følelsa. Eg har lyst å oppleve musikk som kan få meg til å grine... er opptatt av å finne musikk som kan få meg til å føle meir enn eg vanligvis gjør.

Lise forteller at både det å lytte til musikk og skrive musikk rører ved noe grunnleggende i henne:

Lise: Både det å lytte til musikk og skrive musikk... ja det er noe grunnleggende i meg som kommer til uttrykk, kommer i kontakt med meg sjølv på et djupere nivå. Slik som no... det er litt vanskelig å uttrykke meg, men

musikken kan hjelpe meg å utrykke en følelse..det blir et anna nivå, et djupere nivå. (...) musikken utrykke ting man ikkje kan si med ord.

Det kan ofte være vanskelig å utrykke følelser med ord. Et kjent ordtak sier ”der ord slutter, begynner musikken”. Musikk blir derfor ofte i vår kultur omtalt som «følelsenes språk» (Ruud, 1997). Det tyder på at musikken hjelper Lise til å komme i kontakt med seg selv på et dypere plan. Musikken kan slik fungere som en ressurs hvor hun får beskrive og utrykke følelser. Emma sier at musikk kan gi henne trøst og at det setter følelser for alt. Hun trekker også frem at når hun er ekstra sårbar kan det være vanskelig å være et sted som gir en gjenklang på følelsene hennes:

Emma: Musikk som er god kan gi energi og trøst. Musikk setter følelser for alt. Er eg i en sårbar situasjon og går inn i et rom med melankolsk musikk så føler eg at eg ikkje orka å være der.

I tråd med Emma trekker også Lasse frem at han ikke orket å høre på musikk når han var langt nede. Samtidig forteller Lasse at hver gang han begynte å bli bedre så var musikken noe av det første han la merke til:

Lasse: Eg har jo hatt nåken depressive perioda når eg var yngre, fram til eg var 22...da orka eg ingenting, orka ikkje å høre på musikk engang. Huska kvar gang når eg begynte å bli bedre. Da var musikken nåke eg la merke til, ja okei dette er jo en del av livet... musikken! Det har ofte vært et bedringstegn, at eg kan glede meg over musikken igjen.

4.1.2.1 Oppsummering

Lasse forteller at musikk kan få han til å gråte og at han liker musikk som vekker følelselivet hans. Lise går litt mer i dybden når hun forteller at og sangskrivning gjør at hun kommer i kontakt med seg selv på et dypere plan. Emma trekker frem at når hun er i en sårbar situasjon kan det bli for vanskelig å være i et rom med melankolsk musikk. Samtidig påpeker hun at musikk kan gi trøst og at det setter følelser for det meste. I tråd med Emma forteller også Lasse at han ikke orket å lytte til musikk når han var langt nede, men at musikken var noe av det første han la merke til når han begynte å bli bedre. At musikklytting og sangskrivning kan bidra til et rikere følelsesliv samt hjelpe en å utrykke følelser som kan være vanskelig å beskrive med ord tenker jeg er et funn her.

4.1.3 Egenterapi

Informantene forteller om opplevelser hvor musikken har vært til trøst og hjelp for å bearbeide følelser. Jeg velger derfor å kalle denne kategorien for *egenterapi*. Med egenterapi mener jeg hvordan informantene bruker både sangskrivning og musikklytting som en slags behandling på seg selv. Emma forteller at det å lytte til musikk gav henne trøst i tenårene, og at tekst betyr mye for henne. Lasse forteller at musikken hjalp han litt igjennom prosessen når det ble slutt med kjæresten. Lise og Kurt forteller at sangskrivning har hjulpet de å bearbeide følelser:

Lise: Hvis eg har hatt litt angst, som eg av og til har hatt, for eksempel om det har skjedd noe, om en fyr ikke liker meg eller jeg blir skuffa over ting, må liksom få ut frustrasjonen. Eller når jeg vil skrive om noe fint som har skjedd, skrive ut ting... det hjelper meg å bearbeide følelser, behov for å få det ut. Prøver å vinkle det slik at eg føler meg bedre, det gir en mestringsfølelse, føler meg gladere.

Lise forteller videre at hun har et veldig personlig forhold til låtene sine og at hun nærmest ser på de som "barna" sine. Hun sammenligner dette med en gave hun har fått og trekker frem at hun gjerne vil de skal være til glede for flere enn henne selv:

Lise: Ofte føler eg at inspirasjonen og det at eg kan skrive musikk på denne måten e ei gave. Ja... det hjelper meg å få ut ting. I likhet med at foreldre gjerne ser på barna sine som en slags velsignelse gjør eg vel det litt i forhold til at eg har fått denne gaven. Og så e det jo sånn at eg vil gjerne få sangane mine ut i verden på et vis, at dei skal møte andre og være til glede for dei også. Og sånn som et barn vokser så kan også en sang vokse på et vis, få ei større meining sånn psykisk sett, og fysisk bygges på og endres på gjerne til det bedre... slik blir den blir sterkere og bedre rusta til å møte verden.

Kurt forteller også at den kreative prosessen i musikken har vært til hjelp for å bearbeide følelser. Han sammenligner musikken med en vannkilde som han kan forsyne seg av når han er tørst:

Kurt: Musikken har på en måte alltid vært der, den har ikke vært mer eller mindre tilstede... den er der alltid. Litt sånn som en vannkilde, eg kan forsyne meg visst eg er tørst, hehe... Det har vært sanger eg har skrevet inspirert av følelseslivet, har laget noen ballader påvirket av min egen virkelighet. Andre sanger som har vært påvirket av det eg har sett, den kreative prosessen med musikk har vært med på å bearbeide følelser.

Emma forteller at musikken var til trøst og hjelp for henne i tenårene og at det hjalp henne å finne sin plass. Hun trekker også frem at tekst i musikken er noe som betyr mye for henne:

Emma: Eg husker i tenårene, eg sleit litt... ken er eg, ulike ting. Da hørte eg på musikk som gav meg trøst, eg fann min plass. Tekst betyr mykje for meg, tekst er viktig for meg. Hvis eg hører en låt på radio som for eksempel bekrefta slik eg har det lytta eg ekstra godt.

Lasse viser til en episode fra da han var yngre hvor musikken var til trøst for han gjennom et brudd:

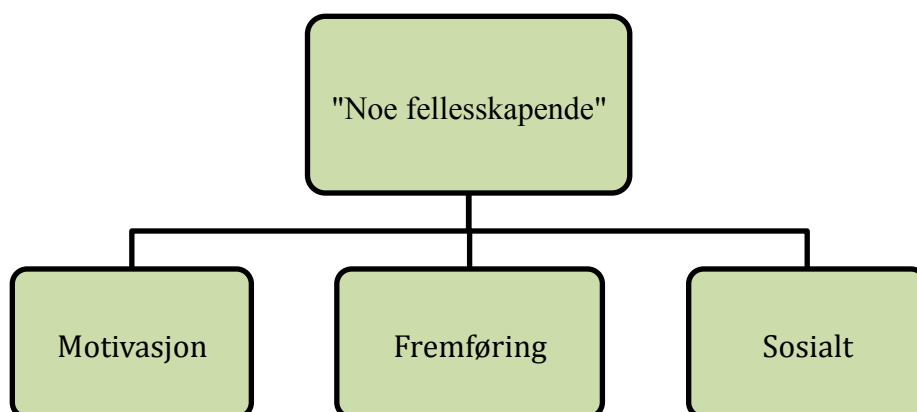
Lasse: Når det blei slutt mellom meg og min første kjærest, da tok eg bussen og hørte på dei stakkars meg låtane liksom. Eg merka det hjalp litt, at andre har følt det på samme måten. Det går på teksten. Og når eg begynte å bli ferdig med ho kom dei «faen ta deg låtane». Ja eg bruka musikken til å bearbeide følelser da (...) det er bare sanger som treffe meg.

4.1.3.1 Oppsummering

Det at musikklytting og sangskrivning kan fungere som en slags egenerapi tenker jeg er et funn her. Lise forteller at hun får mestringsfølelse når hun har skrevet en ny låt og at det gjør henne gladere. Hun sier også at hun har et veldig nært forhold til sangene sine og at hun føler seg heldig som har fått en slik gave. I tråd med Lise forteller også Kurt at den kreative prosessen med sangskrivning har hjulpet han å bearbeide ting. Både Lasse og Emma forteller at de finner trøst i musikk som kan bekrefte deres egne følelsesliv. Lasse sier til slutt at han bruker musikken som en ressurs for å bearbeide følelser.

4.2 ”Noe fellesskapende”

I andre hovedkategori skal jeg se nærmere på hva som motiverer informantene til å utøve musikk og gå på øvinger. Informantene forteller at musikken kan være en døråpner til nye fellesskap og gi venner. Samtidig kom det også frem at musikken kan være tidkrevende og gå på bekostning av andre ting i livet. Jeg har valgt å kalle denne hovedkategorien for «Noe fellesskapende» med underkategoriene: *motivasjon, fremføring og tilhørighet*.



4.2.1 Motivasjon

Informantene forteller at å gå på øvinger, enten det er band, orkester eller kor øvinger kan gi mer energi. Det kom også frem at det å jobbe frem mot konserter er noe som motiverer.

Emma sier hun kan komme sliten på en korøving, men gå derifra med fornyet energi:

Emma: Nå har vi øvelse kvar uke, eg kjenner det er litt rart, det sier de andre i koret og. Man er ofte trøtt og slitne mandagskvelden, men når vi er ferdig med korøvelsen så går eg derifra med letta hjerte, eg er glad og har fått masse positiv energi (...) Det å treffe folk, få synge sammen, fellesskapet er viktig... men motivasjonen innad i koret er jo og å ha noe og øve frem mot, det gir motivasjon. Det er litt begge deler, både fellesskapet og det å ha noe å øve frem mot.

Lise sier det er veldig kjekt å spille sammen med andre og trekker frem at det er viktig at musikk er gøy, og ikke bare seriøst hele tiden:

Lise: I det ene orkesteret eg spiller med, vi møtes av og til... da er det bare en umiddelbar energi i rommet. Sist gang vi jammet var bare så utrolig kjekt, eg følte livet var fullt av farger. Eg var så gira, eg lever livet, gjør det eg synst er dødsøy. Det er viktig at musikk er gøy, ikke bare seriøst heile tida.

