

(Mobil) musikk som mestringsstrategi

Marie Strand Skånland

Music is intimately linked to our deepest strivings and most powerful emotions. iPod use appears to offer a glimpse into the internal workings and strategies engaged in by users in their management of themselves, others and urban space through engaging in a series of self-regulatory practices through which they habitually manage their moods, volitions and desires

(Bull 2007: 121).

Den teknologiske utviklingen de siste årene har ført til at musikk har blitt lettere tilgjengelig enn noen sinne. Med mp3-spilleren kan vi samle mer eller mindre hele musikkksamlingen vår på en liten, bærbar spiller som får plass i jakkelomma. Dette gjør at vi til enhver tid har tilgang på musikk, og vi kan til enhver tid velge å lytte til nøyaktig den musikken vi ønsker. North, Hargreaves og Hargreaves (2004) mener at vi nå *bruker* musikk i større grad enn tidligere: De hevder at musikk nå benyttes mer som en ressurs, der lytteren aktivt anvender musikk blant annet for å skape bestemte stemninger, for å regulere energinivå, for å oppnå eller opprettholde et spesifikt humør eller lignende.

Laiho (2004) antar at det å involvere seg med musikk er en målrettet aktivitet for psyken. Det samme mener Saarikallio og Erkkilä (2007), som samtidig påpeker at dette ikke nødvendigvis foregår bevisst. I en del tilfeller er det likevel en bevissthet til stede: Sloboda (2005a) tar utgangspunkt i lytteren som en aktiv agent når han undersøker bruk av musikk i hverdagen. Han hevder at lytteren tar bevisste valg om hvilken musikk hun vil lytte til og hvor og når hun vil lytte til den, i henhold til behov, mål og hensikt. I DeNoras (2000) studier av hverdagsbruk av musikk ble det tidlig tydelig at deltakerne hadde en sterk bevissthet om hva de ”trengte” å høre i forskjellige situasjoner og til ulike tider. Musikk ble brukt bevisst for å regulere sinnsstemninger, oppnå et bestemt energinivå eller kontrollere humør og følelser.

Musikken kan med andre ord dekke personlige behov hos lytteren (DeNora 2000; Laiho 2004; Ruud 1997a; Sloboda 2005a). Som et ledd i bruk av musikk som ressurs vil jeg se nærmere på musikkens rolle i opplevelsen av såkalt indre kontroll.

Med dette mener jeg hvordan musikken kan hjelpe lytteren til å administrere og regulere sine egne tanker, sinnsstemninger, følelser og energinivå, og bidra til en opplevelse av kontroll over seg selv. På denne måten kan musikklyttingen fungere som en mestringsstrategi, eller som en form for musikalsk egenomsorg; det vil si å bruke musikk for å ivareta seg selv, både sitt psykiske og fysiske velbefinnende (Ruud 2008).

Jeg vil ta utgangspunkt i lytting til mp3-spillere, som ofte oppleves som en mer intim lytting enn lytting til musikk på høyttalere (Bull 2000; Skånland 2007). Det betyr imidlertid ikke at musikken ikke kan ha mye av de samme funksjonene i andre lyttesituasjoner. Et særtrekk ved mp3-spillere er likevel at musikken alltid er tilgjengelig og derfor kan brukes ved behov som oppleves ”her og nå”. Det er også spesielt at musikklyttingen blir privat, også når lytteren befinner seg blant andre mennesker. I denne artikkelen viser jeg til både mine og andre studier som belyser temaet. Jeg henter sitater fra informantene i mitt masterprosjekt om bruk av mp3-spillere (Skånland 2007) og mitt pågående doktorgradsarbeid.²⁰

Kognitiv kontroll og minnearbeid

Ved å lytte til musikk på bærbare, personlige spillere som mp3-spillere og musikktelefoner kan lytteren effektivt stenge inntrykk fra omgivelsene ute og rette oppmerksomheten innad i seg selv. Bull (2000; 2007) har gjort omfattende studier på bruk av såkalte personlige stereoer.²¹ Han kommer stadig tilbake til den kontrollen lytteren opplever, og hevder at bærbar og personlig musikk gir brukeren økt opplevelse av kontroll over både seg selv og sitt miljø. Videre mener han at bruken av personlige stereoer forenkler lytterens omgivelser og på den måten gjør lytteren i stand til å fokusere på sin egen sinnstilstand.

En av de mest grunnleggende tingene musikken gjør er å stenge ute andre lyder. Når lydene fra omgivelsene stenges ute ved hjelp av den personlige stereoer skapes et rom der lytterens egne tanker kan ta en annen og mer bevisst plass. Ved å fokusere på musikken kan lytteren også blokkere uønskede tanker, slik at musikken kan fungere

20 Høsten 2006 gjennomførte jeg intervjuer med fire kvinner og fire menn i tyve-årene i forbindelse med mitt masterprosjekt. I forbindelse med min pågående studie av mp3-spillere som medium for musikalsk egenomsorg gjennomførte jeg vinteren og våren 2009 intervjuer med seks kvinner og seks menn i alderen 18-44 år. Alle informantene bruker mp3-spiller jevnlig.

21 Bull (2000) m.fl. bruker personlige stereoer som en samlebetegnelse på bærbare, private musikkspillere som walkman, minidisc, discman og mp3-spillere.

som en distraksjon eller en ”mental rensing”. En ung mann forteller at han bruker musikk for å styre unna negative tanker:

Andre ganger kan [musikken] være en distraksjon, sånn at du bevisst skruer på et eller annet fordi du er i en negativ spiral. Tenker negative tanker, føler at det går dårlig, og tenker på at det må jeg gjøre, skulle gjort det, har så dårlig tid. Da er det greit å sette på et eller annet som tar over, som styrer tankene på en måte. Så kommer man ut i den andre enden og så tenker man at det her går sikkert bra (mann, 24 år).

