

Musikere, identitet og helse: Musikklytting som identitetsstyrkende handling

Gro Trondalen

Innledning

Musikere har mange og varierte oppgaver i samfunnet i dag, og musikk institusjoner har et særlig ansvar for å utdanne musikere rustet for disse arbeidsoppgavene. Dagens virkelighet for musikere er krevende både på et faglig og personlig plan, og musikeridentiteten utfordres i møte med alle kravene. Denne teksten fokuserer musikere, identitet og helse; nærmere bestemt musikklytting som identitetsstyrkende handling. Jeg ønsker å se nærmere på instrumentalisters identitet og helsedimensjoner, slik de kommer til uttrykk gjennom profesjonelle musikere og musikkstudenters musikklytting, samtale, tegning og intervju. Musikklyttingen er den individualiserte lyttemetoden *The Bonny Method of Guided Imagery and Music* (heretter GIM).¹ Jeg søker først og fremst en kollektiv forståelse av musikklytting som identitetsstyrkende handling for ”Musikeren”, mer enn kasusbeskrivelser fra hver og en musikers opplevelse av GIM. På bakgrunn av et slikt oppsummerende fokus (kollektive kategorier) har jeg valgt å gi mye plass til musikernes egne uttalelser, siden det er nettopp disse individuelle utsagnene som utgjør empirien i studien. Det teoretiske fundamentet i teksten er knyttet til nyere utviklingspsykologi, der relasjonen er sett som grunnleggende kategori for utvikling, det vil si et intersubjektivt perspektiv der kommunikasjon blir forstått som en prosess (Benjamin 2004; Trondalen 2008). I tillegg bringer jeg inn kontekstsensitiv teori knyttet til utvikling av identitet og helse (Ruud 1997a; Sigurdson 2008). På bakgrunn av resultatene fra studien, foreslår jeg å opprette kurset ”Musikere i balanse”, der målet er å styrke en musikeridentitet og bidra til utvikling av personlig kunstnerisk kompetanse gjennom bevegelse og åpen lytting til musikk.

1 Denne teksten gjenspeiler deler av studien ”Musikere og helse”. Prosjektet er godkjent av Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD). En stor takk til informantene som deltok, og som gav sitt informerte samtykke. Takk også til Norges musikkhøgskole for forskningsstøtte studieåret 2008/2009, og til Musikernes Fellesorganisasjon (MFO) for velvillig distribusjon av invitasjon til deltakelse i prosjektet.

Kontekstualisering og begrepsavklaring

Opp mot 1986 var det lite fokus på de helsemessige utfordringene profesjonelle musikere står ovenfor (Parry 2004). Siden den tid har litteraturtilfanget økt med beskrivelser av prestasjonsangst, fysiske skader og psykiske utfordringer som for eksempel stress (f.eks. Buller 2002; Esplen & Hodnett 1999; Jabush, Müller & Altenmüller 2004; Kenny 2006; Olseng 2008; Palac 2005; Sternbach 1993; Taborsky 2007; Williamon 2004; Zuskin et al. 2005). Noen studier setter fokus på musikkterapi og fremføring (Montello, Coons & Kantor, 1990; Maranto 1989, 1994; Montello 1995; Rider 1987), mens andre kopler sammen GIM, musikere og prestasjonsangst (Grocke 2005a; Martin 2007).

Gleden og stoltheten forbundet med å spille på eget hovedinstrument, synes å være udiskutabel (Ostwald 1992). På samme tid synes forestillingen om smerte som en unngåelig følgesvenn for en musiker; ”no pain, no gain”, å leve i beste velgående (Parry 2004:41). En sammenligningsstudie av musikkstudenter og studenter i helsefag viser at musikkstudenter scorer lavere på helseatferd enn helsefagstudenter. Studien peker på at ’healthy lifestyle’ og psykologisk ’well-being’ påvirker hverandre, og at opplevd helse synes å korrelere med en sporty livsstil (Ginsborg et al. 2009). I studien ”Stress and Professional Popular Musicians in the UK” kom det frem at musikere syntes å ha over middels psykologisk uro og angst (Willis & Cooper 2006). Middlestadt og Fishbein (1988) fant at stress ikke var relatert til kjønn, men hadde sterk sammenheng med musikerens funksjon i orkesteret, der solisten opplevde høyest stress. Studien viser at 27 prosent av 2212 respondenter hadde brukt betablokker for å kontrollere prestasjonsangst før solistnummer, audition, konserter eller utfordrende konsertfremførelser. En stor studie fra 1997, utført av forskere tilknyttet ”Fédération Internationale de Musiciens” (FIM) undersøkte fysiske, psykiske og pedagogiske faktorer som påvirker utøveren. Studien inkluderte 57 orkestre fra hele verden, og resultatene var entydige: 56 prosent av musikerne rapporterte at de hadde hatt fysiske smerter i løpet av det siste året, og 34 prosent mer enn en gang i uken; 19 prosent hadde hatt såpass mye smerte at de måtte stoppe å spille (James 2000 i Parry 2004:42). Videre, 83 prosent svarte negativt på spørsmålet: ”Synes du at utdanningen gav tilstrekkelig forberedelse for å takle stress og utfordringer ved å være orkestermusiker?” (Ibid.). Imidlertid skal det sies at de fleste musikere rapporterer om tilfredshet i yrket sitt, tatt i betraktning de samme mentale og fysiske utfordringer som resten av befolkningen står ovenfor (Parry 2004; Willis & Cooper 2006).

Helseproblemer hos musikere får ofte et gjensvar i form av fysioterapi/psykomotorisk eller medisinsk behandling. Et interessant tegn i tiden er at bio-medisinsk

behandling synes å bli supplert av mer brukerstyrte og ressursorienterte tilnærminger som fokuserer forebyggende og helsefremmende arbeid (Fredrickson 2000; Norsk kulturråd og Sosial- og helsedep. 1998; Ruud & Stige 1994; Spahn 2009; Valla 2010). Eksempler på dette er utdanningskurs som setter fokus på ”Wellness in performance” (Cockey 2000) eller klinikken ved ”The Louis Armstrong Department of Music Therapy in New York”; ”Music and Health Clinic for Musicians and Performing Artists”, som tar mål av seg å gi helsebehandling til musikere og artister ved å bruke musikk i behandlingen.² Flere utdanningsinstitusjoner i dag tilbyr valgemenner med tanke på å knytte kropp og psyke sammen. Eksempler er ”Musikere i bevegelse” og ”Alexander teknikk”. I flere studier inngår for øvrig også støtteemner som arbeidsfysiologi og prestasjonsforberedelse.³ Felles for disse er at de søker å mobilisere musikerens egne ressurser gjennom å tilby strategier og teknikker med tanke på å forebygge skader og støtte musikk- og identitetsutvikling i vid forstand (f.eks. Fadnes & Leira 2006; Joukano-Ampuja 2009; Roland 1998; Sparre 2009a; Williamon 2004).

I denne teksten knyttes *identitet* til selvet-i-kontekst, og innebærer begrep som subjekt, subjektivitet, identitet, person og kontekst (Ruud 1997a; Thorsteinsson 2000b). Hvordan et selv oppstår eller utvikler seg, er forstått innenfor et individuelt og relasjonelt perspektiv (Stern 2000; Thorsteinsson 2000a). Med et slikt fenomenologisk utgangspunkt, der selvet forstås som en grunnkategori for å si noe om hvordan det er å være menneske i verden, vil selvet alltid være knyttet til alle våre opplevelser og erfaringer og sammenhengene disse inngår i. Et slikt perspektiv innebærer at mennesker har ulike posisjoner i verden, men er uløselig knyttet til hverandre gjennom *helheten* som de skaper. Til denne helheten knyttes også et kroppsperspektiv, som betyr at kroppen forstås med evne til både ekspressivitet og refleksivitet. Det vil si en subjektiv medlevende kropp, som søker ut fra seg selv samtidig som den opprettholder relasjonen med seg selv. Refleksjon og handling opererer i en form for samtidighet, uten dermed å flyte sammen til en fullstendig enhet (Merleau-Ponty 1945/1994; von der Fehr 2008). Jeg forstår følgelig identitet som en kommunikasjon mellom indre og ytre forhold, herunder en posisjonering knyttet til sosial og kulturell tilhørighet. I denne sammenheng vil det si en bestemt markering av sammenhenger mellom kontekst (Ruud 1997a; Thorsteinsson 2000b) og individuelle forhold, for eksempel egen ”opplevelse av sammenheng” (Antonovsky 1987). Det betyr at en musikers identitet knyttes både til et individuelt og et kollektivt perspektiv (gruppen musikere).

2 Se www.wehealny.org/services/bi_musictherapy/mhclinic.html.

3 Se for eksempel www.nmh.no/for_studenter/timeplan/valgemenner/57743/valgemenner_2010-2011_til_net_2.pdf.

Helse setter jeg i sammenheng med opplevelsen av å være i stand til å påvirke eget liv i møte med individuelle livsbetingelser. Et slikt vidt helsebegrep forankrer jeg hos teologen Sigurdson (2008), som foreslår helse som en relasjon mellom dimensjonene fysisk/psykisk helse og eksistensiell helse. Hans utgangspunkt er at den fysiske og psykiske delen av helsen danner en enhet, og må forstås som et kontinuum der den biologiske kroppen påvirker psyken og vice versa. Den eksistensielle helsen på sin side, knytter Sigurdson til mennesket som politisk, kulturelt, reflekterende, sosialt og åndelig individ (ibid.). En utdyping av en slik eksistensiell dimensjon mener jeg å finne i teksten ”Helsebegrepet – selvet og cellen” (Schei 2009). Her henviser Schei til filosofen van Hooft, som peker på menneskets behov for å forstå og knytte sammen livets hendelser og opplevelser med sin selvforståelse i en form for narrativ struktur; en personlig fortelling om eget liv (van Hooft i Ibid.). Det betyr at mennesket dypest sett har behov ”for å se sammenhenger i tilværelsen, skape seg et overordnet livssyn for derigjennom å ha en grunnleggende tillit til livet”. På denne bakgrunn kan tap av helse oppleves som en trussel mot ”selve vårt eksistensielle vesen” (ibid.:10). Å nærme seg helsen på denne måten er relatert til personlig forhold og til kontekst: det vil si de sammenhenger mennesket – musikeren - inngår i (Zosso 2010). En slik vid forståelse av helse vil alltid utgå fra en kulturell representasjon og dermed være historisk betinget; følgelig relatert til et nettverk av teoretiske og filosofiske diskurser. Helse, som en relasjon mellom fysisk/psykisk og eksistensielle dimensjoner av sunnhet, kan slik sett forstås som en søken etter mening, som en form for væren-i-verden (Sigurdson 2008).