Både Lise og Emma forteller over at det å gå på øvinger og synge og spille sammen med andre gjør noe med humøret. Lise trekker også frem at det kan være stressende å måtte rekke korøving i en travel hverdag, men at det gir motivasjon å ha noe å øve frem mot:

Lise: Det kan være litt stress og, åh eg må rekke korøving, ikke alltid man har samme given. Men når det står på og vi har konserter og det går bra så er eg jo gira. Ikke alltid øving er like kjekt, det er fint å ha noe å øve mot, en konsert. Det motivera (...) Hvis man ikke har noe å øve frem mot blir det litt demotiverende, vil få ting ut i verden. Ja det med formidling og, det er en brattere læringskurve når man har noe å jobbe frem mot.

Hun forteller videre at det er sosiale er viktig, og at hun ikke kun går på øvinger kun for musikken sin del:

Lise: I koret det er viktig å ha et godt sosialt miljø. Er der ikke bare for musikken sin del, men heile meg.

Lise forteller til slutt at hun liker å utfordre seg selv og at det blir gøyere etter hvert som hun lærer nye ting, noe som gir henne både energi og motivasjon:

Lise: I forhold til band og øving og musikken så er det som regel litt tiltak å komme seg på øving, å sette i gang... men så blir det gøyere etter hvert som man spiller, lærer litt hver gang og prøver å utfordre meg sjølv. Det var veldig motiverende ei periode fordi eg visste eg kom til å få energi av dra på øving. Eg føler at eg lærer meir av at det er fleire tilstede, og i samspill med andre. Eg synst det er meir motiverende å spille i lag med andre enn å gjøre det aleine.

Lasse som spiller i flere band ser på det å gå på øvinger som en nødvendighet for å få til konserter:

Lasse: No har eg ofte spillejobber og øver nesten kvar dag, det er veldig kjekt med spillejobber... men å gå på øving er nåke som må til for å få til en konsert, en nødvendighet. Har opplevd øvinger der eg sitter å ser på klokka og vil heim. Det kan jo være gøy da, når man har ei ny låt som skal øvast inn, eller når det skjer nåke som gjer det kjekt. Men som regel er det heilt ok, en nødvendighet. Det som motivera er å ha en konsert.

Kurt forteller at han kan glede seg veldig til øvinger, men at det varierer fra prosjekt til prosjekt hvor motivert han er:

Kurt: Det har vært ganger der eg har gledet meg skikkelig til øving, nesten som når eg hadde gym på skolen før, kjente sommerfugler i magen... glede meg veldig til øving, høydepunkt på mange måter. Mens andre ganger, hadde et prosjekt for en stund siden... måtte bare slutte, mistet motivasjonen. (...) Eg mistet nok motivasjonen i det prosjektet fordi det begynte som en fortsettelse av et annet prosjekt, men i stedet ble det ett nytt prosjekt. Det var heller ingen av oss som hadde noe spesielle tanker om hva for et type band det skulle være og hva vi skulle drive med. I tillegg sluttet bassisten, som eg i sin tid startet bandet med, og da ble det vanskelig å fortsette.

Han forteller at fellesskapsfølelsen med dem han spiller med og at han føler mestring er viktig for motivasjonen. Han trekker også frem at det er viktig for han å spille live:

Kurt: Når eg tenker på band og andre musikalske prosjekt eg har vært med på i ettertid tror jeg drivkraften er fellesskapsfølelsen vi som band skaper og ikke minst den gjensidige gleden av å utøve musikk sammen. (...) Det er veldig sånn følelsen av mestring. Ikke for å bli for akademisk... men se for deg at du har med deg en låt eller et tema til øving som du har troen på, også klarer du å bygge broer med de du spiller med, også blir til noe nytt og spennende. Ingenting er mer inspirerende enn slike øvinger. Eg har også blitt meir seriøs

med tiden, så en annen drivkraft er et ønske om å oppnå utvikling med de gruppene eg spiller med. Det er viktig for meg å spille live, det motiverer oss i bandet.

4.2.1.1 Oppsummering

Et funn her er at alle informantene forteller at det å øve frem mot konserter er noe som motiverer de. Emma sier at hun får positiv energi av å være med i koret. Lise sier at læringskurven er brattere når hun har noe å jobbe frem mot og at hun lærer best i samspill med flere. Lasse sier at han spiller nesten hver dag og at øvinger som regel kun er en nødvendighet for å spille konserter. Samtidig trekker han frem at det kan bli gøyere når det er noe nytt som skal øves inn. Kurt sier det er viktig for motivasjonen at det er en utvikling i de gruppene han spiller med. Både Lasse, Kurt og Emma sier at fellesskapsfølelsen samt gleden med å spille og synge sammen med andre er en drivkraft for å gå på øvinger.

4.2.2 Sosialt

Informantene forteller at å være med i ulike musikalske fellesskap har gitt de venner og vært døråpnere inn til nye sosiale fellesskap. Samtidig forteller Lasse at musikken er så viktig for han at han ofte velger å øve og spille foran å være med ulike venner hver dag. Kurt sier det er befriende å treffe andre som deler interessen hans og at det har gitt han gode venner:

Kurt: Musikken har gitt meg venner, gode venner... det har kanskje vært en sånn ting, høres litt klisje ut... tenkte litt annerledes enn de andre og falt utenfor de typiske standard kategoriene. Hadde jo likhetstrekk med noen og for så vidt venner, men der var ingen likesinnende. Det føler eg no, når eg treffer andre som er opptatt av det samme... man er litt lik på en måte, har de samme faktene, noe som eg syns er befriende og som gjør at eg føle meg litt mindre rar, hehe...

Han sier videre at å snakke om musikk med andre er noe av det beste han vet, men at lidenskapen hans og kan gjøre han litt ensporet:

Kurt: Det som er kjekt med musikken er at du ofte kan snakke med andre om det, enten det er den tekniske biten, noe med instrumentet, konsert, innspilling. Tror det noe av det beste eg veit er når eg kan sitte å preike i timesvis med de og føle eg mister følelsen av tid og sted. (...) Har noe å snakke om i fellesskaper. Men det kan virke motsatt og, spesielt fra min samboer, at eg blir litt ensporet. Bryr meg om andre ting, men er lett for å spore seg inn på å snakke om musikken.

Lasse trekker frem et godt minne fra da han var i Afrika i forbindelse med et musikkprosjekt og sier at det var musikken som fikk han dit:

Lasse: Eg husker når eg var i Afrika engang, så kult å være der... møtte afrikanera som vi samarbeida med. Likeså kjekt å spele med de som å drikke øl med de. Men det var musikken som fikk meg dit. Det sosiale rundt, det var en heilhetsopplevelse, det var ekstremt kjekt.

Kurt forteller at musikken ofte gir han noe å snakke om i sosiale settinger, enten det er den tekniske delen, innspilling, konsert o.l. Både han og Lasse sier at musikk kan være noe sosialt. Lasse trekker frem at det sosiale rundt ble like viktig som musikken når han var i Afrika.

Emma sier at musikken har åpnet dører i livet hennes og gjort at hun har blitt kjent med mange ulike folk, men påpeker samtidig at hun også trenger andre ting i livet:

Emma: Eg syns det er knallkjekt å bli kjent med nye folk og gjennom musikken har eg kunne blitt det. Venner sier eg møter kjentfolk overalt, har ikke kun med musikken å gjør, men den har åpnet dører. (...) Har møtt så mange, musikere, kunstnersjeler er spennende folk. Fått møtt mange ulike typer. Får noe å snakke om når man møter andre, har noe felles. Men man trenger jo fleire ting i livet, driver med friluftsliv og... får jo energi og føler mestring av det og, folk er ulik.

Lasse forteller at når det i enkelte band skal satses må han prioritere det bandet for at det ikke skal bli konflikt. Han trekker frem at han kan miste relasjoner om han ikke får øvd med dem:

Lasse: Det sosiale nettverket er jo stort sett de eg har spelt med, eller spela med på et vis. Når det har vært snakk i enkelte band at man skal satse, så må man prioritere det bandet for at det ikkje skal bli meir konflikt. Da ber de meg på en måte om å ikkje være venner med dei andre eg spela med meir. Om eg ikkje kan kanonøve med de... så mister eg de vennene, på en måte.

Han forteller videre at han prioriterer musikken foran det meste:

Lasse: Eg veit eg har gått glipp av bursdager fordi eg har hatt spelejobber. Har jo heller valgt å øve og spele enn å liksom være med forskjellig venner kvar dag.

Emma forteller at koret har gitt henne venner. Hun trekker også frem det åndelige aspektet og at det å ha en felles tro skaper et spesielt fellesskap:

Emma: Det gir jo venner. Eg merker at det som blir sagt her, blir sagt her, kan komme slik man er liksom. Om noen sier noe personlig, sier vi det ikke videre, det forblir i gjengen. Det er et kristent kor, det er bønn og vi ber sammen, det skaper igjen et spesielt fellesskap.

I tråd med Emma forteller Lise også at det å synge i kor er sosialt. Lise trekker også frem at det gir glede å stå sammen om en konsert og gi noe til publikum:

Lise: Musikk er noe fellesskapende... musikken har gitt meg venner, det er jo sosialt, eg er en del av flere ulike fellesskaper. I koret... man blir kjent, får dra på turne og opptre ilag, får en slags fellesfaktor som gjør

at man føler man står sammen om noe, deler engstelser og frustrasjoner, men mest gleden av «Yes» konserten gikk bra (...) det er drivkraften, at man føler man gir noe til publikum.

4.2.2.1 Oppsummering

Et funn her er at deltakelse i musikalske fellesskaper kan være sterkt sosialiserende. Kurt sier at det er befriende å møte andre likesinnede og at han kan miste følelsen av tid og sted når han snakker om musikk i sosiale settinger. Samtidig påpeker han at lidenskapen hans kan gjøre han litt ensporet. Emma sier at musikken har gjort at hun har fått møte mange spennende mennesker, samtidig påpeker hun at hun trenger flere ting i livet. Lasse sier han prioriterer musikken foran mye annet og at nettverket hans stort sett er de han spiller med. Han nevner også at han kan miste relasjoner dersom han ikke prioriterer å øve med de. Både Lise og Emma trekker til slutt frem at det å synge i kor er sosialt og at det har gitt de venner.

4.2.3 Fremføring

Informantene bruker ord som «deilig», «kick» «letta», «stolt», og «euforisk glede» når de forteller hvilke følelser det å spille konserter kan gi. Kurt sier at han føler glede og en form for prektighet når han står på en scene. Han påpeker også at det er stort når flere kan ta del i denne følelsen:

Kurt: Slik det er nå føler eg stort sett glede og en viss form for prektighet når eg står på en scene. Eg har blitt mer selvsikker på det jeg gjør og har i tillegg enorm tillit til mine medmusikanter som alle er med på å trekke i samme retning. Det er ingenting som å føle at det vi gjør virkelig betyr noe og at vi er flere om å ta del i denne følelsen.