Laiho (2004) mener at det å bruke hyggelige eller behagelige aktiviteter for å lette sinnsstemninger er en viktig mestringsstrategi for ungdom. Musikk kan fungere som en slik lystbetont aktivitet. Saarikallio og Errkilä (2007) har gjennomført gruppeintervjuer med tenåringer fra Finland for å kartlegge musikkens rolle i ungdoms stemningsregulering. Informantene fortalte at de brukte musikk som en distraksjon fra skolearbeid og stress. Musikken bidro også til å stenge ute tanker og bekymringer: ”Pleasurable music and enjoyable musical activities helped the adolescents to forget about undesired states of mind” (Saarikallio & Erkkilä 2007: 98). ”Det er vanskeligere for vanskelige tanker å feste seg mens jeg hører på den musikken som gjør meg glad”, forteller en av mine informanter (mann, 26 år). Slik kan musikken bidra til å holde fokus på det som er lystbetont, og styre unna vanskelige eller negative tanker.

Musikken kan altså styre tanker i en ønsket retning. Den personlige musikken betyr noe spesielt for lytteren og kan fremkalle spesifikke tanker som har sammenheng med lytterens personlige historie. Musikken kan slik bidra til en gjenopplevelse av en begivenhet eller en sentral periode i livet (DeNora 2000; Ruud 1997b; Sloboda & Juslin 2001). Sloboda påpeker at musikken spesielt fremkaller episoder der sterke følelser var involvert:

Music can provide a powerful reminder of earlier events or periods in our lives, and the significant people or places that figured in them, particularly when these life events were strongly emotional (Sloboda 2005c: 337).

Ruud (1997b) mener også at musikken blir sentral i minnearbeid nettopp på grunn av dens evne til å vekke følelser. Dette henger sammen med at musikken har en spesiell evne til å kroppsliggjøres, mener han: ”Musikken tar bolig i kroppen vår, følger oss livet igjennom” (1997b: 66). van Dijck legger særlig vekt på den innspilte musikkens rolle i minnearbeidet:

People become aware of their emotional and affective memories by means of technologies. [...] Upon later recall, recorded songs work as triggers, bringing back

waves of emotion, the specificity of a time, an event, a relationship, or evoking more general feelings (van Dijck 2006: 368/360).

Musikken på mp3-spilleren kan med andre ord fungere som en minnefremkaller for brukeren. Ved å lytte til musikk fra tidligere perioder i livet blir lytteren stadig minnet om sin personlige historie:

Når jeg hører på musikk så husker jeg ofte veldig klart år, eller sånn cirka i hvilken situasjon jeg var da jeg først hørte sangen. Ofte hvem jeg var med og, ja, den prosessen husker jeg veldig, veldig klart. Så derfor er den musikken viktig, for det er en forlengelse av livet mitt på mange måter. Så blir det da hentet opp igjen, stort sett de samme følelsene, hvordan jeg følte da jeg hørte det (mann, 26 år).

Naturlig nok har forskjellige musikk ulike roller i minnearbeidet. Den kan fremkalle både spesifikke og mer generelle minner, nye eller gamle:

Mye av musikken forbinder jeg med tid eller sted. [For eksempel] der jeg hørte den første gang. Noen ganger er det helt tilfeldig, at jeg er ute og går og så kommer det en låt og så får jeg flashback til et sted jeg var for to uker siden da jeg hørte på den låta. Noe av musikken er litt nostalgisk fordi jeg hørte på den første gangen på ungdomsskolen. Det er utrolig kult, jeg har mistet en del cd'er og sånt opp gjennom årene, og da er det veldig fett å laste ned etterpå. [...] Det er utrolig stas å gjenopplade det. Så tenker du tilbake (mann, 23 år).

Musikkens funksjon som minnefremkaller gjør at lytteren bevisst kan velge å lytte til musikk som minner henne om en spesiell hendelse, mennesker, tid eller sted. På denne måten kan hun styre tankene sine mot disse minnene, eller hun kan søke den stemningen hun forbinder med minnene. Mine informanter forteller at musikken ofte fremkaller personlige minner hos dem, både minner om mennesker, episoder og mer generelle stemninger. Mange ganger kan også disse minnene dukke opp selv om de ikke ble søkt bevisst. Spesielt minner fra ungdomstiden ser ut til å feste seg til musikken. Fordi musikken bidrar til å minne lytteren om hennes personlige historie, kan musikklyttingen også føre til læring og kunnskap om seg selv:

Jeg synes alt er verdt å huske på, alt er verdt å minnes, for da lærer man mer om seg selv og da blir man mer opplyst kanskje, eller kanskje man klarer å gjøre samme ting bedre senere. Jeg synes at alle minner er verdifulle selv om jeg kanskje hadde en veldig vond kjærlighetssorg en gang og den musikken her minner meg om den. Så det gjør ingenting, for da husker jeg det og så husker jeg hva jeg gjorde galt kanskje, eller hva jeg kunne endret på eller, hva det var som var galt (kvinne, 24 år).

Stemningsregulering

Evnen til å regulere stemninger er en nødvendig del av vår psykiske helse. Følelses-tilstander gir verdifull kunnskap for den som erfarer dem, men noen ganger kan slike tilstander vedvare lenge etter at deres funksjon er avsluttet. Slike følelses-tilstander kan bli kroniske og dysfunksjonelle: ”The ability to self-regulate affective states – the ability to hang up after getting the message – is thus a crucial part of effective and adaptive psychological functioning” (Larsen 2000: 129). Larsen foreslår en modell for stemningsregulering som han sammenlikner med en termostat. Termostaten er stilt inn på ønsket temperatur og den gjeldende temperaturen i rommet blir kontinuerlig regulert i forhold til innstillingen. Målet er å redusere avviket mellom innstillingen på termostaten og den gjeldende temperaturen. Enkelte miljøfaktorer kan imidlertid påvirke systemet – for eksempel en dør som står åpen om vinteren – og utfordre evnen til selvregulering. Larsen mener at stemningsregulering fungerer på samme måte; forskjellen er at det er stemninger som blir kontrollert.

Mennesker benytter seg av flere ulike strategier for å regulere stemninger. Eksempler er å trene, spise, ringe en venn, ta en dusj, se på tv eller shoppe (Thayer, Newman & McClain 1994). I Thayer et als studie av stemningsregulering var musikk likevel en uventet vellykket strategi. Musikk ble ofte vist til som en metode for stemningsregulering og ble angitt for å være blant de mest vellykkede i både å endre en negativ stemning, øke energinivå og redusere spenninger. I van Goethems (2008) studie av musikk og stemningsregulering med 44 deltakere fra et engelsk universitet, kom det fram at de fleste deltakerne bevisst regulerte sine stemninger ukentlig eller daglig. De fleste deltakerne brukte musikk ofte eller veldig ofte bevisst for å regulere stemninger, og de fleste brukte musikk like ofte eller oftere enn andre reguleringsstrategier (van Goethem & Sloboda 2008).