Individualisert musikklytting

De aller fleste mennesker lytter til musikk, og mange bruker musikken bevisst i forhold til å skape visse sinnsstemninger og regulere energinivå, for eksempel ved å lytte til egne spillelister på sin private iPod (Bonde 2009; North, Hargreaves & Hargreaves 2004; Sloboda 2005). En slik posisjonering gjennom musikkvalg og musikklytting kan både forstås som en form for musikalsk egenomsorg, knyttes opp mot en musikalsk identitet, og tolkes som en måte å uttrykke seg selv i verden (Ruud 1997a; Skånland 2009).

Også i denne teksten er individualisert musikklytting tematisert. Imidlertid er det en annen form for målrettet musikklytting som fokuseres, nærmere bestemt en tilrettelagt individualisert lytting gjennom metoden GIM, på norsk ”Ledsaget musikkreise” (Trondalen & Oveland 2008). I motsetning til selvvalgte spillelister, er det en

utdannet GIM-terapeut som velger musikkprogram, og lyttingen følger et format som er fastlagt på forhånd. Jeg er selv utdannet GIM-terapeut, men siden dette prosjektet ikke var definert med et klart terapeutisk siktemål i utgangspunktet, defineres min rolle som ”guide” i sesjonene med musikklytting. I analysen av materialet i ettertid er jeg forsker. Når musikerne introduserte temaer av terapeutisk art, ble disse håndtert der og da på bakgrunn av min kompetanse som terapeut, men ikke inkludert som terapeutiske forløp i studien.

GIM er én av flere former for musikkpsykoterapi, og ble utviklet i begynnelsen av 1970-årene i USA av fiolinisten Helen Linquist Bonny (Bonny 2002; Bonny & Savary 1973; Summer 1988). Siden da har det foregått en intensiv videreutvikling av metoden (Bruscia & Grocke 2002). Musikken som brukes er vestlig klassisk musikk. Repertoaret spenner fra barokk til det 20. århundre, og er utformet som programmer med 30-45 minutters varighet (Bonny 1976). GIM er en lyttemetode som setter musikkopplevelsen i sentrum. Metoden kombinerer lytting til musikk med avspenning, visualisering, tegning og samtale og gir mulighet for lytteopplevelser på flere bevissthetsnivå. I GIM arbeider en med indre bilder, kroppsforannelser, følelser, tanker og minner som ”trer frem” under lytting til spesielt utvalgt klassisk musikk. ”Images” brukes som betegnelse for disse indre opplevelsene, som kan knyttes opp mot *ulike* opplevelsensmodi og nivåer (Grocke 1999). Eksempler på disse kan være kinestetisk/sensorisk-, perseptuelt/affektivt- og kognitivt/symbolsk nivå.⁴ I samtalen etter lyttingen fokuseres lytterens egne kreative ressurser i møte med livsutfordringer på indre og ytre plan. I GIM er det et tydelig fokus på metaforer og narrativ tenkning (Bonde 2000), og personlig utvikling knyttes til mestring med utgangspunkt i egne ressurser (Trondalen & Oveland 2008; Trondalen 2010). Forskning viser at menneske-er kan endre atferd gjennom GIM, øke selvforståelsen, redusere stress og gi tilgang til egne kreative ressurser (se f. eks. Bonde 2002; Bruscia & Grocke 2002, Grocke 1999, 2005a; Martin 2007; Trondalen 2009-10).⁵

Gjennomføring

I prosjektet ble *musikklyttingen* gjennomført som en GIM sesjon i sin klassiske individuelle variant. Den varte i 1½ - 2 timer og bestod av en ”forsamtale” (preludium) som ofte endte opp med et tema som reisemetafor. Denne innledende samtalen dannet ut-

4 For en oversikt over kategorier av opplevelser, se Grocke 2005a:98-99.

5 For tiden undersøker PhD student Bolette Beck ved Aalborg universitet, Danmark, effekten av GIM i forhold til mennesker som er langtidssykemeldte på grunn av jobbrelatert stress.

gangspunkt for mitt valg av musikk. Deretter fulgte en avspenningsøvelse som forberedelse før selve musikkreisen. Deltakerne lyttet til musikk med lukkede øyne, mens de lå i en liggestol. Underveis i musikklyttingen (gjennomføringen) fortalte musikeren høyt om sine opplevelser. Min oppgave som guide var å være lydhør for musikken og musikerens respons på denne, og gjennom en støttende og ikke-styrende dialog hjelpe musikeren med å la sine opplevelser komme fram (Grocke 2005b). Underveis i musikkreisen nedfelte jeg skriftlig lytterens egne ord for opplevelser og bilder (images). Deltakerne fikk denne transkripsjonen med seg når sesjonen var over. Selve musikklyttingen varte i 30-45 minutter. Etter lyttingen ble opplevelsene bearbeidet i en *samtale* med meg (postludium), kombinert med *tegning* (sirkeltegning/"mandala", Kellogg 1984).

Datainnsamlingen ble gjennomført over en periode på ett år. I prosjektet deltok 10 profesjonelle musikere og musikkstudenter i alderen 19-56 år. Hver musiker ble tilbudt fem individuelle GIM sesjoner. Én musikkstudent gjennomførte av praktiske årsaker kun to sesjoner. Disse sesjoner er inkludert i datamaterialet. Musikklyttingen foregikk ca. annen hver uke. Informantene var tre kvinner og syv menn hvorav syv var etnisk norske og tre med annen opprinnelse. Instrumentgruppene disse representerte var stryk-, blås-, streng-, perkusjon- og tangentinstrumenter. Av anonymitetshensyn brukes heretter ordet musiker både om profesjonelle musikere og musikkstudenter, navnet på musikerens instrument er referert til som hovedinstrument, musikertilhørighet er ikke nevnt, og kjønn er ikke nødvendigvis representativt i teksten. Deltakerne ble intervjuet etter gjennomført prosjektdeltakelse.

Studiens *design* er kvalitativ, eksplorerende (Robson 2002), og analysen tar utgangspunkt i en hermeneutisk-fenomenologisk arbeidsprosedyre (Van Manen 1990). Det vil si at beskrivelsen kommer før meningsdannelsen (Kvale 1997; Trondalen 2009-10). Under selve analysen ble de ulike tekstene (transkripsjoner, tegning, samtale og intervju) samlet i ett dokument og behandlet som én tekst. Jeg leste gjennom den store teksten mange ganger og brukte en Åpen koding av materialet; det vil si at kodene ble utledet direkte fra informantens beskrivelse av opplevelsen (for eksempel Åpen koding "lav selvtilitt på å spille"). Deretter ble disse Åpne kodene intuitivt gruppert i Familier (for eksempel "lav selvtilitt på å spille" ble plassert i Familien "prestasjon"). Beskrivelsene var noen ganger knyttet til mer enn én kode. Videre ble Familier lenket sammen til en Superfamilie. Det vil si at meningsenhetene består av to eller flere Familier (for eksempel "lav selvtilitt på å spille" tilhørte Familien "prestasjon" og Superfamilien "hovedinstrument", som også inkluderte "betydningsfulle andre" og "forholdet til selve instrumentet"). Det er disse Superfamiliene som danner overskriftene i resultatdelen *Musikerne forteller*.

Musikerne forteller

I det følgende presenteres hovedtrekkene fra analysen. Analyse av data viser at det er mange aspekt som synliggjør identitetsutvikling og opplevelse av egen helse i vid forstand. Hovedbolker er knyttet til *hovedinstrumentet*, *jobben*, *musikk(lytting)* og *utøveren*.

Hovedinstrumentet

Forholdet til hovedinstrumentet bygges opp over tid, der flere forhold spiller inn. Viktige elementer er knyttet til *betydningsfulle andre*, *forholdet til instrumentet*, samt opplevelse av egen *prestasjon*, herunder *øving* og *egenlytting*.

Betydningsfulle andre, som lærere, nærpersoner og lokalmiljø er viktig for utøverens valg av hovedinstrument og satsing på musikk som yrkesvei. Én musiker reflekterer over det han kaller ”vendepunktet”:

Læreren var så entusiastisk, han førte meg til 'the music land'. Jeg visste ikke at det var det da, men jeg skjønner nå at det er *det* det betydde det for meg.

Én forteller om læreren, som presenterte eleven sin på 13 år for et instrument hun aldri hadde sett før:

Wow - *det var så fint*. Så *det* ble mitt hovedinstrument.

Andre sitter igjen med dårligere erfaringer, men har fortsatt å spille til tross for lærer-utsagn som:

Du *kaster* bort tiden min.

Et annet aspekt av betydning, er knyttet til foreldre. Ett eksempel er:

Mamma var flink til å spille piano ... Hun fikk meg til å spille den øverste linjen på noten - merkelig at jeg klarte det egentlig ... hun spilte sammen med meg. Det var hun som lærte meg # og b.

Lokalmiljøet blir også trukket frem som viktig. Det å lære ”grunnleggende noter”, i hvert fall ”G-nøkkel systemet”, er det flere som har fått med seg gjennom ”å spille i korps” på hjemplassen. Også valg av hovedinstrument, kan bli avgjort på lokalplan:

Da jeg skulle begynne på skolen var det et strykeorkester. Også korps selvfølgelig. Nabogutten spilte blås og jeg var litt forelsket i ham. Så jeg hadde egentlig lyst til å begynne på blås, så jeg stod i den køen. Men da jeg kom frem var det ingen blås igjen. Bare stryk, så det ble det.

Valg av hovedinstrument bar følgelig preg av tilfeldigheter, men ble til et ”lykkelig valg” for livstid.

Alle informantene trekker frem *forholdet til instrumentet*. Én sier:

Instrumentet ER livet mitt ... jeg kjenner gleden ved å spille ... forholdet er varmt og godt.

En annen forteller at han...

...noen ganger er dritt lei instrumentet ... lysten er drivkraften ... og smerten er timelønnen.

Å spille er naturlig nok knyttet til prestasjon. Informanter forteller:

Det er spennende synes jeg, men jeg har hatt en del problemer og utfordringer hele tiden.

Jeg har lav selvtillit på å spille – mye egenkritikk.

Under musikklyttingen er det også flere som har kroppslige opplevelser av å spille selv:

Jeg kjenner intervallene i armene - intervallene blir større - armene løfter seg ... de kjennes tunge og lette ut samtidig.