Lasse sier at når han var yngre kunne han leve på å ha spilt en konsert i flere dager, og at han følte seg litt ”over” alle de andre:

Lasse: Når eg va 17 år og kanskje ikkje den aller mest populære i klassen, så var det å spele konserta toppen, det var der dei kuleste var. Når eg hadde spelt en konsert kunne eg leve på det i fleire daga, at eg var spesiell og litt over alle andre. Det gjorde at eg følte at eg var nåke meir på den tida der.

Han sier videre at etter en konsert er han ”oppe energisk” og at han trenger noen timer på å roe seg ned.

Lasse: Etter en konsert er eg oppe energisk, må bruke nåken tima på roe meg ned..det er litt sånn... eg føle meg letta, ja og litt sleten..det er deilig å spela konserta. (...)Det er jo fysisk og får jo adrenalin av det liksom. Spesielt hvis publikum er entusiastisk, at sangane er sånn at man kan ta seg ut.

I tråd med Lasse sier også Kurt at han føler seg veldig i live når han spiller konserter, forutsatt at konserten går bra:

Kurt: Hvis en konsert går bra kan eg føle en euforisk glede (...) I sånne sammenhenger gir ordet seiersrus mening. Jeg føler meg veldig i live og jeg innbiller meg det må være slik idrettsutøvere føler det når de har dratt i havn en ol-medalje eller tilsvarende bragder. Dette er forutsatt at det er en konsert eg er skikkelig fornøyd med.

Samtidig forteller Lasse at det er større spekter av sort og hvitt og at han kan føle usikkerhet dersom han ikke får respons fra publikum:

Lasse: Det er jo selvfølgelig ganger der eg føler at konserten vi gjorde var ok, eller bra, men ikkje fantastisk. Det er med andre ord et større spekter svart og hvit. Men når det smaker godt i etterkant av en konsert, da er eg oppe i skyene. (...) Ingenting er så gøy som når folk gir en god respons på det vi gjør. Det værste er når folk bare sitter der, da blir eg usikker.

Lise trekker frem et minne fra da hun spilte egne låter med profesjonelle musikere og at det gav henne mestringsfølelse å opptre sammen med dem. Lise sier hun gir mer av seg selv når hun synger egne låter og at formidling og tilstedeværelse er viktig for henne:

Lise: Eg opptrådte med profesjonelle musikera ein gong, spesielt å få synge egne låter. Da er det meir mi sjel som er i det. Gir meir av meg sjølv, tekstene mine er veldig ærlige, da er det litt meir big deal. Det handler nødvendigvis ikke om å være sånn "flinkis", men at man klarer å formidle å være tilstede, må legge seg sjølv vekk litt. Det er det som er kjekkest, at man klarer å bli i ett med musikken og klarer å glømme litt andre ting og være tilstede der og da. Ja eg følte den konserten gikk bra, fikk mestringsfølelse og eg var veldig stolt fordi eg såg opp til de musikerne.

Hun forteller at hun som regel blir nervøs før hun skal på en scene, men at får hun økt selvtillit og motivasjon dersom det går bra:

Lise: Som regel blir eg alltid nervøs for eg skal på ei scene og eksponeres musikalskt. Tenk om eg gjør feil eller synger stygt, eller om folk ikkje liker sangene mine? Det er jo tanker som kan dukke opp. Likevel liker eg å gjøre det, og å ta en personlig risk på denne måten, for eg tenker gjerne også eg har gjerne bare ett liv, og eg vil være en av dei som tør ting og tør å vise ken eg e og ka eg står for. (...) Eg får økt selvtillit og motivasjon til å gjøre meir musikk fremover dersom det går bra! Jo flere ganger man spilla foran folk, jo mer

erfaring får man og jo bedre rustet blir man til å gjennomføre nye oppdrag i og med at man blir mer scenevant og trygg foran publikum.

Lise sier videre at det er ekstra kjekt å opptre sammen med andre:

Lise: Det gir et lite kick å stå på ei scene og få være med på musikalske prosjekt. Vil jo ut med musikken, eg synst det er ekstra kjekt å gjøre det sammen med noen.

Emma sier hun blir stolt når hun gjør konserter med koret og at det gir en følelse av å ha gjort noe riktig:

Emma: Merker det når vi har konserter med det koret eg er med i nå. Du blir litt stolt, eg merker at dette er så kjekt, er kry, vi får gode tilbakemeldinger og får en følelse av at vi gjør noe rett.

Hun forteller videre at hun liker å sette en stemning og gi trøst til andre gjennom sangen:

Emma: Eg får jo spørsmål om å synge i begravelser også videre, og eg synst det er så fint å sette en stemning eller få lov til å formidle noe, gi trøst. Eg er ein person som gjerne vil gi noe til andre. Da får eg noe igjen. Er liksom bevist at når eg synger så gjør eg det ikkje halvhjerta, har et djupt forhold til det eg gjør, tar med følelser inn i sangen.

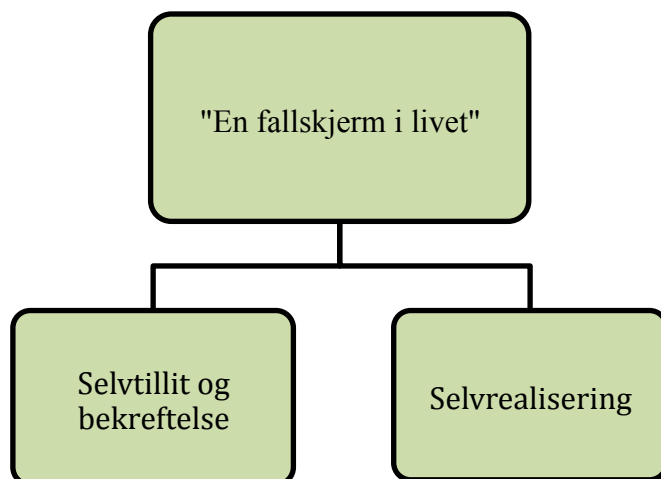
4.2.3.1 Oppsummering

Lasse sier at det gir en god følelse å spille konserter og at han føler seg lettet og sliten på en god måte i etterkant. Kurt forteller også at han kan føle en «euforisk glede» når han spiller konserter om han føler det har gått bra. Han sier at å stå på en scene kan gi han en følelse av å bety noe og at han i tillegg må ha en stor tillit til sine med musikanter. Lise sier at hun blir nervøs og tar en ”personlig risk” når hun går på en scene, men at det som regel er verdt det fordi det gjør at hun får vite hvem hun egentlig er og hva hun står for. Emma sier til slutt at hun blir stolt når hun gjør konserter med koret og at gode tilbakemeldinger gir en følelse av å ha gjort noe riktig. Hun sier til slutt hun har et dypt forhold sangen og at hun selv får noe tilbake når hun synger for andre.

4.3 ”En fallskjerm i livet”

I siste kategori forteller informantene at å få bekreftelse fra andre gjennom musikken kan gi økt selvtillit. Samtidig forteller både Lasse og Emma at mangel på bekreftelse kan ha en motsatt effekt. Som beskrevet innledningsvis forteller Lise at musikken er en slags «fallskjerm i livet», noe som kan bety flere ting. – At man må ha mot for å følge drømmene

sine. Informantene forteller at de gjennom musikken har fått realisere seg selv og fått oppnådd mål de har satt seg i livet. Underkategoriene jeg valgte er: *selvtillit/bekreftelse* og *selvrealisering*.



4.3.1 Selvtillit og bekreftelse

Informantene forteller at å få bekreftelse er noe som kan ha stor betydning for selvtilliten. Kurt sier at musikken har gitt han selvtillit og at det er ekstra kjekt når han får gode tilbakemeldinger, spesielt fra andre musikere:

Kurt: Musikken kan gi meg selvtillit, når eg føler eg har laget noe eg er ekstremt fornøyd med er det en god følelse. Når jeg får gode tilbakemeldninger, spesielt fra andre musikere eg respekterer så er det ingenting som er så kjekt om det. Selv om folk sier det er fint med komplimenter er det ekstra stas å få det fra andre musikere.

Samtidig trekker han frem at det har vært tider der mangel på bekreftelse har fått han langt ned:

Kurt: Samtidig, musikken kan jo være tosidig. Selv om det er mye glede så er det dager, høres nesten litt grusomt ut, at eg forestiller meg korskni livet hadde vært uten musikken. Men eg vet jo... kan jo bli sjalu når andre rundt meg gjør det bra. Går ikkje i det at eg ikkje ønsker andre lykke, men noen ganger stanger eg hodet i vegg, får ikkje den positive responsen jeg ønsker. Det er negative ting og, man kan fly høyt og falle. Det har vært ganger der musikken har fått meg langt ned. Men likevel fortsetter eg. Det er viktig. Det er umulig å forestille seg et liv der eg ikkje drev med musikk. Det er kanskje ikkje musikken som skuffer meg, men personene og næringslivet. Men eg har ho vært heldig, eg vil ikke undertrykke musikken. Med tanke på

den vannmetaforen, du kan gjøre mye forskjellig, du skal være litt forsiktig med å vekk musikken, fordi den kommer til uttrykk likevel.

Kurt sier det har vært tider der musikken og mangel på bekreftelse har fått han langt ned, men at han likevel ikke klarer å forestille seg et liv uten. Han sier det kanskje ikke er selve musikken som har skuffet han, men andre personer og næringslivet. Kurt påpeker likevel at han føler seg heldig som har musikken. Emma forteller at mangel på bekreftelse i ungdomstiden ødela litt troen på egen sangstemme og at det preger henne litt den dag i dag:

Emma: Eg husker når eg var yngre og gjekk i kor, sleit litt med stemma, dirigenten var ikke helt... ja det er noe med slike kvalitetskor, det blir gjerne blir et press. Eg trodde ikkje eg var god nok, fikk ikkje den positive feedbacken eg trengte. Det blei ofte dei som var flinkest som fikk stå framme. Det gjorde at blant annet meg, eg tror eg hadde potensiale, men hadde ikkje tro på stemma mi... samtidig hadde eg lyst. Det ødela litt merket eg, skadet litt, masse tanker om dette, kunne snakket i en evighet. (...) Eg tenker at den dag i dag så har eg det i meg, at eg ikkje har den gospelstemma. Men i koret eg går i nå er det annerledes, dirigenten er flink og pusher på, hun kan sangteknikk og gir god feedback.