Også i DeNoras studie brukte informantene bevisst musikk for å regulere sinnsstemninger og for å kontrollere humør og følelser. Nesten alle hennes informanter brukte musikk for å oppnå en spesifikk stemning; ”to get in the mood” (2000: 55). Musikken kan også hjelpe lytteren til å opprettholde eller forsterke humør eller sinnsstemning:

Enten vil man forsterke det humøret man er i – hvis man er glad vil man bli enda gladere – eller hvis man er litt trist så vil man bli glad (kvinne, 26 år).

Det er jo noen ganger man er lei, og har lyst til å sette på noen låter som er depressive og bare gå inn i seg selv og synes synd på seg selv (mann, 23 år).

Vi ser at musikken både kan brukes for å endre humøret til det bedre, eller for å opprettholde eller forsterke den stemningen man er i. Mannen i sitatet over hører på depressiv musikk når han er deppa og forsterker på den måten den dystre stemningen han opplever. Poenget med å opprettholde en negativ sinnsstemning kan ha sammenheng med å oppnå en bedre forståelse over situasjonen og følelsene man erfarer (Laiho 2004). Saarikallio og Errkilä (2007) skriver at når deres informanter brukte musikk for å reflektere over eller luften ut negative følelser ble disse følelsene midlertidig forsterket av musikken og bidro noen ganger til at informantene følte seg verre. Disse prosessene hjalp imidlertid de unge til å etter hvert bli kvitt de negative sinnsstemningene slik at de endte opp med å føle seg bedre. Mine informanter forteller at de kan bruke musikk for å holde på en negativ stemning og kjenne på det som er vanskelig. På den måten kan musikken bidra med å bearbeide de negative stemningene:

Hvordan er det, hvis du føler deg trist eller lei deg?

Da hører jeg veldig ofte på en bestemt artist som jeg har veldig sterke følelser forbundet med. Da hører jeg mye på den, da kommer jeg veldig inn i en stemning. Når du kommer inn i den stemningen så kan du også ta fatt på det som er vanskelig der og da, istedenfor hvis du bare ville skjøvet det vekk med noe annet. [...] Så kan du forsterke de følelsene og på en måte få det ordentlig ferdig. Og du kan tenke og gå litt i din egen verden. Og så kan du heller gå og gjøre noe annet etterpå, istedenfor at det blir omvendt, at du på en måte prøver å skyve det vekk. Du må jo uansett tilbake og bearbeide det (kvinne, 18 år).

For meg så er det først å forsøke å føle ferdig ting, så gå gjennom ting og tenke at nå har jeg gått gjennom alt, nå har jeg lagt det bak meg. Så først hører jeg på forlengelsesmusikk, ved å forsøke å holde på det som er trist, og så forsøke bearbeidingsmusikk hvor jeg på en måte lukker ting (mann, 26 år).

Mange forteller at musikken gjør dem i godt humør. I en studie av musikk i hverdagen konkluderte Sloboda og O'Neill (2001) med at musikk generelt fikk deltakerne til å "føle seg bedre". Mange av deltakerne i studien, spesielt kvinner, nevnte eksplisitt at musikk fungerte til å forandre eller forsterke humøret deres. Når deltakerne hørte musikk ble de mer positive og mer fokuserte. Juslin og Laukkas (2004) studie bekrefter at positive emosjoner dominerer blant de mest opplevde følelsene til musikk. Dette er forventet, mener de, fordi individer vanligvis selv kan velge hvilken musikk de vil lytte til. De mener videre at lytterne vil velge musikk de liker og som får dem til å "føle seg bra".²² Larsen (2000) antar også at mennesker gjør ting av hensyn til å

22 Se også Gabrielsson (2001).

føle seg bra. Erber og Erber (2000) mener imidlertid at dette er en overforenkling. De antar at konteksten er avgjørende for om en opprettholder eller kvitter seg med gode eller dårlige stemninger. Videre forklarer de at når vi er alene kan vi velge å hengi oss til negative stemninger, mens vi ellers blir tvunget til å regulere stemningene våre i forhold til det situasjonen krever: "Just as singing show tunes off key is perfectly alright in one's shower but not in a crowded subway car, the experience and display of moods may be similarly inappropriate in a public context" (Erber & Erber 2000:145). Dette har samklang med DeNoras (2000) studie som viste at kvinnene lyttet til musikk for å forberede seg og komme i riktig stemning i forhold til sosiale sammenkomster. En av mine informanter forteller det samme:

Hvis jeg skal på fest, eller hvis jeg har opplevd noe kjipt og så skal jeg for eksempel på skole eller sosiale ting, eller bare til en venninne eller noe sånn, så setter jeg på litt hyggelig musikk for å komme i bedre humør (kvinne, 18 år).

En av de mest sentrale kvalitetene ved musikk er dens evne til å påvirke sinnstemninger. Dette er spesielt meningsfullt for ungdom, mener Laiho (2004), fordi deres daglige opplevelser ofte er følelsesmessig intense og ustabile. Som vi skal se under kan musikk bidra til å klargjøre og strukturere lytterens følelser.

Emosjonell mestring

Begrepene sinnstemning (mood) og følelser (emotion/affect) blir ofte brukt om hverandre, og det blir gjerne snakket om både stemninger og følelser i samme forbindelse. Det kan være vanskelig å skille mellom disse begrepene. Jeg har heller ikke klart å skille sinnstemninger og følelser helt fra hverandre i denne sammenhengen fordi det er glidende overganger og overlappinger. Informantene mine har også snakket om stemninger, følelser og humør om hverandre. Det er likevel blitt gjort forsøk på avklaringer. Følelser kan sees som relativt korte og intense reaksjoner på målorienterte endringer i omgivelsene (Juslin & Laukka 2004). Sinnstemninger varer gjerne lenger enn følelser og er mindre intense. Stemninger er heller ikke rettet mot et bestemt objekt eller en hendelse, mens følelser mobiliserer kroppen i en reaksjon på et spesifikt fenomen. Mens stemninger gir oss informasjon om våre indre tilstander, informerer følelsene våre oss om omgivelsene og ytre hendelser (Larsen 2000; Sloboda & Juslin 2001).