Det blir veldig nært i og med at jeg kjenner følelsen av å spille i fingrene mine – kjennes bra ut.⁶

Alle musikerne kjenner på ”stolthet og glede” over instrumentet sitt og forteller at de øver mange timer om dagen. Flere trekker frem forholdet mellom øving og følelser:

Det er jo veldig lett at det blir sånn at når det funker så går jeg rundt og er glad og hvis jeg synes det er litt vanskelig å øve eller noe sånn så blir jeg sur. Det er veldig vanskelig å lære seg å styre humøret uavhengig av spillet.

Et annet aspekt er knyttet til den fysiske siden ved øving:

Det er viktig å ikke være sjuk. Og ha overskudd til å lære nye ting – og holde konsentrasjonen.

Én sier:

6 Flere steder viser billeddannelsen (images) at opplevelsene av å spille er knyttet direkte til musikerens hovedinstrument. Andre ganger opplever informantene at de spiller imaginært på andre instrumenter enn sitt eget. Av anonymitetshensyn er imidlertid slike koplinger mellom musikerens hovedinstrument og bildene som informantene kommer med ikke tydeliggjort.

Jeg må passe på å ta pauser når jeg øver. Men jeg er bestandig redd for senebetennelse. Og jeg har kjent antydning til det én gang da jeg hadde øvd veldig hardt til en konsert.

Jevnlig øving, både daglig og før konsert er viktig:

Musikere trenger disiplin for å holde ut.

Jeg tenker at jeg må overkunne stoffet. Jeg må kunne spille en rask passasje raskere på prøven enn på konserten.

Men selv etter å ha øvet hele dagen, er det ekstra sjekk før konsert: Det er en balansegang.

Flere musikere kommenterer forholdet til egenlytting, det vil si lytting til sitt eget spill i etterkant av fremføring eller øving. En forteller:

Da jeg skulle prøvespille på den jobben jeg har nå, brukte jeg det veldig bevisst i øvingen. Det var kjempenyttig fordi jeg fikk høre at OK jeg hører hva jeg prøver å få til, men jeg hører det ikke tydelig nok. Jeg må overdrive mer for å få frem intensjonen min ... Det var litt sånn selvtilitsbyggende.

Flere trekker frem at det er skummelt, litt rart og ofte fint å høre seg selv spille. Én sier:

Oi, spilte jeg så bra?

Mens en annen kommenterer:

Det er en blanda opplevelse.

Jobben

Dette avsnittet tar for seg jobben som musiker. Det innebærer fokus på *yrket*, *utøvelsen* og *rollen* som musiker.

Musikeren sier om *yrket*:

Det er jo fantastisk å ha det som jobb. Det blir jo en veldig fargerik hverdag. Ingen uker er like, ingen dager er like. Jeg kan ikke si annet enn at det beriker livet mitt veldig å ha det som jobb.

Studenten lurer på om hun kommer til...

... å nå drømmen om å bli orkestermusiker ... Jeg har vært på mange auditions og det er ikke lett å få jobb. Men man prøver jo.

Å vinne en konkurranse og få tilbud om jobb, er store og gjennomgripende opplevelser for en musiker. Én forteller:

Det var som å bli stemplet god nok da jeg fikk fast jobb.

Ikke desto mindre forteller flere at det å jobbe som musikere...

... oppleves som stadig å bli vurdert, enten man er student eller profesjonell.

Én sier:

Kolleger er de verste tilhørerne.

En annen sier:

Musikere forholder seg til en individuell kultur, mye arroganse, men også mye sjenanse. Det skal tre glass vin til før en kollega sier til en annen 'det var en fin passasje'.

Flere trekker også frem irritasjon i forhold til musikkritikerne, eller...

... "musikkpolitiet" - med sin altfor store definisjonsmakt.

Musikeryrket fremstår også som spenningsfylt. Én forteller:

Jeg liker meg litt på kanten. Det er viktig å ikke bli slapp, må ha *balansen*, på en måte unngå null-punktet.

Tilsvarende sier en annen:

Jeg forsøker å balansere dette med spillingen, det vil si livet mitt ville ikke vært balansert dersom jeg ikke spilte ... Livskvalitet er å ha balanse i flere deler av livet, så man ikke blir helt ekstrem som musiker.

Alle musikerne er opptatt av *utøvelsen* av jobben. Studenten trekker frem gleden over...

...å få vise seg frem, men synes ofte klassekonsert blir en "løpebåndskonsert".

Den profesjonelle musikeren sier:

Det er viktig å samarbeide med musikken på scenen. Tilstedeværelsen i øyeblikket er viktig - fordi det er der pulsen stiger og det er der det koker og det er der du skrur av alt det andre og det er liv og død - noen ganger da ... så du kan jo på en måte si at vi har jo et prøvespill hver eneste dag.

Enkelte er også opptatt av egen fysiske helse, og hvordan denne påvirker yrkesutøvelsen. Én sier:

God kondis hjelper en blåser.

Andre peker på:

Mosjon og kosthold er viktig ... og pauser når jeg øver.

Er man ved god kroppslig helse - så hjelper det på den mentale helsen. Er den mentale helsen god så tror jeg kanskje man holder seg frisk óg.

Flere forteller om prestasjonsangst [...] skadet hørsel [...] for mye adrenalin [...] skjelving [...] problemer med pusten på grunn av nervøsitet og spenning mellom nakke og skuldre. Dette er forhold som en informant kaller ”stress-symptom”. Én er opptatt av...

...selvinstruksjon for å rasjonalisere tankegangen i en presset situasjon...

mens en annen sier...

jeg jobber bevisst med kroppen før jeg går på scenen slik at energien kan få flyte fritt ... jobber med å skape en boble ... noe som ikke blir påvirket av hostingen på 3. rad.

Én kommenterer:

Jeg har jo gått duknakkert hjem fra en del konserter, da. Men det hører med fordi jeg tror jo det at skal du virkelig *treffe*, må du ta noen sjanser óg, og da hender det at du lander på rompa.

Et annet viktig aspekt er knyttet til rollen som musiker. Informantene i prosjektet har ulike roller som solister, del av kammergrupper eller orkester og flere underviser i tillegg.

Å spille alene er et mareritt,

synes én, mens andre sier:

Det er veldig fint å være solist når jeg er godt forberedt - og jeg har tid til å vise meg fram.

Det er også større jobbmuligheter med ensemble enn kun som solist.

Det er fint å få være en del av en helhet og samtidig være den som er hovedansvarlig, på sett og vis ... Spille i kvartett - det er det beste man kan gjøre når man spiller hovedinstrumentet mitt - noen får en ide; fire mennesker som blir til én enhet.

Flere trekker frem at kjemi i en slik sammenheng er viktig:

Det er *den* følelsen når det klaffer, ikke bare for én men for flere.

Musikk(lytting)

I dette avsnittet knyttet til musikk(lytting) settes fokus først på *musikk og følelser, instrumenter og innspilling*, deretter fokuseres hva *musikklyttingen* gir informantene.

Musikk og *følelser* hører sammen:

Uten følelser er det ikke musikk og omvendt.

Musikk gir tilgang til følelser.

Én sier:

For meg er det viktig å føle, hver gang jeg hører på musikk. Hvis jeg ikke gjør det, da er ikke innspillingen eller musikerne gode nok.

En annen sier:

En må vite når en skal *styre* - og vite når en skal bli ført av musikken.

Videre sier én:

I noen av mine tyngste perioder i livet lyttet jeg til musikk ... det var så sterkt ... jeg bare satte meg ned og gråt.

Flere forbinder musikk eller visse instrumenter med mennesker som betyr noe for dem:

Det lyse og farmor ... den gode følelsen kom med cellotonen - i dag forteller musikken meg noe.

Én filosoferer over sitt eget nære forhold til musikk:

Hvorfor skulle musikk tale så sterkt ... Det er noe som er medfødt hos meg. Jeg var glad i musikk fra jeg var liten.

Én musiker tegner et ”rødt hjerte” etter lyttingen, og sier at...

...hjerte og noter henger sammen – samme røde farge.

Andre knytter følelser direkte til selve musikkstykket under lyttingen til musikk:

Dette er det fineste stykket jeg vet om - temaet kan spilles om igjen og om igjen - den lille delen har jeg sagt skal spilles i min begravelse.

En blåser misunner strykerne med...

...det edle bløte anslaget,

og drømmer selv om...

...rettetast på blåseinstrumentet.

Under lyttingen kan det også skje forandring i synet på *instrumenter*. En informant innser at...

... jeg lenge har ment at xxx er et upersonlig instrument, men at jeg må revurdere synet litt etter opplevelsene jeg har hatt gjennom musikklyttingen her.

Selve utøvelsen, eksempelvis cellospillet, blir også kommentert:

Det var en selvsikker cellostemme - tar kontroll over melodien - så usjenert, veldig utadvendt med vibrato - moderlig spilt.

En annen blir berørt av sangen under lyttingen:

Korsang ... helt magisk øyeblikk slik bare stemmer kan bli - slik som nå - magiske øyeblikk bestemmer du ikke når skal skje.

Andre musikere merker at det er vanskelig å åpne seg for selve musikken under lyttingen:

Det er her fagidioten kommer inn og hører etter tekniske ting hvor sterkt og svakt, hvor tydelig artikulasjon ... og særlig hvis det er noe som jeg har spilt selv.

Det er ikke alltid like lett å komme inn i musikken når en er note-eter, som jeg er.

Flere informantene trekker frem hva selve *musikklyttingen* kunne gi. En sier:

Jeg er mer i musikken og musikken er mer i meg nå enn ellers når jeg lytter på musikk.

Andre forteller:

Det første jeg tenker nå er den gang musikken bygde opp selvtiliten min.

Å lytte på denne måten er avslappende, gir nye impulser og ny energi.

Her kan jeg tre ut i en annen verden - la alle bekymringer ligge - være i de lange linjene i musikken.

Også eksistensielle opplevelser blir trukket frem fra musikkreisen:

Denne musikken taler så sterkt - fred på jorden ... musikken taler om å stige ut i større frihet.

Mange trekker også frem betydningen av å ta tid til å lytte til musikk på en *åpen* måte:

Jeg synes det er veldig viktig for musikere å kunne høre på musikk uten å analysere slik at det ikke alltid bare er jobb, jobb, jobb ting ... gleden blir litt borte på en måte hvis det ikke er mulig for oss bare å lytte.

Jeg er jo litt yrkesskadet. Jeg hadde mer glede av musikken før. Det er egentlig litt trist.

Det er blitt altfor mye teknisk lytting i utdanningen.

Tidligere hadde jeg et mye mer umiddelbart forhold til musikk.