Emma sier at hun likevel ikke har mistet musikkgleden og at musikken har gitt henne selvtillit og gjort henne mer utadvendt. Hun nevner at hun har latt være å meldt seg på TV-konsepter som Idol fordi hun tror det hadde såret henne:

Emma: Eg har jo tenkt på det... det er noe med selvtilliten som har stoppa meg. Kunne sikkert komt lenger om eg satsa meir, men ikkje nødvenigvis at eg hadde greid det.(...) Eg er jo med i kor som er bra nå. Det er fint å gjøre slikt. Men nei... eg tror det er på grunn av Idol og slike ting, du må prøve sier folk, men nei det hadde såra meg, vil ikkje utsette meg for slikt. Vet ikkje ka eg har valgt, men musikkgleden har eg... eg syns eg er kanonheldig.(...) Eg er ikkje så utadvent egentlig, men musikken har gjort at eg måtte nødt til det, det har gitt meg selvtillit, absolutt.

Emma sier hun føler seg heldig som har det talentet hun har og at positive tilbakemeldinger har gitt henne selvtillit. Hun trekker frem at å synge med kjendiser og få skryt er noe som gjør henne glad:

Emma: Det er noe eg tenke eg er heldig med, at eg har fått den gaven, det talentet, at eg har fått lov til å bli brukt på den måten. Musikken har åpnet dører. Det gjør at man møter folk, blir bekreftet og får selvtillit. (...) Det gir selvtillit fordi eg får så mange positive tilbakemeldinger i tillegg har eg fått mange kontakter. Har sunget med kjendiser og fått skryt, man blir jo kjempeglad av sånt.

Lise forteller at det er litt press på at man må bli popstjerne for å ha lykket, men at det ikke kan være målet fordi det kan ta vekk musikkgleden. Hun trekker frem at det hadde vært fint

om sangene hennes hadde fått gjennomslag, men at musikkens verdi ikke kan måles ut ifra dens popularitet:

Lise: Det er jo litt sånn, man mååå bli popstjerne, hvis ikkje har man ikkje lykkes på en måte, det er litt sånn! Men da er det jo bare 1% som lykkes. Det kan ikke være målet, det tar vekk gleden om det er målet man higer etter. Det er så klart bra hvis det skjer, men jeg kan ikke tenke sånn fordi da blir eg stressa. Eg tar det eg får, blir glad hvis eg får gjennomslag da, har vel higer mot det, hadde vært så greit. Tenk om denne låten blir kjent, men ja, en låt kan være like god om det er kun ti personer som hører den istedenfor en milliard, kan ikkje måle låten ut ifra hvor populær den er, heller ut ifra hva den har gitt meg og kanskje nåkken andre.

Lise forteller at det er gøy å dele låtene sine med andre, og at gode tilbakemeldinger gir en ekstra drivkraft og en følelse av å ha oppnådd noe:

Lise: (...) spesielt med egne sanger... når har jeg spilt inn ting og publisert det, veldig gøy å få det ut i verden. Spesielt når jeg får gode tilbakemeldinger, det gir en slags, "yes" eg kan holde på med det eg vil liksom, ja da har eg oppnådd et mål i seg sjølv.

4.3.1.1 Oppsummering

Et funn her er at positiv bekreftelse er noe som kan gi selvtillit, samtidig som at mangel på bekreftelse kan ha en motsatt effekt. Kurt trekker frem at musikken kan være tosidig, men at han likevel ikke klarer å forestille seg et liv uten. Emma sier at hun den dag i dag er litt preget av at hun ikke fikk de positive tilbakemeldingene hun trengte i ungdomstiden, men at hun likevel føler seg heldig som har musikken. Hun sier at gjennom den har blitt bekreftet og fått økt selvtillit. Lise forteller at det hadde vært fint om musikken hennes hadde fått gjennomslag, men at hun heller vil måle sangenes verdi ut ifra hva den gir henne og kanskje noen andre. Hun sier til slutt at det er gøy å dele sangene sine med verden og at positive tilbakemeldinger gir henne mulighet til å gjøre det hun aller helst ønsker i livet.

4.3.2 Selvrealisering

I siste kategori forteller informantene at de gjennom musikken har de fått oppnådd noen av sine mål. Lise sier at musikken har gitt henne en følelse av å ha komt et stykke på vei med det hun aller helst ønsker i livet:

Lise: Målet er ikke å bli rik, så lenge jeg får holde på med musikken som gir meg glede. Ja det er liksom livsverket mitt, målet med mitt liv er å drive med ting eg liker, ikke nødvendigvis tjene så mye på det, men

hvis jeg klarer å tjene litt er det bra. Det gir meg en følelse av å komt et stykke på vei med det eg egentlig vil i livet.

Emma forteller at det er litt på grunn av musikken at hun har fått komt seg ut og ”levd livet”:

Emma: Du har familier der alle driver med musikk, det kunne vært i min og. Men det er bare meg. Kan kjenne meg litt aleine, eg har liksom vært den som har flytta vekk, blir litt aleine med det man gjør. Huff, korfor lever eg ikkje det «A4» livet liksom? Eg er ein kunstnersjel. Men eg konkluderer med at eg ikkje kunne gjort nåke annerledes. Når eg ser de hjemme har fått unger, opp og ned samme gate går de med barnevognene sine..der har de gått heile livet. Herlighet så kjedelig... da smiler eg litt for meg sjølv og tenker «yes» eg har no ialefall komt meg ut, levd livet. Det er jo litt på grunn av musikken, skolen. Om eg hadde vært hjemme så hadde eg sikkert sutte på kassa på Rimi, hehe.

Lise sier musikken er en ”fallskjerm i livet” og at man må ha mot for å følge drømmene sine. Hun sier også at musikken kan gi henne opplevelser av å være høyt hevet over det hverdagslige:

Lise: Musikk er min fallskjerm i livet, i den betydning at kun modige hopper i den. Det kan bety fleire ting: At eg tør nåkke, tør å få oppmerksomhet sjølv om eg er usikker på meg sjølv. At eg tør å ta spranget, følge drømmene mine, by på mitt indre liv og risikere nåkke. At eg tør å være en som folk kan sjå opp til, bokstavelig talt fordi eg tør å stå på ei scene. Eg får på et vis sveve på himmelen ei lita stund, høgt oppe og heva over det kvardagslige. Musikken er på mange måter ei redning for meg også, fallskjermen beskytter meg fra å lande for hardt, når eg har det vanskelig. Den gir meg nåkke å holde fast i som gjør at eg føle at eg har ei meining, og at verden rundt meg får ei djupare meining. Musikk kan gi meg et sykt kick både aleine og foran eller ilag med andre, akkurat slik et fallskjermhopp kan gjør.

Lasse sier at hvis han ikke hadde drevet med musikken hadde han trolig bare vært en ”vanlig person som gjorde vanlige ting”:

Lasse: Hvis eg ikkje hadde drevet med musikk hadde eg bare vært en eller anna vanlig person som gjorde vanlige ting. (...) Når eg var i Afrika og hadde spelt konserta for fleire titalls tusen tenkte eg, okei det blir ikke bedre enn det, no har eg nådd toppen og no er eg ingenting lenger. Da ringte pappa og sa at han hadde hørt en av låtene i bandet mitt heime på radio. Da kom eg på at... ja det er sant, eg har en låt på radio! Veit ikkje om det e bra å tenke det sånn, men det tingene eg gjør, det gjør at eg føle eg er bedre enn andre på en måte. Eg tror mange tenker sånn, at man vil føle seg viktig og at livet har ei meining. Det e vel litt vanlig å tenke at man er bedre enn andre for at man skal føle seg bra. Ikkje at man faktisk skal gå rundt å meine det da.

Lasse trekker til slutt frem at musikken gir han noe som gjør livet godt å leve:

Lasse: Hvis eg berre hadde gått på trygd liksom så hadde eg følt at da var eg overflødig. Det e litt sånn at eg tror det er viktig å føle at man gjør nåke, produsera nåke, at man tilføre nåke til verden. Ja det er vel

musikken som gir meining i mitt liv da. Å spele musikk gjer meg veldig masse, det gir meg ett eller anna som gjer at livet er godt å leva.

4.3.2.1 Oppsummering

Lise forteller at målet hennes ikke er å bli rik, men å få holde på med musikken som er «livsverket» hennes. Hun sier at man må være modig for å følge drømmene sine og sammenligner musikken med en ”fallskjerm i livet”. Emma forteller at musikken og skolevalget har litt av æren for at hun har komnt seg ut og ”levd livet”. Hun konkluderes med at hun ikke kunne hun gjort noe annerledes selv om hun kan føle seg litt alene iblant. Lasse sier til slutt at musikken gir han en opplevelse av å være viktig, og litt ”hevet” over resten.

5.0 Diskusjonsdel

De fire musikerne jeg intervjuet hadde mange spennende vinklinger til problemformuleringen. I dette kapittelet vil jeg sette fokus på de temaene jeg mener er de mest fremtredende og som synes å være viktig for informantene. Problemformuleringen, de tre hovedkategoriene og underkategoriene danner utgangspunktet for drøftingen. Jeg vil nå diskutere og koble mine funn opp mot teorien presentert i kapittel 3.0. Jeg ble også inspirert av informantene til å lete etter noen annen teori som jeg også vil diskutere rundt.

5.1 ”En vannkilde”

Slik det fremkommer i analysedelen bruker informantene i mer eller mindre grad musikken for å regulere stemninger og humør. I artikkelen ”(Mobil) musikk som mestringsstrategi” viser Skånland (2009) til flere eksempler på hvordan musikklytting kan bidra til å få økt kontroll over seg selv og hvordan det kan være et verktøy for å administrere og regulere tanker, stemninger, følelser og energinivåer. Mennesker benytter seg av flere ulike strategier for å regulere stemninger. Eksempler på dette kan være å se på TV, ringe en venn, shoppe, spise eller trene. (Thayer, Newman & McClain 1994, ref. i Skånland, 2009). I Thayers et al. studie av stemningsregulering viste musikklytting seg å være en av de mest vellykkede aktivitetene for å forandre en negativ stemning, redusere stress eller øke energinivået. I boken ”Music in everyday life” viser De Nora (2000) til flere eksempler på hvordan informantene bruker musikken i dagliglivet for å komme i en stemning, ”to get in the mood”. Hun setter fokus på hva musikken gjør (does) og at den kan motivere lytteren (e) til å utføre bestemte oppgaver eller atferder.