Musikk har, som Juslin og Sloboda påpeker, en sammenheng med våre følelser: "Some sort of emotional experience is probably the main reason behind most people's engagement with music", hevder de (2001:3). En spørreundersøkelse av 141 musikk-

lyttere bekrefter at emosjoner er sterkt knyttet til individers hovedmotiv for å lytte til musikk (Juslin & Laukka 2004). Sammenhengen mellom musikk og følelser er komplisert, og har derfor lenge blitt oversett innen musikkforskning. De siste årene har det imidlertid blitt rettet søkelys mot forbindelsen mellom følelser og musikk, og Juslin og Laukka stiller et viktig spørsmål: "[...] can we afford to ignore the possible health benefits that a better understanding of musical emotions may offer?" (2004: 217).

"Det setter følelser i bevegelse hos meg", sier en mann (24 år) om å lytte til musikk. Laiho (2004) mener at musikkens evne til å fremkalle emosjonelle opplevelser kan være spesielt verdifullt for ungdom fordi deres følelser er betraktelig sterkere enn følelsene hos voksne mennesker. Ungdom opplever intense humørsvingninger, og har behov for metoder for å regulere emosjoner, påpeker hun. I sin studie av tenåringer og musikk fant Wells og Hakanen (1991) at musikk fungerte som et effektivt verktøy for å uttrykke og mestre følelser. Musikk kan bidra til glede eller til å takle stress og negative følelser. Musikken kan også åpne opp for å kjenne på følelsene: "Jeg tegner nok mye bedre og mye ærligere når jeg hører på musikk enn ikke, for da tør du litt mer å kjenne på følelsene tror jeg. Absolutt" (kvinne, 18 år).

Musikken kan bli brukt til å uttrykke en indre følelsesmessig tilstand, eller reflektere det vi føler: "Det er godt å kjenne noe som nesten gjenspeiler det som jeg har inni meg", forteller en kvinne (29 år). Musikken kan representere en indre tilstand eller fungere som en ressurs i å vite hva man føler. Vi kan altså bruke musikk for å beskrive og tydeliggjøre følelsene våre:

Av og til kan jeg bruke [musikk] for å undersøke [humøret] litt. [Det er] godt å gå og bare høre på musikk, høre på noe som kanskje gir rom for refleksjon. [...] Det kan på en måte hjelpe meg til å finne ut hvilken stemning jeg egentlig er i, og så kjenne på det. [...] Og da kanskje klare å skjønne litt hvorfor også, og gjøre noe med det (mann, 24 år).

Jeg bruker egentlig musikk til å forsterke sinnsstemninger som jeg allerede har. [...] [Stemningen] blir mer tydelig. Hvis jeg er litt sint så setter jeg på noe sint musikk og bare kjenner på den følelsen og lar den flyte ut, sånn boble litt. Og da kan jeg sitte og headbange litt til den musikken. [...] [Musikken] hjelper deg kanskje å komme litt over dumpa. [...] Jeg er vanligvis ikke så veldig sint [latter], men den lar meg kjenne på følelsen av det å være sint. I stedet for å bare være sint, så kan jeg distansere meg litt fra følelsen og overvåke følelsen på en måte. Sånn at du kan kjenne på følelsen og ta litt på den og studere den litt (mann, 27 år).

I tillegg kan musikken brukes for å "rense" oss for belastede følelser og gi utløp for dårlig humør. En kvinne forteller:

Jeg har en sint sang også, og det er bare helt fantastisk, det går energi ut av alle porene mine når jeg hører på den når jeg går nedover gata (kvinne, 29 år).

DeNora (2000) beskriver hvordan hennes informanter lufter ut aggresjon ved å høre på musikk på full lydstyrke og forestille seg at de slår noen eller sparker inn en dør. Musikken representerer en symbolsk virkelighet der lytteren kan uttrykke seg gjennom en forestilt voldelig oppførsel. Vi bruker fantasien som en bro mellom det vi i virkeligheten ønsker å gjøre (sparke inn døra) og det vi kan forestille oss gjennom musikken. Saarikallio og Erkkilä (2007) forteller at musikk var en måte å uttrykke og frigjøre følelser for ungdommen. Å lytte til heavy metal eller annen aggressiv musikk på høyt volum fungerte godt for å luften ut sinne. Som et symbolsk objekt tilbyr musikken et trygt og akseptert uttrykk for vanskelige, voldelige eller uaksepterte tanker og følelser (Laiho 2004). Sloboda og Juslin (2001) foreslår også at vi kan bruke kunst og musikk til å kjenne på følelser og teste dem ut i trygge omgivelser:

By exploring the interactions between situations, emotions, and actions in a simulated environment, we can develop and test different strategies that might be deployed in real situations, but without the potentially harmful consequences of 'getting it wrong' (Sloboda & Juslin 2001: 88).

Konteksten man befinner seg i har sannsynligvis betydning for arbeidet med følelser, slik Erber og Erber (2000) var inne på i forbindelse med stemninger. Det er forskjell på å være i en sosial sammenheng og å være alene hjemme. I Juslin og Laukkas (2004) studie av sammenhengen mellom musikk og følelser svarte over halvparten av deltakerne at det var lettest å oppnå emosjonelle reaksjoner på musikken når de var alene. 43 prosent svarte at det var like lett når de var alene som sammen med andre. En atten år gammel jente forteller at "hjemme kan jeg nok gå mye dypere inn i de ulike følelsene, enn det man tør å gjøre i det offentlige, for eksempel på bussen og sånn". Videre forteller hun at:

Men det kommer jo an på, hvis du vet at du skal på en halvtimes busstur for eksempel, og akkurat har krangla med noen eller det har skjedd noe, så kan det jo hende du velger å gjøre det for du vet at du har såpass god tid. Så man ser det kanskje an på hva man kan tillate seg (kvinne, 18 år).