Det er veldig gøy her å lytte som musiker, ikke teoretiker.

En annen gjør en eksistensiell erkjennelse underveis i musikklyttingen:

Nå vet jeg at jeg er klar for å bli forelder.

Denne erkjennelsen ble også visualisert i tegningen etterpå med et par barnesko.

Utøveren

Enhver musiker har sin egen vei mot yrket hun velger. Viktige forhold i denne sammenheng er knyttet til musikerens *motivasjon, tilhørighet* i vid forstand, utøverens *møte med seg selv*, samt musikerens opplevelse av å *være underveis*.

Allerede som barn hadde informanten en sterk *motivasjon* for å lære å spille et instrument, så:

Jeg kranglet meg til noen timer fri fra skolen på formiddagen, slik at jeg kunne få undervisning hos den læreren jeg ville.

En annen musiker fikk moren til å spille xylofon sammen med seg, mens han øvde på å få riktig tonehøyde på sitt strykeinstrument. Utøverens motivasjon kan speiles i musikerens ønske:

Jeg ønsker å formidle noe godt ... gi stor musikk. ... Jeg ønsker sterkt å formidle at musikk kan løfte oss ut av det herværende på en slik måte at mennesker kan oppleve en paradisk smak av fred midt i all støy ... oppleve helhet og sammenheng.

I tillegg til betydningen av personlig motivasjon, er det flere musikere som trekker frem hvor viktig det er for dem med tilhørighet både til mennesker og steder. Én sier:

Mye forandret seg da jeg fikk familie. Jeg prioriterer annerledes nå.

En annen sier:

Dersom det å være med på ting med familie og venner koker ned til et spørsmål om tid, og en sier en ikke har tid, er det leit, for en blir ikke rikere i hu'et av det.

Også naturopplevelser dukker opp både under musikklyttingen og i tegningene etter lyttingen:

Det å stå på toppen av fjellet, drikke av den rene bekken, ligge på ryggen i gresset og kjenne lukten fra hjemplassen min gir følelse av å høre til et sted.

En annen dimensjon er knyttet til utøverens *møte med seg selv*; et møte som tydeliggjør opplevelser av usikkerhet og alenehet, men ikke minst styrke og evne til å mobilisere egne ressurser.

Jeg bader i kald sjø - det er mørkt - det er en veldig ensom stemning.

Imidlertid behøver ikke ensomhet være negativt, som én sier:

Jeg er en Ensom vandrer - jeg liker følelsen av å gå alene.

En annen kjenner på sin egen kraftfullhet:

Nå er det *min* tur til å si det jeg vil.

Én musiker kjente på gleden over å se seg selv...

... i rød kjole på podiet mens jeg spiller.

Én annen sier:

Hvordan vi snakker om oss selv som musikere påvirker hvem vi er.

For øvrig må:

Jeg huske å ta tid til å høre på meg selv ... skrive FRI i almanakken og navnet mitt ved siden av.

Å utdanne seg til – og arbeide som musiker handler om å være underveis. Én sier:

Jeg tror det er veldig viktig å utvikle seg som *menneske* hvis man skal bli musiker.

Én informant reflekterer:

Som musiker er en så alene, får skylapper i jobben, og et annet syn på utdanningen!

En annen sier at:

For å utvikle seg må det finnes motstand. ... Det er hele tiden en balansegang.

Flere opplever motstand i selve musikken, for eksempel ved å måtte spille repertoar de egentlig ”ikke liker”. Forandring og vekst hører altså med til musikerens hverdag:

Før var jeg veldig kritisk når jeg hørte på andre. Men det har forandret seg. Jeg tror jeg har vokst litt - som person ... Men nå er det sånn at jeg tenker OK alle gjør feil. Det tok lang tid! Jeg er kanskje ikke helt der, enda Men det er veldig morsomt å merke at det er mulig å stå på scenen og være utrolig nervøs - og spille fint.

Også metaforene i musikklyttingen avspeiler musikernes opplevelse av å være underveis, og kommer til syne gjennom billedlige transformasjoner som:

Jeg forvandles nå til svanen.

En slange lys grønn og lys blå - metamorfoserer seg - blir til mønster; faunens hale - ser faunen som har lys blå hale og hodet som glinser - som en kunstner - beveger seg så elegant - ved siden av vannet - bak slottet i XXX - faunen speiler seg - Er faunen meg?

En musiker forteller om opplevelsen av å sitte midt inne i en tornado.

Det var skummelt inne i den, men mulig å håndtere.

Musikken stod rundt henne som en...

...”ringvegg”.... Jeg er midt inne i musikken.

I tillegg hadde flere musikere bilder av ulike hus og slott; bilder som ofte knyttes til menneskets indre liv. I reisene var det også et utall metaforer om å være på reise til lands, til vanns eller i luften.

Drøfting

Drøftingen tar utgangspunkt i fokuset musikklytting (GIM) som identitetsstyrkende handling, og sentreres under overskriftene Kroppen balanserer, Musikkrelasjonen klinger og Musikeren: en klingende balansekunstner.

Kroppen balanserer

Musikere forteller om glede og stolthet over yrkesvalget (jf. Ostwald 1992) med ut-sagn som...

...[instrumentet] ER livet mitt [...] Det er jo fantastisk å ha det som jobb.

Andre er opptatt av den positive spenningen ved å stå på scenen idet de liker seg ”litt på kanten”, og forteller at de ville valgt å bli musikere igjen dersom de skulle valgt på nytt. Flere beskriver imidlertid fysiske ubehag som...

...spenning mellom nakke og skuldre [...] skadet hørsel [...] skjelving [...] og prestasjonsangst.

Musikerne er følgelig opptatt av sammenhengen mellom helsedimensjoner og profesjonsidentitet. Et sentralt aspekt synes å være en *balanse* mellom indre og ytre forhold ("unngå null-punktet"). Flere sier det er viktig å ta seg fri ("skrive FRI i almanakken") fra øving for å trene, for å være sammen med venner og familie, i tillegg til å ta i mot - og gi seg selv anerkjennelse for jobbvalg og musikalsk prestasjon.

På det *kroppslige* plan mener jeg en slik balanse kan handle om å holde kroppen i form ("god kondisjon"), og bygge opp kroppen gjennom fokus på grunnleggende balanseforhold ved å styrke samspillet mellom det indre og det ytre muskellaget (Fadnes & Leira 2006; Sparre 2009a; von der Fehr 2008). De indre musklens hovedoppgave er å stabilisere, mens de ytre musklens oppgave er å bevege. Følgelig vil en trening av samspillet mellom disse kunne bidra til kroppslig stabilitet og likevekt i møte med utfordringer som "vonde skuldre" eller "seneskjedebetennelse" hos pianisten, strykeren eller perkusjonisten.⁷ Med henvisning til hjerneforskning (og nevrovitenskap) har en i dag kunnskap om hvordan indre muskler, basale fysiologiske prosesser og *følelivesliv* henger sammen, og påvirkes, balanseres og reguleres – ikke minst gjennom langsomme bevegelser (Fadnes & Leira 2006; Sparre 2009b). Et særlig interessant aspekt i denne sammenheng er at det limbiske system og thalamus især, det vil si "hjernens nevrofysiologiske Jeg" (Sparre 2009b:9), som tilbyr en "kopling mellom hjernebarken og hjernestammen, kan ha en sentral rolle i regulering av emosjonell tonus og grunnstemning" (Myskja & Lindbæk 2000:1184). Det kan synes som om koplingen mellom emosjonelle og kognitive nevralt nettverk er avgjørende for adekvat emosjonsregulering (Blood 1999; Plessen & Kabricheva 2010). En slik kopling mellom biologi og psykologiske aspekt mener jeg er relevant med tanke på å forstå mer av musikerens plutselig nervøsitet og hjertebank underveis i en fremføring: kroppen snakker.

En helhetlig og ressursorientert tenkning rundt forholdet mellom kropp og psyke, forkaster ikke tanken om at et armbrudd skal behandles bio-medisinsk, men tar høyde for at fysisk / psykisk og eksistensiell helse henger nøye sammen (Sigurdson 2008). Eksempelvis fører en "vond skulder" eller "seneskjedebetennelse" til fysisk smerte, redusert øving og sannsynligvis en bunden fremføring. En slik biologisk utfordring kan igjen føre til sykefravær; psyken påvirkes. Fravær fra en meningsfull jobb der instrumentet "ER livet mitt" berører livskvaliteten, og tilliten til en selv og ens egen evne til yrkesutøvelse utfordres på det sterkeste (Buller 2002). Ikke minst gjelder dette mange musikere som jobber freelance, der en slik situasjon også berører selve grunnlaget for økonomisk inntjening. Når sykdom rammer utfordres vår *identitet* knyttet til det å handle (Pihl 1989/2009, 2009). Sykdom beskrives som "en skole hvor å være er

7 En slik tankegang er muligens også grunnen til at mange musikere benytter seg av langsomme treningsformer som Alexander, Pilates, Feldenkreis, Taji, Qigong o.l.

hovedfag” (Sparre 2009a:82). Når vi ikke lenger makter å knytte sammen hendelser og opplevelser i livet med vår egen selvforståelse, kan sykdom eller traumatiske hendelser dypest sett tenkes å true selve ”vårt eksistensielle vesen” (Schei 2009:10).

Fra en filosofisk synsvinkel mener jeg at den fenomenale levende og tenkende kroppen, som både griper og begriper (Merleau-Ponty 1945/1994; von der Fehr 2008), åpner for et konkret samspill mellom indre og ytre dimensjoner. Eksempler fra musikklyttingen kan være musikere som forteller om sine kroppslige erfaringer av å spille:

Jeg kjenner intervallene i armene [...] Kjenner følelsen av å spille i fingrene mine
– kjennes bra ut,

eller en eksistensiell opplevelse av å gi seg hen til musikken gjennom...

...å tre ut i en annen verden - la alle bekymringer ligge - være i de lange linjene i musikken.

En slik kopling kan medvirke til en dynamisk psykisk/fysisk og eksistensiell balanse (Sigurdson 2008) som den utøvende musikeren trenger for å kunne få oppfylt sin drøm om ”å formidle noe av den himmelske fred gjennom musikk”. Dette innebærer ikke et ”null-punkt”, men en musikalsk overgivelse der musikeren ”gir sitt over til publikum” på en slik måte at fellesskap og verdier styrkes. Det vil si at musikeren også får en opplevelse av mening og sosial tilhørighet (Antonovsky 1987). En slik forbindelse mellom det personlige og sosiale rom (Ruud 1997a) kan forstås som en styrking av identitet.