Både Lise og Lasse forteller at de setter på musikk når de rydder og at det lett kan bli stille og kjedelig uten. Det kan virke som det å utføre en oppgave som i utgangspunktet er oppfattet som kjedelig kan bli mer motiverende når man lytter til musikk. Lise forteller videre at hun også bruker musikklytting aktivt for å styre tankene i den retningen hun ønsker og for å forsterke den sinnsstemningen hun allerede er i. Ved å opprettholde eller å forsterke en sinnsstemning kan man få en større forståelse over situasjonen man er i (Laiho, 2004, ref. i Skånland, 2009). Man får føle på det som er vanskelig der og da og bearbeide følelser. Musikken fungerer også som en distraksjon som får Lise til å glemme det vanskelige. Musikken blir da noe lystbetont som minner henne på at ”livet går videre, tross alt”. I tråd med Lise forteller også Lasse at han bruker musikken for å regulere stemninger og humør. Tia

De Nora (2000) viser til eksempler hvor musikklytting kan representere en symbolsk virkelighet som gir lytteren mulighet til å ”luften ut” sinne og aggresjon i trygge omgivelser. I stedet for å ty til fysisk vold kan man gjennom musikken ventilere følelser uten at det faktisk er til skade for noen. ”Som et symbolsk objekt tilbyr musikken et trygt og akseptert uttrykk for vanskelige, voldelige eller uaksepterte tanker og følelser” (Laiho 2004, ref. i Skånland, 2009, s. 121). Baker og Bor (2008) viser til studier som har funnet at ungdom med en preferanse for heavy metal musikk eller rap musikk, korrelerer med en rekke antososial atferd. Samtidig peker Baker og Bor (2008) på at musikken i seg selv ikke nødvendigvis er årsaksfaktoren, heller at musikk preferansen kan være et tegn på en allerede følelsesmessig og emosjonell sårbarhet. Ungdom med en antosial atferd som lyttet til heavy metal musikk følte seg frakoblet, manglet en stabil identitet og hadde en lav selvfølelse. Kvinne, vold og hat var spesielt forbundet med rap musikk. Heavy metal musikk var assosiert med selvskadning eller selvmordstanker. Musikken kunne bli bruk for å nærme seg under destruktive følelser, men var ikke nødvendigvis årsaksfaktoren. Baker og Bor (2008) peker på at det trengs mer forskning som kan si noe om årsakssammenhenger mellom musikk og negativ helse. Lasse forteller at han lytter til forskjellig type musikk, alt etter humøret og at han gjennom den blant annet får utløp for sinne og aggresjon. Han peker selv på at det skjer på en ”god og kontrollert måte”. Informantene forteller også at de bruker musikk som en underholdning i hverdagen. Emma sier at musikk og dans gjør henne gladere. Lise forteller at hun får en ”boost” av å lytte til goy musikk, og at det gir henne energi. Lasse sier at musikken kan få han til å dagdrømme litt og motivere han for trening. Å bruke musikk på denne måten kan også være viktig i forhold til vår helse og livskvalitet.

Informantene peker også på at musikken gir dem mulighet til å komme i kontakt med seg selv og følelsene sine. Lasse viser til et møte med musikken hvor sterke følelser ble aktivert. Ruud (2013) beskriver at det er et nært forhold mellom våre følelsesreaksjoner og vår identitetsdannelse. Han knytter videre følelsesbevissthet tett opp mot Monsens vitalitetsbegrep, som handler om evnen til å åpne seg mot verden, mot andre mennesker og seg selv (Ruud 2005). Å være vital og i kontakt med sine egne følelser er en god forutsetning for en sunn personlig utvikling. (Ruud, 2005, s. 44). Når man lytter til musikk kan følelseslivet ”åpne” seg og man får kjenne etter hvordan man egentlig har det. Holder en fast i disse følelsene kan man ”begrepsliggjøre dem, assosiere rundt dem, utforske og plassere følelsene i en sammenheng” (Ruud, 2005, s. 42). Om man fortrenger følelser eller ikke følger dem opp med refleksjon og begrepsdannelse kan man derimot få et mer fremmedgjort forhold

til seg selv, noe som kan hindre personlig utvikling. (Ruud, 2005). Selv om Lasse sier at det var et sterkt møte med musikken kan jeg samtidig ikke med sikkerhet vite hvor reflektert han er over følelsene sine utover musikkopplevelsesøyeblikket. Dette er noe jeg som intervjuer måtte gått mer i dybden på for å finne svar på. Lasse forteller at han ikke orket å lytte til musikk når han var langt nede, men at det samtidig var noe av det første han la merke til når han var på bedringens vei. Musikken kan i noen tilfeller forsterke følelser man ikke ønsker å føle på. Musikken alene er heller ikke nødvendigvis nok for å ordne opp i alle våre livsproblemer. Rolvsjord (2008) peker også på at man ofte ledes til å tro at økte ressurser er lik mindre problemer. Dette er en feilaktig forestilling som kan føre til manglende hjelp fordi man ikke ser personens problemer for alle ressursene (Rolvsjord, 2008, s. 127). Noen ganger kan våre problemer være større enn hva vi klarer å hankses med på egenhånd. Selv om Lasse sier det ble vanskelig å lytte til musikk når han var langt nede er det likevel tydelig at han forbinder musikken med noe lystbetont i livet.

Laiho (2004, ref. i Skånland, 2009) beskriver at musikkens evne til å fremkalle følelser og emosjonelle opplevelser kan være spesielt verdifulle for ungdommer. Ungdommer har ofte har et sterkere følelsesliv enn voksne og har som regel et større behov for å regulere emosjoner. Skånland (2009) viser også til Wells og Hakanen sin studie av tenåringer og musikk hvor musikk viste seg å være et effektivt verktøy for å mestre og utrykke følelser. Samtidig ser man at musikk kan ”trigge” opp under destruktive følelser (Baker og Bor (2008)). Lasse sier at musikken hjalp han litt gjennom et brudd med kjæresten og at han bruker musikk for å bearbeide følelser. Emma sier også at når hun var yngre hjalp musikken henne å ”finne seg selv” og at den var til både trøst og hjelp. Lise og Kurt forteller videre at de bruker sangskrivning som en slags form for egenterapi. I musikkterapilitteraturen er det skrevet mye om sangskrivning relatert til helse. Baker, Wigram, Stott og Mc Ferran (2009) gjorde en stor internasjonal undersøkelse fra 29 land om musikkterapeuters bruk av sangskrivning med klienter. Formålet med undersøkelsen var å finne ut hvilke mål terapeutene jobbet mot relatert til sangskrivning. De vanligste målsettingene var: øke selvfølelsen og selvtillit, mestringsfølelse, ta egne avgjørelser, utvikle selvforståelsen, få ny innsikt, fortelle klientenes historie og dele tanker, fantasier og følelser.

Noe som jeg synes er interessant her er at Lise og Kurt greier å oppnå noen av de samme målsettingene som nevnt i studien over *uten* en terapeut tilstede. Lise trekker frem at sangskrivning kan hjelpe henne å bearbeide og utrykke følelser og at det gir henne

mestringsfølelse. Det virker som at sangskrivning kan gi en terapeutisk effekt uavhengig av relasjonen til en terapeut. Den norske musikkterapeuten Rudy Garred forklarer at musikk kan bli brukt som en slags terapi i seg selv (2008). Musikk som terapi er i følge Garred «bruk av musikk hvor musikkopplevelsen er sentral for den terapeutiske prosess» (Garred, 2008, s. 108). Med referanse til filosofen Martin Buber forklarer Garred at det er mulig å utvikle et slags ”jeg og du” forhold til musikken. Selv om den ikke er et gjensidig handlende menneske, forklarer Garred likevel at musikken kan ”fremstå som et levende nærvær, som kan møtes igjen, og som stadig kan ha noe nytt å frembringe” (Garred, 2008, s. 101). Lasse og Emma forteller at å lytte til musikk og tekst som bekrefter deres egne følelser kan være til trøst. Dette kan tyde på at de får et relasjonelt forhold til sangen(e) de lytter til. Slik jeg tolker det har Lise et forhold til sangene sine som ikke er statisk fordi det er noe som kan utvikle seg og endre seg over. Hun sier at hun ser på sangene som ”barna” sine og at de kan vokse seg større både ”fysisk og psykisk” med tiden. Hadde hun derimot hatt et ”Jeg og Det” møte med musikken tror jeg uttalelsene hennes hadde vært preget av en større distanse.

I forhold til en ressursorientert tenkning i musikkterapilitteraturen bruker Lise og Kurt sangskrivningen som en ressurs for å bearbeide følelser. Lise sier at hun føler mestring og glede når hun har skrevet en ny sang, og at det hjelper henne å komme seg videre og se lysere på ting. Som beskrevet i teoridelen kan ressurser mennesker har være viktig for å demme opp for negative konsekvenser ved sykdom og gjøre en i bedre stand til å mestre det. Dette kan sees i sammenheng med empowerment som handler å bruke sine sterke sider og handlingskompetanse for å mestre sin livssituasjon på best mulig måte. Lise forteller at når hun har hatt angst, eller om det har skjedd noe, så kan sangskrivning hjelpe henne å komme seg videre. Hun forteller at det gir henne en form for mestringsfølelse. Å ta tilbake kontrollen over eget liv ved å bruke sine ressurser og sterke sider er viktige aspekt ved helsen. Samtidig kan det hende at ressurser mennesker har også kan bli brukt på en ”negativ måte”. Som Baker og Bor (2008) viser til kan det å lytte til en type musikk som bekrefter ens følelsesliv i noen tilfeller virke destruktivt på ungdommer. Kanskje dette også kan gjelde innen sangskrivning? Om man over en lengre periode skriver musikk som nærer opp under opp under de destruktive følelsene, kan dette kanskje resultere i at man ”graver” seg enda lengre ned?