Hun forteller lenger ut i intervjuet at hvis hun skal høre på trist musikk, setter hun seg lengst bak i bussen: "selv om man har lyst til å oppsøke det så vil man ikke dele det med hele verden." Dette viser at det kan være problematisk å bruke musikk på mp3-spillere for å jobbe med vanskelige følelser i offentlige sammenhenger. I noen situasjoner vil det kanskje føles tryggere å arbeide med disse følelsene i en privat

kontekst, for eksempel innenfor husets fire vegger. Likevel – det å ha muligheten til å ta fram mp3-spilleren og lytte til personlig musikk kan oppleves verdifullt også i offentlige omstendigheter når en har behov for å regulere problematiske emosjoner. Som denne jenta uttrykte det tidligere – ”så kan du ta fatt på det som er vanskelig der og da”.

Kropp og energi

Følelsesbevissthet har et kroppslig aspekt. Thayer et al (1994) antar at stemninger er nært knyttet til kroppslig energi og spenning. De skriver at ”[...] many systems of the body (e.g., cardiovascular, skeletal-muscular, and cognitive) interact in a somewhat general holistic manner together with positive and negative moods” (1994: 911). Både sinnsstemninger og følelser er kroppslige hendelser, ifølge Larsen (2000). Han påpeker at både stemninger og følelser engasjerer kroppslig støtte, energi og en rekke fysiologiske reaksjoner.

Den vestlige kulturens forståelse av kroppen er influert av filosofen Descartes. Han mente at kropp og sjel var to separate fenomener, der sjelen hadde den primære verdi mens kroppen ble redusert til et instrument og objekt (Engelsrud 2006). Senere har det vist seg at det psykiske viser seg i det fysiske, og spørsmålet om hvordan en kan operere med det psykiske som egen kategori har reist seg:

Forståelsen av at tenkning og rasjonalitet skulle utgjøre et eget ikke-kroppslig domene, forkastes. Tenkning kommer fra hjernen og resten av kroppens erfaringer. De kroppslige erfaringene binder personer til tid og sted. Det finnes ingen universell logikk eller rasjonalitet som kan plasseres før eller utenfor kroppen. [...] Kroppen har følelser, intensjoner og mening [...] (Engelsrud 2006: 30).

Merleau-Ponty mener at kroppen er utgangspunkt for alle erfaringer av verden og av seg selv: “Men jeg står ikke overfor min krop, jeg er i min krop, eller rettere sagt jeg er min krop” (1945/1994: 107). På samme måte påpeker Thayer et al at sinnsstemninger involverer hele kroppen: ”It is not a purely mental phenomenon, as it is often treated” (1994: 924).

Mange opplever et behov for å bevege seg når det spilles musikk. Man tramper takten, vugger fra side til side, puster musikkens rytme, danser. Kroppen kan dessuten reagere direkte på musikk. Persepsjonen av lyd kan vekke direkte fysiologiske reaksjoner, som grøsninger eller kroppshår som reiser seg (van Dijck 2006: 360). En av mine informanter forteller at “når de aller kuleste partiene i en sang kommer, hender det jeg får grøsninger nedover ryggen i ren fryd” (mann, 23 år). Forskning underbyg-

ger dette: "Feelings in response to music are often accompanied by measurable bodily reactions such as goose bumps or shivers down the spine, commonly called "chills"" (Grewe et al. 2007: 297).²³

"Musikken påvirker hvordan jeg beveger meg", forteller en av mine informanter (mann, 25 år). Om en konkret episode forteller den samme informanten at "jeg lyttet ganske aktivt mens jeg gikk, jeg gikk raskere og det var mer oppløftende å gå". Musikken påvirker altså lytterens bevegelser og kan tilføre mer energi til disse bevegelsene. Kroppslig energi blir regulert ved hjelp av musikk. Musikken "tilfører god energi", mener en kvinne (26 år). Flere av mine informanter bruker musikk aktivt for å regulere energinivået. De bruker musikk om morgenen for å våkne og komme i gang, og om kvelden for å roe seg ned eller komme i riktig stemning til sosiale situasjoner. Situasjonen og konteksten avgjør hvilket energinivå som er ønskelig, og musikken blir brukt bevisst for å oppnå et bestemt energinivå:

Det kommer veldig an på hvordan humør jeg er i til hvordan type musikk jeg skal ha. Typisk hvis jeg skal til jobben så er det aldri noe sånn rolig musikk, da er det veldig mye tempo, som har litt driv i seg. Så det er den typen musikk jeg hører på når jeg går til jobb. Og når jeg går hjem fra jobben er det helt motsatt, da er det en annen type musikk jeg vil ha. Det er mer for å slappe litt av og avreagere (kvinne, 27 år).

Hvis man skal på fest for eksempel, så plukker man ut den musikken som man blir litt pigg av, litt sånn vorschpiel musikk. Og hvis man bare har lyst til å slappe av, så hører man på litt avslappa musikk (kvinne, 24 år).

En lignende bruk av musikk er funnet i flere studier (Sloboda & O'Neill 2001; DeNora 2000; Saarikallio & Erkkilä 2007). De unge informantene i Saarikallio og Erkkiläs studie opplevde musikk som et effektivt middel for å endre energinivå, "providing thrills, and inspiring dancing and movement" (2007: 94). Saarikallio og Erkkilä påpeker at de fysiologiske elementene ved musikalske opplevelser hang tett sammen med regulering av sinnstilstander: "For example, lifting spirits and getting energy from music were typically blended as a single regulatory act" (2007: 94).

Det viste seg også i Thayer et als studie at deltakerne benyttet samme strategier for å regulere energi og spenninger som de brukte for å endre tilstander de identifiserte som negative stemninger:

[...] it is apparent that cardiovascular, respiratory, skeletal-muscular, and cognitive systems, among others, all interact. Thus, the best strategy for changing a bad mood

23 Se også Gabrielsson (2001) og Sloboda (1991).

[...] involves such behaviors as exercise, and relaxation techniques, together with, put feelings in perspective, and control thoughts (Thayer et al. 1994: 923).

Som jeg forsøker å vise i denne artikkelen, kan musikk være et hjelpemiddel i både å øke energinivå, roe ned, å mestre følelser og kontrollere tanker. Musikklytting kan derfor antas å være en effektiv strategi for en mer helhetlig stemningsregulering.