Musikkrelasjonen klinger

Musikken som de ulike programmene består av i GIM, er opprinnelig satt sammen med tanke på å legge til rette for å understøtte og utdype forskjellige psykologiske behov. Eksempler kan være ”oplevelsen af ubetinget støtte”, ”overgangsritual” og symbolsk ”avskjed” med (et aspekt av) livet” (Bonde, Pedersen & Wigram 2001:89). Musikkens struktur bidrar til en støttende ramme for et vidt omfang av opplevelser i en relasjon mellom lytter, musikk og terapeut (her guide) (Bonny 2002; Thorsteinsson 2000a; Trondalen 2008).

Musikkprogrammene som ble benyttet i de 47 sesjonene var primært knyttet til det klassiske GIM repertoaret.⁸ Når det gjelder sammensetningen av musikken i

8 Programmene som ble brukt er: Caring, Consoling, Conversation, Expanded Awareness, Inner Odyssey, Mythic Journey, Peak Experiences, Positive affect, Relationship –M, Nurturing –M, (for beskrivelser se Bruscia & Grocke 2002), i tillegg til Soundscape (Aksnes & Ruud 2008). I vedlegget til denne teksten er en oversikt over musikken i ovennevnte program.

programmene, fremhever Bonny i et intervju med Cohen (2003-2004) betydningen av musikkens struktur, dynamikk, melodiske variasjon, tonehøyde, rytme, ekspresive kvalitet samt selve instrumenteringen. Programmene er laget med en klar begynnelse og slutt, med strukturelle og emosjonelle variasjoner underveis. Tanken er at det strukturerende og flertydige, det dynamiske og flytende som kjennetegner musikken, kan tilsvare måten vårt emosjonelle liv utfolder seg på - ikke ulikt Stern (2010) sin forståelse av menneskets indre dynamiske former for vitalitet. Det er på denne måten en tenker at musikken kan speile og bidra til å fremkalle det som er aktivt i lytterens bevissthet her og nå. Eksempler er:

Nå vet jeg at jeg er klar for å bli forelder.

Musikken taler om å stige ut i større frihet.

Jeg forvandles nå til svanen.

Jeg liker følelsen av å gå alene.

Musikeren kan med andre ord knytte selvforståelse sammen med musikken til en form for meningsfull narrativ struktur (Schei 2009; Thorsteinsson 2000b). Et musikksyn som fokuserer musikken på en slik måte som beskrevet ovenfor, innebærer *ikke* at musikken rent mekanisk kan indusere visse følelser eller kroppslige reaksjoner, det vil si en form for referentialistisk (ekspressionistisk) syn på musikk (Bonde 2009:16). Derimot syns musikken å tilby noen muligheter, der lytteren selv står fritt til å trekke frem det som rører seg i hennes indre ”private rom”, i hennes ”true self” og legge personlig mening i musikken og lytteopplevelsen (Jf. begrepene ”affordances” og ”appropriations”, DeNora 2000). En slik meningsopplevelse av musikken er knyttet til følelsmessig oppmerksomhet og personlig følelseskunnskap (Vist 2009).

Bonny (1978) legger også stor vekt på selve innspillingen og instrumentenes kvalitet, ikke minst siden musikk oppleves annerledes i en avslappet tilstand, enn ved en dagligdags lytting. Flere musikere bekreftet nettopp betydningen av klangen og tonen i instrumentet og selve innspillingen:

Den gode følelsen kom med cello-tonen.

Det er her fagidioten kommer inn og hører etter tekniske ting.

Også forskjellig musikksmak og musikkposisjoner kom til syne under lyttingen: ”Dette er det fineste stykker jeg vet om”, sier én mens en annen sier ”Jeg liker ikke denne romantiske musikken” om det samme musikkstykket. ”Å spille i kvartett – er det beste

man kan gjøre når man spiller hovedinstrumentet mitt”, sier en musiker, mens en annen foretrekker solistrollen. Slike formuleringer i møte med den utvalgte klassiske musiken, kan føre til større bevissthet rundt den kulturelle kontekst som musikerens personlige identitet formes i, og også hvordan informanten ser seg selv i forhold til andre for eksempel i kammergruppen eller orkesteret. Dette bidrar til en styrket identitet gjennom en personlig posisjonering knyttet til sosial og kulturell tilhørighet (Ruud 1997a; Thorsteinsson 2000a).

Musikerne i prosjektet *lyttet* på ulike måter. Felles for dem alle var imidlertid at de bekreftet at musikk *kan* fastholde stemninger og følelser, vekke assosiasjoner og minner og berøre dem på forskjellige måter. Musikklyttingen gav også mulighet for endring av fastlåste reaksjonsmønstre, økt selvforståelse og innsikt, og styrket evne til problemløsning og tilgang til kreative ressurser (jf. Bonde 2002; Grocke 1999, 2005; Körlin & Wrangsjö 2002; Maranto 1989; Thöni 2002). Eksempler er:

Å lytte på denne måten er avslappende, gir nye impulser og ny energi.

Jeg er en Ensom vandrør – jeg liker følelsen av å gå alene.

Musikken bygde opp selvtiliten min.

Utviklingsmuligheter ble følgelig knyttet til selvforståelse og egenmestring (Rappaport 1995).

Det finnes flere måter å fortolke *tegninger*, images, symboler og metaforer på (Bonde 2002; Kellogg 1984), men den viktigste nøkkelen mener jeg musikeren selv sitter med. På denne bakgrunn fungerte tegningene som et utgangspunkt for samtalen. Flere uttrykte sin musikeridentitet gjennom å tegne seg selv idet de spilte sammen med orkesteret på konsert, en tegnet for eksempel av at hun var solist på hovedinstrumentet sitt kledd i ”rød kjole på podiet”. Andre tegnet dynamiske former av musiken, skrev noter eller presenterte ”images” som symboliserte ulike deler av livets mangfold (Bonde 2007). Flere var positivt overrasket over sin egen evne til å uttrykke seg gjennom tegning, som de fleste ikke hadde benyttet seg av ”siden barnehagen”, som en sa. For eksempel tegnet en av informantene at musikken stod rundt henne som en ”ringvegg”, mens hun selv var ”midt inne i musikken”. Dette bildet syntes å være aktivert av at musikeren jobbet særlig aktivt med å komme på innsiden av musikken, i motsetning til at ”notene kom mellom” henne og instrumentet, som hun formulerte det. I ettertid brukte musikeren nettopp denne nye følelsesopplevelsen bevisst under solistopptreden på scene. Hun erfarte å komme *inn* i musikken der også, nettopp slik hun ønsket. Musikeren fikk for øvrig særdeles gode kritikker for denne opptreden.

En slik positiv erfaring kan gi opplevelse av nye handlemuligheter, og styrke identiteten som musiker (Ruud 1997a, 2010; Trondalen 2009-10).

Under lyttingen gjorde musikeren en interpersonlig musikalsk erfaring, der opplevelsen var knyttet til følelser og indre mestringsfølelser. Musikeren var fullt oppmerksom og tilstedeværende i en avslappet tilstand, uten å bli sittende fast i negative tanker eller følelser i opplevelsen. En slik opplevelse av å være helt tilstede i nuet kan gi assosiasjoner til psykologiens begrep ”mindfulness” eller på norsk ”oppmerksomt nærvær” (Binder & Vøllestad 2010; de Vibe 2003). Imidlertid mener jeg musikklyttingen tilbyr en utvidet dimensjon til et slikt indre ”oppmerksomt nærvær”, nemlig en *relasjonell musikalsk følelsesopplevelse* der triaden musikk, musiker og guide aktiveres. Her er det interessant å minne om informantens opplevelse av å tåle å stå inne i ”ringveggen” av musikk, samtidig som hun fortalte om opplevelsen til guiden. I denne opplevelsen var det ikke de musikalske temaene i seg selv som var i forgrunnen for musikeren, men *måten* musikkrelasjonen ble opplevd på under lyttingen. En slik musikalsk meningsfull opplevelse, kan fungere som en analogi til det virkelige liv, idet følelsesfølelser fra musikklyttingen kan gjenkalles som relasjonelle opplevelser også utenfor selve lyttesituasjonen. Følgelig mener jeg at følelsesminner knyttet til for eksempel prestasjonsangst (jf. Martin 2007) kan påvirkes og oppdateres gjennom nye kroppslige følelsesminner under musikklyttingen, og gjenkalles og aktiveres i en annen situasjon enn den de opprinnelig oppstod i (jf. Stern 2000). På det konkrete plan kan dette bety en endring og oppdatering av følelser knyttet til å prestere under press for musikeren, nettopp slik som i utøverens opplevelse av å stå inne i sin ”ringvegg” av musikk også under konserten.

I GIM blir musikerens reise utforsket gjennom *verbal samtale* i etterkant, der jeg forstår min rolle som en ”medvandrer” (“Fellow traveler”, Yalom 2002). Flere trakk frem hvor viktig det var å ha en god relasjon til meg som guide. I tillegg kommenterte flere på betydningen av min inntonende stemme under lyttingen (jf. Trondalen & Skårderud 2007). I den verbale samtalen utforsket musikeren for eksempel den billedlige transformasjonen fra ”slange” til ”faun” eller opplevelsen av at ”musikken bygde opp selvtiliten min” sammen med guiden, som hadde hatt en medlevende og nærværende - men *ikke identisk* - opplevelse av lyttingen. En slik verbal dialog, der levende følelsesminner blir utforsket sammen med en annen, knytter sammen indre og ytre liv. Dette betyr en større link mellom opplevelser i vårt ”indre mentale hus” og opplevelsene slik vi forteller dem; det personlige narrative (Engedal 2003; Schei 2009). En slik sammenbinding mellom indre og ytre historier, der opplevelser i GIM blir knyttet til det virkelige liv i etterkant, mener jeg bidrar til mening og økt selvforståelse (Rappaport 1995; Trondalen 2009-10).

Musikeren: en klingende balansekunstner

Jeg forsøker å balansere dette med spillingen, det vil si livet mitt ville ikke vært balansert dersom jeg ikke spilte ... Livskvalitet er å ha balanse i flere deler av livet, så man ikke blir helt ekstrem som musiker.

Jeg liker meg litt på kanten. Det er viktig å ikke bli slapp, må ha balansen, på en måte unngå null-punktet.