5.2 «Noe fellesskapende»

I artikkelen ”sang og velvære” viser Balsnes (2010) til forskning som tyder på at deltagelse i kor er helsefremmende. Hun nevner blant annet Clift og Hancox, Staricoff og Whitmore sin

sammenlignende studie på til sammen 1124 korsangere hvor forskerne undersøkte forbindelsen mellom helse, velvære og korsang. Forskerne konkluderte med at korsang kan være positivt for helsen blant annet fordi 1) det er en sosial aktivitet som fremmer glede og godt humør. 2) at sang kan gi en opplevelse av god fysisk form og motvirke angst og stress fordi det kreves involverer en dyp kontrollert pust. 3) at korsang kan gi en følelse av mestring fordi det involverer læring som holder sinnet aktivt. 4) at sang involverer konsentrasjon som kan blokkere for negative tanker, noe som kan fremme avslapping. (Clift et al. i Balsnes, 2010, s. 24). Dette er interessant i forhold til hva både Emma og Lise forteller om å delta i kor. Emma sier hun kan komme sliten på en korøving, men at hun som regel alltid går derifra med en fornyet kraft og energi. Lise sier videre at hun er med i koret for ”hele seg selv” sin del og at det både er kjekt og sosialt. Balsnes (2010) peker på at ”sang er en unik aktivitet som har betydning for hele mennesket både fysisk, kognitivt, emosjonelt eller psykologisk, sosialt og i forhold til mening og sammenheng i livet” (Balsnes, 2010 s. 7). Ruud mener også at musikk og deltakelse i musikkaktiviteter kan bidra til opplevelse av mening og sammenheng i livet. Det å engasjere seg i aktiviteter og ha noe som man opplever som *meningsfullt* i livet er i følge Antonovsky essensielt for motivasjonen for. Han trekker dette frem som den viktigste kjernekomponenten for opplevelsen av sammenheng.

I tråd med Emma sier også Lise at hun kan komme sliten på bandøving, men gå derifra med mer energi. Hun sier også at det er motiverende å lære nye ting og trekker frem at hun lærer best i fellesskap med flere. Dette kan sees i tråd med en sosiokulturell læring (se under kap 3.5.1) som handler om at læring ofte skjer gjennom sosial praksis og det miljøet man deltar i. Det er tydelig å spille musikk springer ut ifra en indre motivasjon hos Lise. Læring skjer best når man selv tar initiativ og selv er engasjert i det som foregår, noe som igjen kan gi økt selvstendighet og innsikt. Motivasjon kan forklares som noe som gir atferden vår energi, retning og mål (Helgesen, 2008). Kurt sier også at en av drivkreftene for motivasjonen er følelsen av mestring og at han klarer å bygge broer med dem han spiller med.

Csikszentmihalyi ser på flytopplevelser som en av våre sterkeste motivasjonskilder. Han hevder at å være i denne tilstanden kan bidra til økt livskvalitet og psykisk velvære. For å oppnå *flyt* bør oppgaven man står ovenfor ha en viss vanskelighetsgrad og gi oss et visst spennings- eller aktiveringsnivå (Helgesen, 2008) Om en oppgave blir for enkel, skapes det for lite spenning, noe som kan føre til at man mister motivasjonen (Helgesen, 2008). Lasse nevner også at det er viktig for motivasjonen at det er et godt fellesskap innad i bandet.

Helgesen forklarer at vi foretrekker aktiviteter som vi mestrer og at vi søker venner vi får en

positiv speiling hos. Om en oppgave blir for vanskelig og eller man ikke får bekræftelse kan man lett miste motivasjonen. Det er derfor viktig at det er en balanse mellom utfordringer og ferdigheter. Å være en del av et inkluderende fellesskap er en av ”forutsetningene for at sosial deltakelse skal kunne karakteriseres som en prosess som dreier seg om læring” (Wenger, 1998 ref.i Balsnes, 200, s. 37). Både Ruud (2006) og Næss (1986) peker også på at gode tilhørighetsforhold og relasjoner er viktig i forhold til vår livskvalitet og helse.

Samtlige av informantene viser til at musikken har gitt de gode sosiale relasjoner i livet. I følge Ruud er vi alle ”avhengig av å føle oss hjemme i et større kulturelt og sosialt felt for å utvikle identitet og selvbevissthet” (Ruud, 2005, s. 51). Han nevner at det å delta i musikkgrupper kan være sterkt sosialiserende og bidra til å integrere mennesker psykologisk i større sosiale nettverk.

Som jeg beskrev tidligere ser Christopher Small på musikk som en aktivitet, noe vi gjør istedenfor et objekt: “To music is to take part, in any capacity, in musical performance, whether by performing, by listening, by rehearsing or practicing, by providing material for performance (what is called composing), or by dancing.” (Small, 1998, s. 9). I denne definisjonen spiller tilhørerne en like viktig rolle i fremførelsen. Emma peker på at hun selv for noe igjen av å gi noe til andre. Lasse trekker også frem at det er ekstra kjekt når publikum er entusiastiske og gir noe tilbake. Å fremføre blir da en «to-veis kommunikasjon» hvor man står sammen om noe. Lasse nevner videre at det sosiale og opplevelsen rundt ble minst like viktig som selve musikken når han var i Afrika. Fokuset blir da ikke bare på musikkens innvirkning og effekt på mennesket, men også på hvordan den kan skape relasjoner mellom mennesker. Small (1998) forklarer at identiteten vår skapes gjennom våre relasjoner:

We even define ourselves by how we relate to others; who we are is how we relate. No one has an identity except in relation to others, and an entirely solitary person, a person with no relationships whatever, if we can so much as imagine such creature, can have no identity (Small, 1998, s. 60).

Både Emma og Lise påpeker at å synge i kor har gitt de både venner og opplevelser i livet. Å delta i kor kan i følge Ruud (2005) være en god løsning på forholdet mellom individet og gruppen. I koret kan man få opplevelsen av å være en avgrenset person som gir sitt unike bidrag til fellesskapet, samtidig som at koret også kan gi en følelse av å være en del av et større fellesskap.

Selv om informantene trekker frem mye positivt omkring musikken, nevner samtidig Lasse at han kan miste relasjoner om han ikke får øvd nok med dem. Musikk og felles interesser er ikke nødvendigvis nok for å bygge varige vennskap. I lys av denne teorien kan man slutte at musikk kan være en god inngangsport for å bli kjent med nye mennesker, men at det må være noe mer i bunn for at relasjoner skal holde over lang tid. Kurt sier også at samboeren synes han kan bli litt ”ensporet” fordi han ofte har lett for å ”spore” seg inn på å snakke om musikk i sosiale settinger. Det tyder også på at musikken er noe Lasse setter foran det meste. Han forteller han ofte velger å prioritere å spille og øve enn å være med ulike venner hver dag. Slik jeg tolker det ut ifra utsagnene til både Lasse og Kurt kan det også være noen utfordringer knyttet til det å ha en veldig sterk relasjon til musikken. Når man velger å bruke mye tiden sin på musikken kan det gå på bekostning av andre ting i livet.

Det kommer tydelig frem at det å øve frem mot konserter er en naturlig del av øvingen og noe som motiverer informantene. De bruker ord som ”kick”, ”seiersrus”, ”prektighet” og ”euforisk glede” når de beskriver hvordan det føles å stå på en scene. I en studie, ledet av Oxford psykologiprofessor Robin Dunbar (2012) fant forskerne ut at å spille musikk kan øke folks smerte toleranse og utløse endorfiner. På en allment aksepterte antagelse om at en observerbar effekt av endorfin utløselse er økt smerte toleranse brukte forskerne smerte toleranse som et mål på endorfiner hos deltakerne i forskningsprosjektet. Å fremføre og spille musikk kan i følge Dunbar (Robin og Dunbar, 2012) gi en sterk følelse av velvære, og være «høy», nesten som i en ruslignende tilstand. Dette er interessant sett i lys av hva informantene beskriver.

Ut ifra disse uttalelsene er det også tydelig at de opplever såkalte «høydepunktsopplevelser», eller ”peak experiences” (se under kap 3.7.1.) Man får vist hvem man er og hva man står for, noe som i følge Lise gir både motivasjon og større selvtillit. Samtidig forteller Lasse at det er større spekter av sort og hvitt og at han kan føle usikkerhet dersom han ikke får respons fra publikum. Lise sier også at hun tar ”personlig risk” når hun går på en scene og at hun vokser på det fra gang til gang. I denne sammenhengen vil jeg trekke inn Gary Ansdell (2005) som peker på at fremføring kan handle om ”stå frem et hode høyere” enn hva man er i det daglige. Han viser til Newmann som har latt seg inspirere av Vygotsky`s teori om barnets språkutvikling og den nærmeste utviklingssonen. Å fremføre og stå på en scene handler ofte om å fronte sine nærmeste utviklingssoner og tre ut av sin komfortsone. Ansdell mener at menneskelig utvikling kan sees på som en “an unnatural act”; we become who we “are” by

continuously “being who we are not” (Ansdell 2005, 2005).

Ansdell (2005) påpeker på at fremføring også kan ha en sterk terapeutisk verdi. Når man fremfører står man frem med sine relasjonelle utviklingssoner og lærer seg selv bedre å kjenne:

What we were creating in therapy...was performance...and that performance was a wonderful, developmental, therapeutic value. People was learning how to perform – going back til Vygotskys` s language – people were learning to perform beyond themselves. They were breaking out of the habit of simply beign themselves to discovering not who they were but *who they were not*. (Newman, i Holzmans, 1999, s. 129, i Ansdell, 2005).

Ruud viser til at samfunnsmusikkterapien handler om å se musikkterapeutisk praksis i en større sammenheng. Han peker også på at det har vært et ønske innenfor norsk musikkterapi om å nå utover den institusjonaliserte bruken av musikk innen terapi og spesialpedagogikk, til å la musikken være en virksom kraft i kulturen (Ruud, 2008, s. 24). Det vil si at man utvider arenaen for musikkterapi i form av å finne nye identiter for musikkterapeuten og anerkjenne fremføring som en gyldig metode (Ruud, 2008, s 21). Denne tendensen er forsterket av samfunnsmusikkterapien, som søker nye praksis arenaer hvor økt deltakelse i kulturlivet kan gi generelle helseeffekter. Alle informantene sier at å øve frem mot en fremføring er naturlig del av øvingen og noe som gir de motivasjon. Det tyder også på at deltakelse i både band og kor kan være en kilde til å oppleve mestring, og til å se seg selv som en kompetent person som kan stå frem på en sosial arena. Kurt forteller at han føler en form for prektighet når han står på en scene og at det er ingenting som å føle at det man gjør betyr noe. I tråd med Kurt forteller også Lise at når hun står på en scene får hun viser hvem hun egentlig er og hva hun står for. Ruud peker på at "forutsetningen for et godt liv ligger i det å føle at man kan påvirke omgivelsene ved å være med på å ta avgjørelser som angår ens eget liv" (Ruud, 2005, s. 48). Det kan igjen knyttes til mestring og muligheten til å forvalte sitt eget liv. "Selvforvaltning handler ikke minst om å erobre en psykologisk og kulturell plattform, føle seg "som noe", ha meninger og standpunkter" (Ruud, 2005, s. 48). De positive erfaringer vi høster i livet vil i sum gi økte handlemuligheter, noe som igjen styrker følelsen av at man har valgmuligheter (Ruud, 2005, s. 49).