Et privat rom

Behovet for privatliv øker i ungdomsårene. Ungdom lytter mye til musikk, og først og fremst når de er alene (Laiho 2004; North et al. 2000). Et viktig poeng er at det ikke nødvendigvis er behov for et fysisk rom for å oppnå privatliv. En kan skape et privat, auditivt rom ved å sette på seg hodetelefoner, noe som kan fungere på samme måte som å lukke døren til sitt eget rom. Enkelte av mine informanter foretrekker å lytte til musikk på headset eller øreplugger framfor høyttalere nettopp for å skape sitt eget rom:

Hvis du hører på høyttalere, da kan det være flere og mange kan dele det, og man er ikke lukket i den bobla si. Men når man hører på musikk for seg selv, da føler jeg at det er bevisst, da vil jeg bare høre på musikk, bare jeg som hører på det, dette er ikke for noen andre. Bare jeg som vil høre på alene. Men jeg føler ikke at jeg er alene når jeg hører på musikk på høyttalere, fordi du deler det med så mange.

Ja. Men om du er alene i rommet, og har det på høyttalere?

Nei, da føler jeg fortsatt at jeg på en måte er åpen. Jeg hører andre ting, jeg hører andre bevegelser mye mer, kan plutselig høre en sykebil som kjører, plutselig bus-sen som kjører forbi. Du hører alle de andre lydene, sånn at lyden på en måte, *der* er lyden og du sitter *der*. Mens når du hører på musikk på ørene så har du på en måte tatt det inn og lukka rundt. Så kan du bare skru litt høyere så har du absolutt ikke noe annet. Men du kan nesten aldri skru så høyt på [høyttalere] at du blokkerer ute alle andre ting (mann, 24 år).

Musikk direkte på øret blir en virkningsfull metode for å stenge verden ute. På den måten kan lytteren lettere rette fokus innad i seg selv: ”iPod use can usefully be understood as a filtering mechanism permitting users [...] to remain focused on themselves by negating the ‘distasteful’ and contingent nature of urban space” (Bull 2007: 36). Brukere av mp3-spillere beskriver ofte følelsen av å lukke seg inne i sin egen boble:

Det er følelsen av at man har stengt ute andre ting og at man på en måte er litt skjerma fra omgivelsene. Man har veldig mye mer kontroll over alt, så styrer man litt input da, inn i hodet, så du kan på en måte velge litt hvilke syns- eller hørselsinntrykk som skal være dominerende, om det skal være øret eller om det skal være øynene. [...] Du kan lukke øynene og bare høre på musikk, så er det absolutt ingenting annet. Da tenker jeg ikke på ting som er rundt meg i det hele tatt, da kan jeg sitte og bare høre på musikk og det kan stå masse folk rundt meg, men det betyr ingenting (mann, 24 år).

Musikken både skaper grenser rundt et indre rom og fyller dette rommet samtidig med innhold. Den får på den måten en dobbel funksjon; musikken definerer det indre rommet både ved å tydeliggjøre hva som ikke er en del av det (omgivelsene, ”de andre”) og hva som er en del av det (opplevelsen av musikken og hvordan denne skaper og tydeliggjør følelser og tanker). Det at musikken blir lyttet til via headset eller ørepropper kan også bidra til å forsterke denne opplevelsen av et privat rom både fordi grensene mellom lytteren og ”de andre” blir så tydelige, men også fordi musikken er ”rett på øret” og kan omslutte lytteren som en boble. Dette kan nærmest gi en fysisk opplevelse av at man befinner seg i et eget, lukket rom.

Det å skape og fylle sitt eget, private rom henger også sammen med å gjenvinne sin egen, personlige tid. Mange opplever at tiden man bruker til eller fra jobb eller skole stjeler den personlige tiden. Den tiden man helst ville hatt for seg selv forsvinner i reiser og andre plikter. Ved bruk av mp3-spillere kan man oppleve å gjenvinne sin egen tid. Bull (2000) mener brukere av mp3-spillere motstår det monotone og rutineaktige ved den daglige reiseveien og kan oppnå en følelse av kontroll over tiden ved å lytte til musikk. Med hjelp av musikken setter lytteren sitt personlige preg på reisen og opplever rutinene som mer meningsfulle. I tillegg bidrar musikken ofte til å definere denne tiden som lytterens egen tid. Til vanlig har de fleste ansvar eller plikter, men når de setter seg på bussen eller går ut med mp3-spilleren, kan de fokusere på seg selv og unngå forstyrrelser fra andre. Dette blir gjerne ansett som verdifull tid:

Jeg har det litt sånn at folk går tur med bikkja, og jeg går tur med iPoden. Det er litt sånn som jeg har det. Og ikke minst gir det meg litt tid alene. Hvis jeg går rundt med iPoden så er det ingen som forventer at jeg skal være [tilgjengelig], så det er min tid (kvinne, 27 år).

Det merka jeg veldig godt da jeg bodde i [utlandet], for da tok jeg [kollektivt] hver morgen, det tok en halv time å komme fram og tilbake til jobb til leiligheten. Og det å ta [kollektivt] de dagene jeg glemte iPoden, det var helt *forferdelig*. Det synes jeg var *utrolig* kjipt. Mens de gangene jeg hadde iPoden på, ja da får jeg lov til å, det er

ikke det at jeg må ta [kollektivt], da får jeg lov til å sitte en halv time i fred og lytte til musikk (kvinne, 27 år).

Musikken kan også fungere som en erstatning for sosiale forhold. Musikken kan oppleves som en verdifull venn som alltid er tilgjengelig. På grunn av dens evne til å fremkalle minner om mennesker og episoder, kan musikken redusere opplevelsen av ensomhet, og den kan skape psykologiske forbindelser til venner, idoler eller imaginnære partnere (Laiho 2004). Musikken kan fungere som selskap når en er alene eller som en støtte når en trenger trøst:

Noen ganger kan du føle deg veldig alene når du ikke hører på musikk, du sitter bare blant alle de andre. Men hvis du hører på musikk eller går og hører på musikk så er du alene, men du *gjør* noe, du holder på med noe. Du er alene, men du er det bevisst. Sånn at du sitter ikke bare der og er helt borte. Du kan sitte alene og høre på musikk og trives med det. Det er bedre å være alene og ha gjort det bevisst enn å sitte alene ufrivillig. [...] Det er jo litt selskap, istedenfor å bare sitte og ikke ha noen å være sammen med, hvis du tar trikken eller et eller annet sånn (mann, 24 år).