Musikeren skal være kvalifisert for ulike jobber og oppgaver som er meningsfulle både for personen selv og de skiftende behov samfunnet har. Det vil si at utøveren må være i stadig personlig og musikalsk utvikling for å møte de omskiftende kravene. Det kan være tilegnelse av nytt repertoar, skiftende dirigenter, endring av konsertarenaer og publikumsgrupper samt egne forventninger om 'perfekte utførelser' (Sternbach 1993). Dette fordrer en sterk og på samme tid fleksibel yrkesidentitet. På denne bakgrunn forstår jeg *Musikeren som en klingende balansekunstner*. Informanter påpeker at det "er viktig å holde kroppen i form", samtidig som det er "viktig å utvikle seg som menneske hvis man skal bli musiker". La meg presisere at balanse i denne sammenheng *ikke* betyr en avflatning i musikalsk fremføring eller i følelsesmessig engasjement. Balanse i denne sammenheng er så visst ikke et stillestående "null-punkt". Det er derimot snakk om en nærværende oppmerksomhet som tar opp i seg hele den levende fenomenale kroppens (følelser)register koplet med musikerens tekniske ferdighet på instrumentet. Det vil si at musikeren må gi seg fullt og helt til musikken – dog uten å miste kontroll under fremføringen. En av musikerne sier:

En må vite når en skal *styre* – og når en skal bli *ført* av musikk.

Ikke minst på denne bakgrunn, mener jeg at en musiker i god balanse ikke kan være statisk verken i musikalsk fremføring eller i sin sin personlighet – men *dynamisk*.

I nyere teorier om enkeltpersoners helse vektlegges evnen til å kunne forholde seg til de sprikende forventninger og mangslungne påvirkninger mennesket utsettes for gjennom livet. Sosiologen A. Antonovsky (1987) har beskrevet *sense of coherence* ('opplevelse av sammenheng') som et sett med egenskaper som er helsefremmende og reduserer risiko for sykdom. Sentrale elementer her er evne til å forstå, forklare og sette ord på de inntrykk og påkjenninger man utsettes for, de mulighetene man har for å håndtere disse, og den meningen med livet som man er i stand til å mobilisere (jf. Informanten som opplevde "helhet og sammenheng") (Ibid.; Ruud 1997b). Gjennom musikklyttingen syntes informantene å knytte sammen livets hendelser og opplevelser med sin selvforståelse i en form for personlig fortelling om eget liv. Slike narrativ, der

musikerne opplever sammenheng og mening knyttet til personlig utførelse og deltakelse i et kollektivt samfunn, mener jeg motvirker isolasjon på en slik måte at mennesker opplever en grunnleggende mening med sin egen tilværelse og yrkesutøvelse.

Flere musikere gav uttrykk for, både underveis i prosjektet og i intervjuene i etterkant, at GIM hadde bidratt til personlig utvikling og styrking av egen musikalske posisjon (individuell identitet). Gjennom opplevelser i musikkreisen og samtalen i etterkant, kunne ressurser mobiliseres, gleden over musikken fornyes og nye roller utforskes. Én musiker fortalte at hun var blitt mer oppmerksom på de andre musikerne i orkesteret gjennom opplevelsene i GIM. Hun gikk ikke lenger ut av rommet når de andre instrumentgruppene øvde, i stedet valgte hun å bli. Dette hadde ført til en økt interesse for kollegene og deres musikalske uttrykk; følgelig en fornyet oppmerksomhet knyttet til felles musikkutøvelse, samt en oppdatert opplevelse av å tilhøre hele gruppen (kollektiv identitet).

Begrensninger og muligheter

Forbehold

En studie som dette har begrensninger. Det handler om størrelsen på studien, den noe enhetlige kontekst og relativt homogene gruppen av musikere; idet alle hadde, eller arbeidet mot, en karriere som profesjonelle utøvere. I tillegg var musikken som ble tilbudt kun klassisk vestlig musikk komponert i en viss periode, og forsker og guide var samme person. Når det gjelder analysen, valgte jeg å se etter felles trekk hos utøverne, noe som betyr at individuelle forhold er nedtonet, til fordel for gruppen musikere. Til tross disse forholdene, peker resultatene fra musikklyttingen (GIM) klart på at hovedinstrumentet, jobben, musikken og musikk(lyttingen) samt utøveren selv er viktige dimensjoner knyttet til styrking av en musikeridentitet.

En dynamisk og fleksibel yrkesidentitet

Musikere skal være kvalifisert for ulike yrker, roller og oppgaver i samfunnet i dag, noe denne studien også synliggjør. Følgelig må musikkutdanninger, profesjonelle arbeidsgivere for musikere og fagforeninger legge til rette for personlig og faglig utvikling på en slik måte at en *dynamisk og fleksibel* yrkesidentitet styrkes, og den personlige stoltheten over yrket stadig oppdateres.

For å anspore nettopp til utvikling av en slik fleksibel yrkesidentitet, peker resultatene i studien på at musikkutdanningene må inspirere musikkstudentene til å vise seg frem på ulike arenaer, legge til rette for egenlytting (både med tanke på prestasjonsforberedelse og økt selvtillit), bekrefte at det er legitimt å ta fri innimellom, samt oppmuntre studentene til å ta vare på helsen sin på ulike måter. Det synes å være jobber nok for en fleksibel musiker. Ikke minst viser denne studien hvor betydningsfullt det er å arbeide med rekruttering av nye generasjoner via lokalplanet.

Musikere som allerede er i profesjonell jobbsammenheng, må oppfordres til å anerkjenne hverandre og møte all slags publikum med samme inspirerte profesjonalitet. I tillegg er det viktig å ta tid til å pleie kjærligheten til instrumentet og musikken selv slik at den teknisk-analytiske siden av musikalsk forberedelse ikke får overskygge gleden over å spille på eget hovedinstrument og musikkformidlingen i seg selv, eller hindre den profesjonelle musikerens egenutvikling.

”Musikere i balanse”

På det praktiske plan foreslår jeg å styrke en dynamisk og fleksibel musikeridentitet ved å utvikle og tilby kurset ”Musikere i balanse”. Gjennom en opplevelsesorientert kroppslig og musikalsk tilnærming bør deltakerne i gruppen få utforske- og reflektere over ressursorienterte og identitetsstyrkende handlinger, som fokuserer sammenhenger mellom helsens fysisk/psykisk og eksistensielle dimensjoner. Målet for et slikt kurs vil være å bevisstgjøre sammenhenger mellom helse og musikalsk utøvelse for å:

- 1) utvikle og styrke personlig og kollektiv yrkesidentitet som musiker (profesjon)
- 2) nære en personlig musikalsk utøvelse (profesjonell praksis)

På denne bakgrunn bør kurset ”Musikere i balanse” bestå av to hovedkomponenter.

Den ene delen av kurset bør inneholde *fysisk stabilisering og bevegelse*, nærmere bestemt fokusere grunnleggende balanseforhold ved å styrke samspillet mellom det indre og det ytre muskellaget slik at de fysiologiske prosessene og følelseslivet styrkes (Fadnes & Leira 2006; Sparre 2009a; von der Fehr 2008). I denne sammenheng skal det presiseres at stabilisering og balanse ikke betyr en avflatning av følelser, eller er et null-punkt (jf. ”unngå 0-punktet”, som en informant sa). Det er derimot snakk om en påkøpelt følelseskontakt med hele den levende fenomenale kroppen for å kunne yte best mulig som utøvende musiker gjennom mange år.

Den andre delen bør inneholde en *åpen musikklytting*, supplert med tegning og samtale (*Group Music and Imagery*). Jeg mener en slik tilnærming er særlig relevant med tanke på at følelsesstrukturer kan aktiveres og endres, og dermed bidra til en bevisstgjøring og endret følelsesopplevelse (Stern 2000) av for eksempel å prestere

på scenen. Det vil si en musikalsk tilnærming til musikken ”uten å analysere slik at det ikke alltid bare er jobb, jobb, jobb ting”, med andre ord at *gleden* over å ”lytte som *musiker*, ikke teoretiker”, får stor plass. En ”teknisk” og analytisk musikklytting til musikk er naturlig nok viktig, men bør ikke overskygge på en slik måte at den umiddelbare gleden og kjærligheten til musikken og instrumentet ”blir borte”. En raus bruk av åpen lytting til musikk synes også å tilby ”næring” for musikeren, noe som bør utforskes i forlengelsen av denne studien.

”Musikere i balanse” bør foregå i *gruppe*, der det gis rom for å dele opplevelser og erfaringer med hverandre. Gjennom gruppedeltakelse kan gleder og utfordringer ved å være musiker synliggjøres og anerkjennes på en slik måte at den kollektive musikeridentiteten styrkes, og den individuelle selvforståelsen utforskes. Et slikt kurs mener jeg kan bidra til at musikeren knytter sammen livets hendelser og opplevelser med sin egen selvforståelse i en form for narrativ struktur. Jeg mener slike personlige fortellinger om eget liv øker utøverens opplevelse av sammenheng og mening knyttet til personlig musikalsk utfoldelse og deltakelse i et kollektivt samfunn. Det vil si at isolasjon og alenhet motvirkes på en slik måte at utøveren kan oppleve en grunnleggende mening med sin *egen tilværelse* og *yrkesutøvelse* som musiker.

Oppsummering

I denne teksten har jeg satt fokus på profesjonelle musikere og musikkstudenters opplevelse av musikklytting (GIM) som identitetsstyrkende handling. Studien viser at hovedinstrumentet, jobben, musikk(lytting) samt utøveren selv utgjør viktige komponenter i en musikers identitet. Deltakernes utsagn viser for øvrig at dimensjonene fysisk/psykisk og eksistensiell helse har betydning for musikerens egen opplevelse av (individuell og kollektiv) identitet. Det er på bakgrunn av ovenstående at jeg forstår musikeren som en klingende balansekunstner. På bakgrunn av resultatene i studien foreslår jeg å styrke en dynamisk og fleksibel musikeridentitet gjennom å tilby kurs for musikere; ”Musikere i balanse”. Et slikt kurs bør fokusere fysisk stabilisering og bevegelse, i tillegg til en åpen lytting til musikk, supplert med tegning og samtale. For øvrig synes en raus bruk av åpen lytting til musikk også å tilby ”næring” for musikeren, slik at gleden over egen utvikling, helse og yrkesidentitet stadig *forny*es. Dette er et perspektiv som bør utforskes i videre studier.