5.3 "En fallskjerm i livet"

Ut ifra uttalelsene til informantene er det tydelig at bekreftelse er noe som gir både selvtillit

og motivasjon. Samtidig forteller både Kurt og Emma at mangel på bekreftelse kan virke destruktivt. Å bli annerkjent og bekreftet hører med til et av livets dypeste behov (Brunstad, 2005). Når denne lengselen møter et gjensvar legges grunnlag for trygg identitet, mening og arbeidsglede (Brunstad, 2005, s. 17). Samtidig gjør behovet for annerkjennelse og bekreftelse oss mennesker sårbare fordi det kun som regel kan gis av andre (Brunstad, 2005). Emma sier at mangel på bekreftelse i ungdomstiden ødela litt av troen på egen sangstemme. Kurt forteller også at det har vært tider der mangel på bekreftelse har fått han langt ned. Å følge musikerdrømmen krever både mot, offervilje og at en hele tiden tar risikoer. Lise oppsummerer dette godt når hun sammenligner musikken med en fallskjerm: at kun modige velger å hoppe i den. Lasse peker også på at musikken kan innebære å ”fly høyt og falle”. Å kaste seg ut i det ukjente kan gi store gevinster, men det krever også at man må tørre å mislykkes. På den andre siden kan utfordringer man møter i livet i livet også være verdifulle erfaringer å ta med seg på veien. Allikevel forteller både Emma og Kurt at ikke har mistet musikkglede og at de gjennom den både har blitt bekreftet og fått mer selvtillit. Ut ifra mine funn er det tydelig at positiv bekreftelse er noe som er viktig for informantene. Lise trekker frem også frem at positive tilbakemeldinger gir henne muligheter til å gjøre det hun aller helst ønsker i livet.

Alle informantene synes å være opptatt av å bruke sine ressurser for å utvikle sitt potensiale. Dette er noe musikken gir de mulighet til. Maslow forklarer selvrealisering som menneskets evne til å bli det man kan bli, ut ifra sine forutsetninger:

What a man can be, he must be. This need we may call self-actualization. It refers to the desire for self-fulfillment, namely, to the tendency for him to become actualized in what he is potentially. This tendency might be phrased as the desire to become more and more what one is, to become everything that one is capable of becoming. (Maslow, 1954, s. 93)

Kreativitet og selvrealisering sentrale begreper i Maslow's teori. Han peker på at å være kreativ er vekstorientert. Å være i vekst og få utviklet sitt potensiale kan være en kilde til opplevelsen av helse og livskvalitet. Emma gir musikken litt av æren for at hun har fått komt seg ut og ”levd livet”. Hun forteller at hun noen ganger kan føle seg litt alene om sine valg, men at hun allikevel ikke kunne gjort noe annerledes. Lasse trekker også frem at det er viktig for han å føle at han ”er noe” og at musikken gir han en form for mening i tilværelsen.

Gjennom musikken får Lise muligheter til å oppnå noen av sine mål. Hun sier også at det kan

gi henne et ”kick” og en opplevelse av å være ”høyt hevet over det hverdagslige”. Dette kan sees i sammenheng med hva Maslow beskriver som høydepunktsopplevelser (se under 3.7.1). Slike høydepunktsopplevelser kan være lykkelig og spennende øyeblikk hvor man betrakter verden fra et dypere og ofte endret perspektiv. Lise trekker frem at musikken gir henne noe å holde fast i som kan gi både henne selv og verden rundt en dypere mening. Høydepunktsopplevelser kan gi individet en følelse av hensikt og mening, noe som kan være positivt for utviklingen av en god psykisk helse (Garred, 1996).

Samtlige av informatene viser til positive opplevelser knyttet til musikken. Rolvsjord (2008) peker på at de positive følelsene musikk kan gi er viktig i forhold til empowerment og helse. Som beskrevet i teoridelen (se under kap 3.4) begrenser de negative følelsene vårt tankesett, mens de positive gjør oss i stand til å se flere muligheter i livet. Man kommer slik inn i en ”positiv spiral mot økte handlemuligheter og helse” (Fredrickson, 2000, 2002 ref.i Rolvsjord 2008 s 127).

6.0 Avslutning

I denne masteroppgaven har jeg sett på hvordan musikere bruker musikken i hverdagen, for så hvordan dette kan relateres til helse og livskvalitet. Jeg har valgt dette temaet fordi jeg selv har en sterk interesse for musikk og kreativt arbeid. Jeg har også ønsket å lære mer om musikkens potensiale og hvordan den kan være en helseressurs i hverdagen. Jeg har drøftet funn fra analysen opp mot teori i kapittel 5.0, og vil nå helt til slutt vise til en konklusjon av de mest fremtredende funnene.

6.1 Konklusjon

Ut ifra mine funn ser det ut som informantene bruker musikken, i større eller mindre grad som en helseressurs i livet. Musikklytting kan regulere stemninger, humør og gi motivasjon til å utføre hverdagslige gjøremål. Å lytte til musikk kan også inspirere til kreativt arbeid, gi trøst og hjelpe en å komme i kontakt med sine følelser. Samtidig kan det tyde på at musikken alene ikke alltid er nok for å ordne opp i alle våre livsproblemer. Noen ganger kan våre problemer være større enn hva vi klarer å hantes med på egenhånd. Allikevel er det tydelig at informantene forbinder musikken med noe lystbetont som kan være helsebringende i livet. To av informantene trekker frem at de bruker sangskrivning som en form for egenerapi i hverdagen. Et interessant funn er at sangskrivning kan ha en terapeutisk effekt uavhengig av relasjonen til en terapeut. Sangskrivning gir en mulighet til å jobbe seg gjennom ting, utforske og bearbeide følelser og tanker. Å bruke sine ressurser og sterke sider kan gi en opplevelse av empowerment. Man blir slik en kompetent aktør i eget liv som kan ha påvirkningskraft over sin egen situasjon. Sangskrivning kan også gi en form for mestringsfølelse, noe som igjen er sterkt knyttet til opplevelsen av livskvalitet.

Det er også tydelig at å delta i ulike musikalske fellesskaper kan være sterkt sosialiserende. Slike fellesskaper kan også være gode arenaer for læring og utvikling. Koret eller bandet fungerer som sosiale og inkluderende møtesteder hvor man samles om en meningsfull aktivitet. Dette kan gi både økt energi og motivasjon i hverdagen. Å engasjere seg i aktiviteter og ha noe man opplever som meningsfullt er i følge Antonovsky essensielt for opplevelsen av sammenheng i livet. Han trekker frem *meningsfullhet* som den aller viktigste kjernekomponenten i sin salutogenetiske modell. Ved å delta i et fellesskap får man være en del av en kontekst som man kan definere seg selv innenfor. Som jeg var inne på skapes vår

identitet gjennom våre relasjoner. En sterk identitet vil kunne gi en opplevelse av livsmestring, noe som igjen kan være en viktig motstandsressurs i møte med sykdom.

Å jobbe mot fremføringer synes å være en naturlig del av øvingen og noe som gir økt motivasjon. Fremføring kan være en kilde til å oppleve såkalte høydepunktsopplevelser eller ”peak experiences” i livet. Maslow peker på at slike opplevelser kan gi en dypere hensikt og mening til individet og være viktig for utviklingen av en positiv helse. Å stå frem på en sosial arena, ha meninger og bli hørt kan gi mestringsopplevelser og virke styrkende på selvtilliten. De positive opplevelsene man høster vil i sum gi økte handlemuligheter og styrke følelsen av å ha valgfrihet i livet. Jeg pekte også på at det kunne vært interessant å gått mer i dybden på hvilke følelser det kan gi dersom en konsert ikke går bra. Kurt trekker frem at han kan føle usikkerhet om responsen fra publikum uteblir. Å gi og få noe fra publikum synes å være å være viktig for samtlige av informantene. Fremføring blir slik et kommunikasjonsredskap som kan sette i gang bevegelser i og mellom mennesker og skape ringvirkninger utover seg selv.

Å bruke sine ressurser og bli bekreftet gir informantene økt selvtillit og motivasjon. Funnene mine peker også på at mangel på bekreftelse kan virke destruktivt og sette dype spor. Samtidig påpeker informantene at musikken er en kilde til både glede og trivsel og noe som gir en mening i tilværelsen. Felles for alle disse kategoriene er at musikken kan utgjøre en forskjell i livet. Ved å benytte musikkens potensiale kan vår mentale helse bli styrket. Musikken kan være en kraft i hverdagen til å gi økt energi, frigjøre personlige ressurser, forandre sinnstemninger, føle tilhørighet og skape relasjoner mellom mennesker. Musikk kan slik være et viktig medium til å påvirke forutsetningene for større livskvalitet og helse.

6.2 Videre arbeid

Funnene i mitt masterprosjekt viser til at musikk, både det å lytte, spille, komponere, fremføre og delta i ulike musikalske fellesskaper kan ha en helsefremmende virkning på mennesker. Å engasjere seg med musikk kan frigjøre personlige ressurser og sette i gang bevegelser i og mellom mennesker. Mye av det musikerne trekker frem er i tråd med musikkterapilitteraturen. En ressursorientert musikkterapi handler om å ta tak i klientenes ressurser og sterke sider for å oppnå økte handlemuligheter og helse. Samfunnsmusikkterapien er opptatt av å se individet i sammenheng med sitt miljø og som en del av en større kontekst. Her vektlegger man relasjonen mellom musikk, fellesskap, deltakelse, helse og samfunn. I mitt prosjekt ser man at deltakelse i musikalske fellesskaper kan være gode arenaer for læring og utvikling. Som jeg

var inne på kan koret eller bandet fungerer være sosiale møtesteder hvor man samles om en meningsfull aktivitet. Å jobbe mot fremføringer, se og bli bekreftet er også noe informantene veklegger som viktig for motivasjonen.