Hvis det har skjedd noe for eksempel, hvis du opplever noe, så føler jeg på en måte at man kan gå dit [til musikken]. Du føler at noen andre forstår deg, det er jo en ting, gjennom musikken (kvinne, 18 år).

Når jeg setter på [musikken] så tenker jeg at ok nå, det er på en måte ikke et mål å skulle bli trist i seg selv, men på en måte få *lov* til å være trist, støtte opp under den følelsen mer. [...] Og kanskje det igjen at ofte er jeg kanskje trist fordi jeg blir ensom, [men] da blir man kanskje ikke så ensom likevel. [...] Mer enn at målet er å skulle bli mer trist, så er kanskje målet å skulle få en slags trøst ja, i musikken. Av og til så trenger man jo bare noen som sier at det er ok å føle det sånn. Og da kan musikken være noe som sier det (kvinne, 26 år).

Og noen ganger kan jeg assosiere ting i musikken med opplevelser som jeg har hatt med andre. Så [...] hvis jeg hadde begynt å føle meg ensom, kunne jeg ha satt på musikk som jeg både ubevisst og bevisst knytter til opplevelser som jeg har hatt med andre, en positiv opplevelse med andre, for å minne meg selv på at, jo da, du har venner du også, du trenger ikke å være ensom (kvinne, 26 år).

Hver tredje innbygger i Norge bruker en form for mp3-spiller. Blant lytterne i alderen 9-15 år brukte 59 prosent mp3-spiller i 2007, mens lyttere i aldersgruppen 16-24 år ligger like etter (Vaage 2007). Dette innebærer at mange lukker seg inne i sitt eget, private rom. Man kan spørre seg om dette bidrar til at enkeltindivider isolerer seg fra

samfunnet, og isteden søker selskap i musikken. I urbane miljøer er det kanskje slik at den enkelte holder seg til seg selv. Den bobla som musikken skaper gir lytteren en trygghet og styrke nettopp ved at hun kan trekke seg vekk fra omverden. Ved å skape sitt eget univers på denne måten, blir lytteren dermed mindre sårbar når hun beveger seg i det som kan oppleves som fremmede eller følelsesløse omgivelser. Som Bull påpeker: "Daily life becomes infused with the warmth of a narrative presence. iPod users in effect are never alone" (Bull 2007: 144).

Musikkens virkning

DeNora (1999) påpeker at musikk ikke "virker på" mennesker som en stimulus, men fungerer som et middel i blant annet endring av sinnsstemning, energinivå og fokus på grunn av måten individer orienterer seg i forhold til musikken, hvordan de tolker den og på grunn av utenommusikalske assosiasjoner. Selve det musikalske verket blir derfor ofte mindre relevant. Musikkens "virkning" kommer isteden fra konteksten der den blir brukt, personlige assosiasjoner og lignende (DeNora 1999, 2006; Ruud 2008).

Det blir med andre ord viktig at lytteren selv velger den musikken hun vil høre på. Sloboda (2005a) påpeker at lytterens kontroll over musikken hun hører er avgjørende for hvilke behov musikken kan dekke: Hvis lytteren bruker musikk for å få mer energi er det vesentlig at musikken har et visst tempo og en bestemt rytme; bruker hun musikk for å komme i kontakt med seg selv eller som en fremkaller for minner, må musikken nødvendigvis være en type musikk hun kjenner fra før. Det samme gjelder hvis formålet er å regulere sinnsstemninger.

Saarikallio og Erkkilä (2007) understreker også nødvendigheten av at den musikalske aktiviteten må være frivillig for at den skal kunne regulere sinnsstemninger hos unge. Deltakerne i deres studie ville selv velge hvilken musikk de lyttet til og på hvilket volumnivå den ble spilt. De ville engasjere seg i musikken fordi de selv ønsket det, ikke fordi de burde eller måtte. Så lenge musikken var selvvalgt så det ut til at den alltid fikk de unge informantene til å føle seg bedre eller endre sinnsstemningen deres i en positiv retning.

Naturlig nok er graden av valgfrihet hos lytteren størst når hun er alene. Bull (2005) hevder at mp3-teknologien gir brukere uovertruffen kontroll over tanker, følelser, tid og sted gjennom den store mengden med personlig musikk de bærer med seg. Brukere av mp3-spillere kan i dag bære med seg 30.000 sanger og har en større valgfrihet enn noensinne. Dette gir en unik kontroll over egne opplevelser:

Hva betyr det for deg å ha mp3-spilleren?

Veldig mye. En ting er at det er underholdning, sånn at ikke bussturer og togturer blir så lange. En annen ting er at jeg kan ta følelser der og da. Hvis det er noe som jeg trenger å ta der og da. Og så kan det også hjelpe meg å komme inn i stemninger som jeg har lyst til, for eksempel hvis man skal på fest eller møte noen eller sånne ting. Så det betyr jo veldig mye. Noen ganger er det redningen på en måte, å kunne komme ut av en stemning og inn i en annen (kvinne, 18 år).

Jeg hadde en periode der headsetet mitt var ødelagt. Det føltes *kjipt* rett og slett. Akkurat da var jeg i en periode der jeg hadde veldig mye skolemessig, så jeg var veldig stressa. [...] Da var det vanskelig å på en måte holde kursen, da var det vanskelig å bryte ut av de negative spiralene, alle de situasjonene som jeg for eksempel reiste en plass [...] Jeg har *lyst* til å isolere meg, men jeg får det ikke til. Jeg kan ikke gjøre det. Og da føler du at du blir frustrert og det føles nesten som å gå inn i en depresjon på en måte, ikke sånn tungt, men du føler deg nedtynga av å ikke ha muligheten til å være for deg selv. [...] For da har jeg ikke helt kontroll på en måte [...] (mann, 24 år).