Referanser

- Aksnes, H., & E. Ruud. (2008). Body-based schemata in receptive music therapy. *Musicae Scientiae Vol. XII, no 1, s. 49-74.*
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well.* San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Benjamin, J. (2004). Beyond doer and done to: An intersubjective view of thirdness. *Psychoanalytic Quarterly, New York, Vol. LXXIII, s. 5-46.*
- Binder, E., & J. Vøllestad. 2010. Å være til stede sammen: Oppmerksomt nærvær i psykoterapi. *Tidsskrift for norsk psykologforening, Vol. 47, no 2, s. 113-117.*
- Blood, E. J. (1999). Emotional responses to pleasant and unpleasant music correlate with activity in paralimbic brain regions. *Nat Neurosci, no 2, s. 382-387.*
- Bonde, L. O. (2000). Metaphor and narrative in Guided Imagery and Music. *Journal of Association for Music and Imagery, Vol. 7, s. 59-76.*
- Bonde, L. O. (2002). *The Bonny Method of Guided Imagery and Music (GIM) with cancer survivors. A Psychosocial Study With Focus on The Influence of GIM On Mood and Quality Of Life.* PhD-avhandling, Musikterapi og Musik, Aalborg:Aalborg Universitetet.
- Bonde, L. O. (2007). Music as metaphor and analogy. *Nordic Journal of Music Therapy, Vol 16, no 1, s. 60-81.*
- Bonde, L. O. (2009). *Musik og menneske.* Introduktion til musikpsykologi. Frederiksberg C: Samfundslitteratur.
- Bonde, L. O., I. N. Pedersen & T. Wigram. (2001). *Musikterapi: Når ord ikke slår til. En håndbok i musikterapiens teori og praksis i Danmark.* Århus: KLIM.
- Bonny, H. (1976). *Music and Psychotherapy.* Dotorgradsavhandling, Union Graduate School.
- Bonny, H. (1978). *GIM Monograph #2. The role of taped music programs in the GIM Process.* Baltimore, MD: Institute for Consciousness and Music.
- Bonny, H. (2002).(redigert av Summer, L) (2002) *Music & Consciousness: The Evolution of Guided Imagery and Music.* Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Bonny, H. & L. Savary. (1973). *Music and Your Mind: Listening with a new consciousness.* NY: Harper & Row.
- Bruscia, K. E. & D. E. Grocke (red.) (2002). *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and Beyond.* Gilsum: Barcelona Publishers.
- Buller, J. (2002). What is it like to be an injured musician? *Candian Music Education, Vol. 43, no 4, s. 20-23.*

- Cockey, L. (2000). Annotated bibliography on musicians wellness. *American Music Teacher*, Vol. 49, no 6, s. 54ff.
- Cohen, N. S. (2003-2004). Musical choices: An interview with Helen Bonny. *Journal of the Association for Music and Imagery*, Vol. 9, s. 1-26.
- de Vibe, M. (2003). Oppmerksomhetstrening - en metode for selvregulering av helse. *Tidsskrift for den norske legeförening*, Vol. 123, no 21, s. 3062-3063.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Engedal, L. G. (2003). Mange fortellinger - et liv. Momenter til belysning av narrativ teori. *Tidsskrift for sjelesorg*, Vol. 23, no 3, s. 65-179.
- Esplen, M. J., & E. Hodnett. (1999). A pilot study investigating student musicians' experiences of guided imagery as a technique to manage performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, Vol. 14, no 3, s. 127-132.
- Fadnes, B., & K. Leira. (2006). *Balansekoden - om samspillet mellom kroppslig og mental balanse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Fredrickson, B. (2000). *Prevention and Treatment. Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-being*. www.journals.apa.org/prevention/volume3. Hentet 7. mars, 2000: American Psychological Associations.
- Ginsborg, J., G. Kreutz, M. Thomas & A. Williamon. (2009). Healthy behaviors in music and non-music performance students. *Health Education*, Vol. 109, no 3, s. 242-258.
- Grocke, D. E. (1999). *A Phenomenological Study of Pivotal Moments in Guided Imagery and Music Therapy*. Doktorgradsavhandling. Faculty of Music, University of Melbourne, Victoria, Australia, (CD-Rom. red.:David Aldridge).
- Grocke, D. E. 2002. The Bonny Music Programs, I D. Grocke & K. E. Bruscia (red.), *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and Beyond*. Gilsum. Barcelona Publishers.
- Grocke, D. E. (2005a). A case study in the Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM). I D. Aldridge (red.), *Case Study Designs in Music Therapy*, London: Jessica Kingsly Publishers.
- Grocke, D. E. (2005b). The role of the therapist in the Bonny Method of Guided Imagery and Music (GIM). *Music Therapy Perspectives*, Vol. 23, no 1, s. 45-52.
- Jabush, H.-C., S. V. Müller & E. Altenmüller. (2004). Anxiety in musicians with focal dystonia and those with chronic pain. *Movement Disorders*, Vol. 19, no 10, s. 1169-1175.
- Joukano-Ampuja, E. (2009), Aug.21. *Musicians' health*. Foredrag ved Fagdag: Musicians and Health, The Norwegian Academy of Music.
- Kellogg, J. (1984). *Mandala: Path of Beauty*. Williamsburg, VA: Mari Institute.

- Kenny, D. T. (2006). Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment. *Context, Vol. 31, s. 51-64.*
- Kvale, S. (1997). *Interview. En Introduksjon til det kvalitative forskningsinterview.* København: Hans Reitzels Forlag.
- Körlin, D. & B. Wrangsjö. (2002). Treatment effects of GIM therapy. *Nordic Journal of Music Therapy, Vol. 11, no 1, s. 3-15.*
- Maranto, C. D. (1989). Music therapy in the treatment of performance anxiety in musicians. I: R. Spintge & R. Drogh (red.), *MusicMedicine, s. 273-283.* St. Louis: MO: MMB Music, Inc.
- Maranto, C. D. (1994). Biopsychosocial aspects of music performance: Performing arts health. I P. R. Spintge & R. Spintge (red.), *MusicMedicine, s.262-274.* St. Louis: MO: MMB Music Inc.
- Martin, R. (2007). *The effect of a series of short GIM sessions on Music Performance Anxiety.* Masteroppgave, Music Therapy Department, Melbourne: University of Melbourne.
- Merleau-Ponty, M. (1945/1994). *Kroppens fenomenologi.* Oslo: Pax Forlag A/S.
- Middelstadt, S. E. & M. Fishbein. (1988). Health and occupational correlates of perceived occupational stress in symphony orchestra musicians. *Journal of occupational medicine, Vol. 30, no 9, s. 687-692.*
- Montello, L. (1995). Music therapy for musicians: Reducing stress and enhancing immunity. *International Journal of Arts Medicine, Vol. 4, no 2, s. 14-20.*
- Montello, L., E. E. Coons & J. Kantor. (1990). The use of group music therapy as treatment for musical performance stress. *Medical Problems of Performing Artists, Vol. 5, no 1, s. 49-57.*
- Myskja, A. & M. Lindbæk. (2000). Hvordan virker musikk på menneskekroppen? *Tidsskrift for Norsk Lægeforening, Vol. 10, no 120, s. 1182-1185.*
- North, A. C., D. J. Hargreaves & J. J. Hargreaves. (2004). Uses of music in everyday life. *Music Perception Vol. 22, no 1, s. 41-77.*
- Norsk kulturråd og Sosial- og helsedep. (1998). *Med helse i hånden og kultur på taket. Forsøksprosjekt: Kultur og Helse 1996-99.* Norsk kulturråd og Sosial- og helsedepartementet.
- Olseng, K. (2008), 26 sept. 'The Pain of music'. Foredrag ved Musikerer helse og alumni. Norges musikkhøgskole.
- Ostwald, P. F. (1992). Psychodynamics of musicians: The relationship of performers to their music instruments. *Medical Problems of Performing Artists, Vol 7, no 4, s. 110-113.*

- Palac, J. (2005). Promoting musical health, enhancing musical performance; Wellness for music students. *Music Educators Journal*, Vol 94, no 3, s. 18-22.
- Parry, C. B. Wynn (2004). Managing the physical demands of musical performance. I A. Williamon (red.), *Musical Excellence: Strategies and techniques to enhance performance*, s. 41-60. Oxford: Oxford University Press.
- Pihl, M. (1989/2009). Dialog mellom indre og ytre muskellag kan føre til bedre fysisk og psykisk helse. I K. Ekerholt (red.), *Festskrift til Berit Heir Bunkan*. HiO-rapport, s. 175-182. Oslo: Høgskolen i Oslo.
- Pihl, M. (2009). Muskellagene 20 år etter. I K. Ekerholt (red.), *Festskrift til Berit Heir Bunkan*, s. 1783-189. HiO-rapport. Oslo: Høgskolen i Oslo.
- Plessen, K. J. & Kabricheva. (2010). Hjernen og følelser - fra barn til voksen. *Tidsskrift for den norske legeforening*, Vol. 130, no 9, s. 932-935.
- Rappaport, J. (1995). Empowerment meets narrative: Listening to stories and creating settings. *American Journal of Community Psychology*, Vol. 23, s. 795-805.
- Rider, M. (1987). Music therapy: Therapy for debilitated musicians. *Music Therapy Perspectives*, Vol. 4, s. 40-43.
- Robson, C. (2002). *Real World Research. A Resource for Social Scientists and Practitioner-Researchers*. 2nd ed. Oxford: Blackwell Publishers.
- Roland, D. (1998). *The Confident Performer*. Hanover St., Portsmouth: Heinemann.
- Ruud, E. (1997a). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Ruud, E. (1997b). Musikk, helse og livskvalitet. *Musikkterapi*, Vol. 22, no 3, s. 5-20.
- Ruud, E. (2010). *Music Therapy. A perspective from the humanities*. Gilsun NHY: Barcelona Publishers.
- Ruud, E. & B. Stige. (1994). Musikkterapi. Erfaringer fra musikkterapi som modell for en ny tenkning rundt forholdet mellom kultur og helse. I A. Irjala, (red.), *Kultur ger hälsa*, s. 79-103. Hanaholmen, Esbo, Finland: Publikasjoner av Finlands Unersco-kommision no 70.
- Schei, E. (2009). Helsebegrepet - selvet og cellen. I Ruud, E. (red.), *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*, s. 7-15. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse
- Sigurdson, O. (2008). Vil du bli frisk? I G. Bjursell & L. V. Westerhäll (red.), *Kulturen och hälsan. Essäer om sambandet mellan kulturens yttringar och hälsans tillstånd*, s. 189-218. Stockholm: Santéus Förlag.
- Skånland, M. S. (2009). (Mobil) musikk som mestringsstrategi. I E. Ruud (red.), *Musikk i psykisk helsearbeid for barn og unge*, s. 113-130. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5, Norges musikkhøgskole. Skriftserie fra Senter for musikk og helse