Funnene i mitt prosjekt føyer seg inn under forskning som viser at egenbruk av musikk i hverdagen henger sammen med helse og livskvalitet. Egenbruk av musikk kan ha en terapeutisk effekt, også uten en terapeut tilstede. Men, det kan kanskje også i noen tilfeller bidra til å skape uhelse. Dette kan kanskje ha betydning for klienter i musikkterapi. Om musikkterapeuter gir klienter redskaper de kan bruke utenfor terapirommet, kan klientene selv være med å ”ta tak” i sin egen helse på en god måte. Å ta tilbake kontrollen over eget liv er viktige aspekt ved empowerment og helse. Når klienten avslutter sitt terapiforløp kan kanskje veien videre være å henvise han/hun til det lokale koret eller andre musikalske møteplasser i nærområdet. Dette må selvklaart være i tråd med klientenes egne ønsker. Å forberede mennesker for samfunnet og tenke helhetlig mener jeg er viktig innen musikkterapien.

I forhold til videre arbeid kunne det være interessant å fått enda flere nyanserte beskrivelser på hvordan mennesker bruker musikken som en helse-resurs i livet. Jeg tror det også ville vært berikende å gått enda dypere inn på de negative aspektene ved musikken. Dette er noe jeg i etterkant av intervjuene ble interessert i og derfor valgte jeg å inkludere Baker og Bor (2008) sin artikkel. Å intervju klienter som tidligere har gått til musikkterapi og se på hvordan og om de bruker musikken i sin hverdag kunne vært et spennende forskningsprosjekt. Jeg tenker også at vi trenger mer kunnskap om når og hvordan egenbruk av musikk kan skape uhelse, og hvordan vi som musikkterapeuter kan forhold oss til dette.

LITTERATURLISTE

Alvesson, M., & Sköldbberg, K. (1994). *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur.

Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium, Den salutogene modellen*. Gyldendal akademisk.

Ansdell, G. (2005). Being Who You Aren't; Doing What You Can't. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 5, (3).

Hentet 09.10.2014 fra:

<https://voices.no/index.php/voices/article/view/229/173>

Askheim, O.P & Starrin, B. (2007). *Empowerment- i teori och praktikk (red.)*. Glerups Utbildning AB.

Baker, F., Bor, W. (2008) "Can music preference indicate mental health status in young people?" (Hentet fra <http://apy.sagepub.com/content/16/4/284>)

Baker, F., Wigram, T., Stott, D., & McFerran, K. (2009). Therapeutic Songwriting in Music Therapy, Part 2: Comparing the Literature with Practice Across Diverse Clinical Populations. I: *Nordic Journal of Music Therapy*, 18 (1), s. 32-56.

Balsnes, H.A. (2009). *Å lære i kor, Belcanto som praksisfellesskap*. Oslo: Norges musikkhøgskole.

Balsnes, H.A.(2010). *En kartlegging av eksisterende forskning om sangens effekter*. Oslo: Norsk visearkiv.

Batt-Rawden, K., DeNora, T., Ruud, E. (2009) Music listening and Empowerment in Health Promotion: A Study of the Role and Significance of Music in Everyday Life of the Long-term Ill. I: *Nordic journal of music therapy*. 14(2), 120-136.

Beckmann, H.B (2013). Music, Adolescents and Health: Narratives About How Young People Use Music as a Health Resource in Daily Life. I: Bonde, L.E, Ruud, E., Skånland, M.S

& Grondalen, G. (2013). *Musical life stories: narratives on health musicking*. NMH publikasjoner 2013:5.

Blood, A. J. & Zatorre, R. J. (2001). *Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion*. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 2001(98), 11818-11823.

Brunstad, P.O., Evenshaug, T. (2005). *Våge ville være voksen*. Utdanningsdirektoratet.

Bonde, L.E, Ruud, E., Skånland, M.S & Grondalen, G. (2013). *Musical life stories: narratives on health musicking*. NMH publikasjoner 2013:5.

Bruscia, K. E. (1998). *Defining Music Therapy* - Second edition. Barcelona Publishers.

Bruscia, K.E (2014). *Defining Music Therapy* - Third edition. Barcelona publishers.

Bull, M. (2000). *Sounding out the City: personal stereos and the management of everydaylife*. Oxford: Berg.

De Nora, T. (2000). *Music in Everyday life*. Cambridge: Cambridge University Press.

Fok, S.K., Chair, S.Y., & Lopez, V. (2006). Sense of coherence, coping and quality of life following a critical illness. *I: Journal of advanced nursing* 49 (2), 173-181.

Garred, R. (1996). Musikkterapeutisk improvisasjon som 'møte'. *Nordisk Tidsskrift for Musikkterapi* 5(2), s. 76-86.

Garred, R. (2008). Et dialogisk perspektiv på musikk som terapi. I G. Trondalen & E. Ruud (Red.), *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi. Skriftserie fra senter for musikk og helse* (s. 99-109). Oslo: Unipub as.

Helgesen, L.A. (2008). *Menneskets dimensjoner, en lærebok i psykologi*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Kvale, S. (2006). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kvale, S & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal norsk forlag.

Konlaan, B.B (2001). “*Cultural Experience and Health: The coherence of health and leisure time activities*”. Umeå: Umeå University Medical Dissertations.

Laiho, S. (2004). The Psychological Functions of Music in Adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy* 2004(13), 47-63.

Lave, J. & Wenger, E. (2002). *Situated learning, Legitimate peripheral participation*. Cambridge University press.

Lyhne, J., Knoop, Shankar, H.H. (2008). *Positiv psykologi Positiv pædagogik*. Danmark: Dansk psykologisk forlag.

Lærgreid, S.S. (2006). *Hermeneutikk - en innføring*. Oslo: Spartacus forlag.

Maslow. A.M. (1954). *Motivation and personality*. New york: Harper & Row.

Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning, 3 utgave, En innføring*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Næss, S. (1986). *Yrkeskvinne- husmor, Gifte kvinners livskvalitet*. Oslo: INAS –rapport nr. 3.

Næss, S., Moum, T., Eriksen, J. (red.) (2011). *Livskvalitet, forskning om det gode liv*. Fagbokforlaget.

Olsson H., Sørensen S. (2003). *Forskningsprosessen, Kvalitative og kvantitative perspektiver*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Oxford Dictionaries, søkeord: Musicians. Hyperlink:

<http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/musician?q=musicians&searchDictCode=all>

Repstad, P. (2007). *Mellom nærhet og distanse. Kvalitative metoder i samfunnsfag. 4. utg.* Oslo: Universitetsforlaget.

Rolvjord, R. (2008). En ressursorientert musikkterapi. I G. Trondalen & E. Ruud (Red.), *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi. Skriftserie fra senter for musikk og helse* (s.123-124). Oslo: Unipub as.

Ruud, E. (1997). Music and the Quality of Life. *Nordic Journal of Music Therapy*, 6 (2), 86-97.

Ruud, E. (1998). *Music Therapy. Improvisation, Communication, and Culture*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.

Ruud, E. (2005). *Varme øyeblikk. Om musikk, helse og livskvalitet*. Oslo: Unipub Forlag.

Ruud, E. (2006). Musikk gir helse. I: Aasgaard, Trygve (red.), *Musikk og helse*. (s. 17-30). Oslo: Cappelens forlag AS.

Ruud, E. (2008). Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. I: G. Trondalen & E. Ruud (Red.), *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi. Skriftserie fra senter for musikk og helse* (s. 5-25). Oslo: Unipub as.

Ruud, E. (2011). Musikk, identitet og helse – hva er sammenhengen? I: *Musikk, helse, identitet*. (s 13-23). NMH publikasjoner 2011:3.

Ruud, E. (2013) “Can music serve as a «cultural immogunen”? An explorative study. I: Bonde, L.E, Ruud, E., Skånland, M.S & Grondalen, G. (2013). *Musical life stories: narratives on health musicking*. NMH publikasjoner 2013:5.

Ryen, A. (2002). *Det Kvalitative Intervjuet. Fra Vitenskapsteori til Feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget.

Skånland, M.S (2009). (Mobil) musikk som mestringsstrategi. I: Ruud, Even (ed), «*Musikk i psykisk helsevern med barn og unge*». NMH-publications.

Small, C. (1998). *Musicking. The Meanings of Performing and Listening*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.

Stang, I. (1998). *Makt og bemyndigelse – om å ta pasient og brukervedvirkning på alvor*. Oslo: Universitetsforlaget.

Steptoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., Wardle, J. (2013). *Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women*. Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America.

Stige, B. (2002). *Culture - Centered Music Therapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.

Stige, B. (2003). *Elaborations toward a Notion of Community Music Therapy*. Dissertation for the Degree of Dr. Art Faculty of arts, Department of music and theatre, University of Oslo.

Stige, B. (2006). On a Notion of Participation in Music Therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 15 (2), 121-138

Stige, B., & Aarø, L. E. (2012) *Invitation to Community Music Therapy*. New York: Routledge.

Store norske leksikon, søkeord Abraham Maslow.

Hyperlink: https://snl.no/Abraham_Maslow

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. (Cole, M., John-Steiner, V., Scribner, S. & Souberman, E., Eds.).

Appendiks

NSD-Tilråding av behandling av personvernopplysninger



Anna Helle-Valle
Griegakademiet - Institutt for musikk Universitetet i Bergen
Postboks 7800
5020 BERGEN

Vår dato: 25.04.2014

Vår ref: 38576 / 3 / KH

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 22.04.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>38576</i>	<i>Musikk som helseressurs i hverdagslivet</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Universitetet i Bergen, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Anna Helle-Valle</i>
<i>Student</i>	<i>Elin Sofye Rabbevig</i>

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

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i melde skjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.11.2014, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Kjersti Haugstvedt

Kontaktperson: Kjersti Haugstvedt tlf: 55 58 29 53

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Elin Sofye Rabbevig elinsofyeg@gmail.com

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

Akkrediteringsnr. 2004/0107/05

NSD/ NSI - Universitetet i Oslo, Postboks 1047 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47 22 85 12 11. nsd@uio.no
NSD/NSI - Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 4791 Trondheim. Tel: +47 73 92 15 17. katt@svs.uv.uib.no
NSD/NSI - Universitetet i Tromsø, 9007 Tromsø. Tel: +47 77 51 43 00. nsd@hhs.uib.no

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 38576

Informasjonsskrivet til utvalget er tilfredsstillende utformet forutsatt at kontaktopplysninger til daglig ansvarlig/veileder tilføyes og at det fremgår at UiB er behandlingsansvarlig. Revidert skriv sendes: personvernombudet@nsd.uib.no

Forventet prosjektslutt er 15.11.2014. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Lydopptak slettes.