Den nye teknologien gjør det med andre ord enklere for lytteren å bruke musikk som en ressurs i henhold til de behov hun har. Musikken er alltid tilgjengelig og kan være en effektiv mestringsstrategi for lytteren. Som jeg har vist, kan musikklytting være et verktøy for å administrere og regulere tanker, stemninger, følelser og energinivå. Bruk av mp3-spillere gjør det enklere for lytteren å stenge omgivelsene ute og fokusere på sin egen tilstand, og gir dermed økt opplevelse av indre kontroll. Enten det er bevisst eller ubevisst, kan det dermed se ut til at mp3-spilleren kan fungere som medium for musikalsk egenomsorg.

Litteratur

- Bull, M. (2000). *Sounding Out the City: personal stereos and the management of everyday life*. Oxford: Berg.
- Bull, M. (2001). The Seduction of Sound in Consumer Culture. *Journal of Consumer Culture*, Vol. 1, no 2, 205-25.
- Bull, M. (2005). No Dead Air! The iPod and the Culture of Mobile Listening. *Leisure Studies*, Vol. 24, no 4, 343-55.

- Bull, M. (2006). Iconic Designs: The Apple iPod. *Senses and Society*, Vol. 1, no 1, 105-08.
- Bull, M. (2007). *Sound Moves: iPod Culture and Urban Experience*. London: Routledge.
- DeNora, T. (1999). Music as a technology of the self, *Poetics*, Vol. 27, 31-56.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- DeNora, T. (2006). Music and Emotion in Real Time. I: O'Hara, K. & Brown, B. (red.). *Consuming Music Together: Social and Collaborative Aspects of Music Consumption Technologies*. Dordrecht: Springer, 19-33.
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er KROPP*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Erber, R. & Erber, M.W. (2000). The Self-Regulation of Moods: Second Thoughts on the Importance of Happiness in Everyday Life. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, no 3, 142-48.
- Gabrielsson, A. (2001). Emotions in Strong Experiences with Music. I: Juslin, P. N. & Sloboda, J.A. (red.). *Music and Emotion: Theory and Research*. New York: Oxford University Press, 431-49.
- Grewe, O., Nagel, F., Kopiez, R. & Altenmüller, E. (2007). Listening to Music as a Re-Creative Process: Physiological, Psychological, and Psychoacoustical Correlates of Chills and Strong Emotions. *Music Perception*, Vol. 24, no 3, 297-314.
- Juslin, P. N. & Sloboda, J. A. (2001). Music and Emotion: Introduction. I: Juslin, P. N. & Sloboda, J. A. (red.). *Music and Emotion: Theory and Research*. New York: Oxford University Press, 3-20.
- Juslin, P. N. & Laukka, P. (2004). Expression, Perception, and Induction of Musical Emotions: A Review and a Questionnaire Study of Everyday Listening. *Journal of New Music Research*, Vol. 33, no 3, 217-38.
- Laiho, S. (2004). The Psychological Functions of Music in Adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy*, Vol. 13, no 1, 47-63.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a Science of Mood Regulation. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, no 3, 129-41.
- Merleau-Ponty, M. (1945/1994). *Kroppens fenomenologi*. Oversatt av Bjørn Nake. Oslo: Pax Forlag.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, Vol. 70, 255-72.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & Hargreaves, J. J. (2004). Uses of Music in Everyday Life. *Music Perception*, Vol. 22, no 1, 41-77.
- Ruud, E. (1997a). Music and the Quality of Life. *Nordic Journal of Music Therapy*, Vol. 6, no 2, 86-97.

- Ruud, E. (1997b). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (2008). Hvorfor musikk som terapi? I: Bjursell, G. & Westerhäll, L. V. (red.). *Kulturen ock hälsan: Essäer om sambandet mellan kulturens yttringar och hälsans tillstånd*. Stockholm: Santérus Förlag, 75-102.
- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, Vol. 35, no 1, 88-109.
- Skånland, M. S. (2007). Soundescape: En studie av hvordan musikk blir integrert i hverdagen til brukere av mp3-spillere. Masteroppgave. Universitetet i Oslo.
- Sloboda, J. A. (1991). Music Structure and Emotional Response: Some Empirical Findings. *Psychology of Music*, Vol. 19, no 2, 110-20.
- Sloboda, J. A. (2005a). Everyday Uses of Music Listening: A Preliminary Study. I: Sloboda, J. A. (red.). *Exploring the Musical Mind: Cognition, Emotion, Ability, Function*. New York: Oxford University Press, 319-31.
- Sloboda, J. A. (2005b). Empirical Studies of Emotional Response to Music. I: Sloboda, J. A. (red.). *Exploring the Musical Mind: Cognition, Emotion, Ability, Function*. Oxford: Oxford University Press, 203-14.
- Sloboda, J. A. (2005c). Music: Where Cognition and Emotion Meet. I: Sloboda, J. A. (red.). *Exploring the Musical Mind: Cognition, Emotion, Ability, Function*. New York: Oxford University Press, 333-44.
- Sloboda, J. A. & Juslin, P. N. (2001). Psychological perspectives on music and emotion. I: Sloboda, J. A. & Juslin, P. N. (red.). *Music and Emotion: Theory and Research*. Oxford: Oxford University Press, 71-104.
- Sloboda, J. A. & O'Neill, S. A. (2001). Emotions in Everyday Listening to Music. I: Juslin, P.N & Sloboda J. A. (red.). *Music and Emotion: Theory and Research*. New York: Oxford University Press, 415-29.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-Regulation of Mood: Strategies for Changing a Bad Mood, Raising Energy, and Reducing Tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 67, no 5, 910-25.
- Vaage, O. F. (2007). *Norsk Mediebarometer 2007*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- van Dijck, J. (2006). Record and Hold: Popular Music Between Personal and Collective Memory. *Critical Studies in Media Communication*, Vol. 23, no 5, 357-74.
- van Goethem, A. & Sloboda, J. A. (2008). Affect Regulation Skills With Music: Insight and Changes Over Time. Paper. Second European Conference on Developmental Psychology of Music, Roehampton University, England.
- Wells, A. & Hakanen, E. A. (1991). The Emotional Use of Popular Music by Adolescents. *Journalism Quarterly*, Vol. 68, no 3, 445-54.