- Sloboda, J. A. (2005). Everyday Uses of Music Listening: A Preliminary Study. I J. A. Sloboda (red.), *Exploring the Musical Mind: Cognition, Emotion, Ability, Function*, s. 319-331. York: Oxford University Press.
- Spahn, C. (2009). Gesundheit für Musiker: Vermittlung von Gesundheitskompetenzen im Musikstudium. *Das Orchester - Zeitschrift für Orchesterkultur und Rundfunk-Chorwesen*, Vol.57, no 4, s. 27-29.
- Sparre, M. (2009a). *Balansenøkler. Om å balansere kroppen og livet*. Oslo: Tropos forlag.
- Sparre, M. (2009b). 20. aug. *Fra eple til frukt - musikere og helse i et nytt paradigme*. Foredrag ved Fagdag: Musikere og helse. Norges musikkhøgskole.
- Stern, D. (2000). *The Interpersonal World of the Infant. A View from Psychoanalysis & Developmental Psychology*. New York: Basic Books.
- Stern, D. N. (2010). *Forms of Vitality: Exploring Dynamic Experience in Psychology, the Arts, Psychotherapy, and Development Oxford*, New York: Oxford University Press.
- Sternbach, D. (1993). Addressing stress-related illness in professional musicians. *Maryland medical journal*, Vol 42, no 3, s. 283-288.
- Summer, L. (1988). *Guided Imagery and Music in the Institutional Setting*. Saint Louis: Magna Music Baton.
- Taborsky, C. (2007). Musical performance anxiety: A review of literature. *UPDATE-Applications of Research in Music Education*, Vol. 26, (Fall-Winter), no 1, s. 15-25.
- Thorsteinsson, V. W. (2000a). Intersubjektivitet som filosofisk og psykologisk begrep. I A. Johnsen, R. Sundet & V. W. Thorsteinsson (red.), *Samspill og selvopplevelse. Nye veier i relasjonsorienterte terapier*, s. 55-121. Oslo: TANO Aschehoug.
- Thorsteinsson, V. W. (2000b). Perspektiver på selvbegrepet. I A. Johnsen, R. Sundet & V. W. Thorsteinsson (red.), *Samspill og selvopplevelse. Nye veier i relasjonsorienterte terapier*, s. 36-53. Oslo: TANO Aschehoug.
- Thöni, M. (2002). Guided Imagery and music in fifty minute sessions. A challenge for both patient and therapist. *Nordic Journal of Music Therapy*, Vol. 11, no 2, s. 182-188.
- Trondalen, G. (2008). Musikkterapi - et relasjonelt perspektiv. I G. Trondalen & E. Ruud (red.), *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*, s. 29-48. Oslo: NMH- publikasjoner 2008:3. Norges Musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Trondalen, G. (2009-2010). Exploring The Rucksack Of Sadness: Focused time-limited GIM with a female executive. *Journal of Association for Music and Imagery*, Vol. 11, no 1, s. 1-20.

- Trondalen, G. (2010) (1. nov.) Fløyta og jeg: The Bonny Method of Guided Imagery and Music (GIM) med en ung mann. [online] *Voices: The World Forum for Music Therapy A special issue dedicated to the life and work of Helen Bonny*. Hentet 1.nov. 2010, fra <https://normt.uib.no/index.php/voices/article/view/356/438>
- Trondalen, G., & S. Oveland. (2008). The Bonny Method of Guided Imagery and Music i Norge. I G. Trondalen & E. Ruud (red.), *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*, s. 439-450. Oslo: NMH publikasjoner 2008:3, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Trondalen, G., & F. Skårderud. 2007. Playing with affects. And the importance of "affect attunement". *Nordic Journal of Music*, Vol. 16, no 2, s. 100-111.
- Valla, B. (2010). Brukermedvirkning i psykoterapi - behov for kompetanseutvikling. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, Vol.47, no 4, s. 308-314.
- Van Manen, M. (1990). *Researching Lived Experience. Human science for an action sensitive pedagogy*. Western Ontario, London, Ontario, Canada: The State University of New York Press.
- Vist, T. (2009). *Musikkopplevles som muligheter for følelseskunnskap. En studie av musikkopplevelse som medierende redskap for følelseskunnskap, med vekt på emosjonell tilgjengelighet og forståelse*. PhD-avhandling. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:4, Norges musikkhøgskole.
- von der Fehr, D. (2008). *Når kroppen tenker*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Williamon, A. (red.) (2004). *Music Excellence. Strategies and Techniques to Enhance Performance*. Oxford: Oxford University Press.
- Willis, G., I., & C. L. Cooper. (2006). Stress and professional popular musicians. *Stress Medicine*, Vol 3, no 4, s. 267-275.
- Yalom, I. D. (2002). *The Gift of Therapy. Reflections on being a Therapist*. London: Judy Piatkus Ltd.
- Zosso, A. (2010). Intéressons-nous aux musiciens! Étude qualitative sur leurs représentations de la santé. *Kinésithérapie Rev*, no 98, s. 42-44.
- Zuskin, E., E. N. Schachter, I. Kolcic, O. Polasek, J. Mustajbegovic & U. Arumugam. (2005). Health problems in musicians - a review. *Acta dermatovenerologica Croatica : ADC / Hrvatsko dermatolosko drustvo*, Vol. 13, no 4, s. 247-251.

Oversikt over musikken⁹

Caring

Haydn: *Cellokonsert i C-dur* (Adagio)

Puccini: *Madame Butterfly* (Nynnekor)

Debussy: *Strykekvartett* (Andantino)

Bach: *Juleoratoriet* (Hyrdens sang)

Dvorak: *Serenade i E-dur* (Larghetto)

Warlock: *Capriol Suite* (Pieds an l'air)

Consoling

Sibelius: *Tuonelas svane*

Debussy: *Strykekvartett* (Andantino)

Dvorak: *Serenade i E-dur* (Larghetto)

Boccherini: *Cellokonsert i B-dur* (Adagio)

Shostakovich: *Klaverkonsert nr. 2* (Andante)

Conversations

Elgar: *Cellokonsert, Op. 85* (Adagio)

Ravel: *Klaverkonsert i G-dur* (Adagio)

Bizet: *Carmensuite nr. 1* (Entr'acte)

Mendelssohn: *Fiolinkonsert* (Andante)

Mozart: *Konsert for to klaver, nr. 10* (Andante)

Schmidt: *Notre Dame* (Intermezzo)

Expanded Awareness

Vaughan Williams: *Fantasi over tema av Thomas Tallis*

Vaughan Williams: *5. symfoni* (Preludium)

Vaughan Williams: *The Lark Ascending*

Inner Odyssey

Brahms: *Symfoni nr. 3* (Allegro con brio)

Nielsen: *Symfoni nr. 5* (Utdrag fra 1. sats)

Beethoven: *Fiolinkonsert* (Larghetto)

Corelli: *Concerto Grosso nr. 8 i g-moll* (Adagio)

⁹ Programmene og musikk i disse er beskrevet i teksten, som er referert til etter musikkoversikten. Programmene som brukes innenfor The Bonny method of Guided Imagery and music føres i engelsk språkform. Og for å gjøre det lettere for lesere å finne fram i disse, skrives titlene på programmene på engelsk her.

Mythic Journey

Williams: *Obokonsert* (Minuet og Musette)

Bartók: *Konsert for orkester* (Elegia)

Ennio Morricone: "*Gabriels obo*" (Fra The Mission)

Hovhanness: *Meditation over Orfeus*

Mussorskij: *Pictures at an Exhibition*

The Hut on Fowl's Legs

The Great Gate of Kiev

Durufié: *Requiem* (I paradis)

Ennio Morricone: "*Gabriels obo*" (*andre gjengivelse*) (Fra The Mission)

Stravinskij: *Suite fra Ildfuglen* (Finale)

Peak Experience

Beethoven: *Klaverkonsert nr. 5* (2. sats)

Vivaldi: *Gloria (Et in Terra Pax)*

Bach: *Brandenburger-konsert nr. 6* (Adagio)

Faure: *Requiem* (I Paradis)

Wagner: *Lohengrin* (Preludium til 1. Akt)

Positive Affect

Elgar: *Serenade for strykere* (Larghetto)

Elgar: *Enigmavariasjoner (nr. 8 og 9)*

Mozart: *Laudate Dominum*

Barber: *Adagio for strykere (4. del)*

Brahms: *Ein deutsches Requiem (6. del)*

Relationships -M

Pierne: *Konsert for harpe og orkester*

Chopin: *Klaverkonsert nr. 1* (Romanse)

Rachmaninoff: *Symfoni nr. 2* (Adagio)

Respighi: *The Fountains of Rome*

Valle Giulia at Dawn

Ville Medici at Sunset

Nurturing

Brittan: *Simple symfoni* (Sentimental Sarabande)

Walton: *Touch her soft lips and part*

Faure: *Cantique de Jean Racine*

Faure: *Requiem* (Pie Jesu)

Puccini: *Madame Butterfly* (Nynnekoret)

Massenet: *Orkestersuite nr. 7* (Sous les Tileuls)

Schumann: *Fünf Stuck im Volkston Op. 102* (Langsam)

Soundscape (Ruud 2003)

Tveitt: "*Velkomne med æra*" (*Welcome With Honour*) (Fra Hundrad Hardingtonar)

Tveitt: "*Uppskoka*" (*Consecration of the New Beer*) (Fra Hundrad Hardingtonar),
Op. 151. Nr. 7

Tveitt: "*Stavkyrkjeste*" (*Stave Church Chant*) (Fra Hundrad Hardingtonar),
Op. 151. Nr. 5

Tveitt: "*Rjupo pao Folgefodne*" (*Snow Goose on the Glacier*)

Tveitt: *Konsert nr. 2 for Hardangerfele og orkester* (Fra Hardangerfjorden)

Tveitt: *Klaverkonsert nr. 1 i F-dur, Op. 1, 1. sats*

Svendsen: "*I Fjol gjætt'e Gjeitinn*" (*Last Year I Was Tending the Goats*), Op. 31

Referanser til musikkprogrammene

Aksnes, H., & E. Ruud. 2006. Metonymic Associations of Nature and Culture in a BMGIM Program. *Nordic Journal of Music Therapy, Vol. 15, no 1, s.49-57.*

Bruscia, K. E., & D. E. Grocke (red). 2002. *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and Beyond.* Gilsum: Barcelona Publishers.

Grocke, D. 2002. *The Bonny Music Programs*, I D. Grocke & K. E. Bruscia (red), *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and Beyond*, Lower Village: Barcelona Publishers, s. 99-136.