

MUSIKKTERAPI OG FLOW

En diskusjon omkring en mulig utdypning av musikkterapien

Masteroppgave i musikkterapi

Gunvor Bøylestad Nilsen

Oslo, mai 2010



NORGESMUSIKKHØGSKOLE
Norwegian Academy of Music

Sammendrag

Denne masteroppgaven diskuterer om teori om flow kan utdype musikkterapien. Gjennom en kvalitativ, hermeneutisk teoristudie blir dette temaet drøftet. De teoretiske perspektivene som danner grunnlag for diskusjonen er fra musikkterapi, helse og flow. Fra musikkterapien fokuseres det på perspektiver om humanisme, ressursorientering, relasjon og dialog, samt signifikante øyeblikk. Helse er fremstilt i et salutogenetisk og holistisk perspektiv hentet fra sosiologien og Antonovsky. Den ordnede bevissthetstilstanden flow fremstilles i hovedsak ut i fra litteratur av primærforfatter Csikszentmihalyi. Diskusjonen omkring en teoridannelse mellom musikkterapi og flow viser at teori om flow innehar flere aspekter som kan fungere som utdypende argumenter for musikkterapien og dens mål om å fremme helse, samt elementer som tydeliggjør likheter mellom flow-opplevelsen og opplevelser i musikkterapien. Sentrale aspekter som kommer frem, er blant annet argumenter for musikkterapeutisk improvisasjon som autotelisk aktivitet, samt utdypning av fokus på relasjon og utfordring i musikkterapien.

Forord

Gjennom studietiden har min interesse for hva som fungerer ved mennesket vokst. Det har ført meg til teori fra positiv psykologi. I den forbindelse har det vært spennende for meg å kunne vie masterprosjektet mitt til å undersøke om teori om optimalopplevelsen flow kan utdype musikkterapien. Studien har gitt meg tanker jeg som musikkterapeut vil ha med meg for å fremme helse hos de klientene jeg møter. Studien har også gitt meg trening i å holde hodet kaldt i en til tider utfordrende prosess mot målet – å fullføre masteroppgaven. Forhåpentlig kan studien være et nyttig bidrag til musikkterapifaget, som et ledd i å tydeliggjøre forståelsen omkring flow.

Jeg vil takke min veileder Karette Stensæth. Din faglige dyktighet, refleksjon og oversikt sammen med dine stadige innspill på veien min mot den ferdige oppgaven, har gjort at jeg har lært og tenkt mye, og fått store utfordringer. Erik Bøylestad Nilsen har vært en solid støtte og reflektert samtalepartner gjennom hele prosessen. Takk for at du er der – alltid.

Takk også til Hilde Johannessen og Karoline M. Lindahl, som har hjulpet med å lese tekst og komme med konstruktive tilbakemeldinger.

Oslo, mai 2010

Gunvor Bøylestad Nilsen

INNHOOLD:

DEL 1: INTRODUKSJON.....	1
1.1 Innledning	1
1.2 Problemstilling	3
1.2.1 Problemets fokus og formål	4
1.3 Kjernebegreper.....	5
DEL 2: VITENSKAP OG METODE.....	7
2.1 Kvalitativ tradisjon.....	7
2.1.1 En relativ objektivitet	7
2.2 En hermeneutisk tilnærming.....	8
2.2.1 Den hermeneutiske spiral.....	9
2.3 Hva er teori?	10
2.3.1 Valg av teori	10
2.4 Å danne teori	11
2.4.1 Integrering	11
2.4.2 Syntese gjennom refleksjon.....	12
DEL 3: TEORIPERSPEKTIVER – MUSIKKTERAPI OG HELSE.....	13
3.1 En definisjon på musikkterapi.....	13
3.2 Musikkterapi i et humanistisk perspektiv	14
3.2.1 Ressursorientering	15
3.3 Musikkterapi i et relasjonelt og dialogisk perspektiv	16
3.3.1 Intersubjektivitet og tredjehet.....	16
3.3.2 Lek og dialog.....	17
3.4 Optimale opplevelser i musikkterapi.....	18
3.5 Teoriperspektiver på helse.....	22
3.5.1 Et holistisk helsesyn	22
3.5.2 Følelse av sammenheng.....	23
DEL 4: TEORIPERSPEKTIVER – FLOW.....	25
4.1 Fremstilling av flow	25
4.1.1 Hengivenhet til aktiviteten og avtagende selvevaluering.....	25
4.1.2 Transcendens og tidsopplevelse	26
4.1.3 Mestring og følelse av kontroll.....	27
4.1.4 Indre motivasjon.....	28
4.1.5 Flow – en ordnet bevissthetstilstand.....	28
4.2 Betingelser for flow	29
4.2.1 Autoteliske personer og aktiviteter.....	29
4.2.2 Mellom fremmedgjøring og lovløshet	30
4.2.3 Balanse mellom utfordringer og evner	31
4.3 Hindringer for flow	32
4.4 Implikasjoner av flow	33
4.4.1 Kreativitet og utvikling.....	33
4.4.2 Stress	34
4.4.3 Selvet	34
4.4.4 Negative implikasjoner	35
4.4.5 Flow – en opplevelse med positive implikasjoner.....	35

DEL 5: TEORIDANNELSE OG DISKUSJON	36
5.1 Musikkterapiens grunnsyn og flow-teori.....	36
5.1.1 Menneskesyn.....	37
5.1.2 Musikkens syn	37
5.1.3 Ressursorientering	38
5.2 Utdypende aspekter	39
5.2.1 Implikasjoner av flow – argumenter for musikkterapien.....	39
5.2.2 Musikkterapeutisk improvisasjon – autotelisk aktivitet?	40
5.2.3 Musikkterapeutens rolle.....	43
5.2.4 Relasjonen til den andre	44
5.2.5 Et møte med musikken.....	46
5.2.6 Utfordringens betydning	47
5.2.7 Tidsopplevelsen	49
5.2.8 Hindringer for flow – hvor står musikkterapien?.....	50
5.3 Elementer av flow i signifikante øyeblikk.....	51
5.3.1 Elementer av flow i definisjonen.....	51
5.3.2 Elementer av flow i de signifikante øyeblikkene	52
5.3.3 Felles trekk mellom signifikante øyeblikk og flow	54
5.3.4 Er sterke opplevelser alltid flow?.....	55
5.4. En musikkterapeutisk forståelse av flow	56
DEL 6: OPPSUMMERING OG VEIEN VIDERE.....	58
6.1 Kan teori om flow utdype musikkterapien?.....	58
6.2 Oppsummering av sentrale aspekter	58
6.3 Blikk på studien og ansats mot veien videre	60
6.4 Avslutning.....	61
LITTERATUR:	62

MUSIKKTERAPI OG FLOW

En diskusjon omkring en mulig utdypning av musikkterapien

DEL 1: INTRODUKSJON

1.1 Innledning

Flow er en sammensatt og positiv opplevelse, preget av dyp konsentrasjon om en stor utfordring, og vi kan kalle fenomenet en optimalopplevelse (Csikszentmihalyi 1991). Jeg mener at musikkterapi-litteraturen presenterer mange eksempler på fenomener som kan minne om flow uten at det er det de har studert¹. Psykologen Gabrielsson (2008) sammenligner *starka musikupplevelser* med flow og tilgrensende fenomener². For meg gir de mange eksemplene fra litteraturen argumenter om at teoriene omkring flow er et relevant tema å undersøke opp mot fagfeltet musikkterapi.

Det er flere aspekter som har motivert meg til å gjøre en studie med flow som tema relatert til musikkterapi. Musikkterapien er et fagfelt fundert på humanistiske verdier (Ruud 2008; 2010) og en grunntanke om å styrke ressurser hos mennesket (Rolvjord 2007; 2008). Disse fundamentene for musikkterapeutisk teori har i løpet av studietiden ført meg til fagfeltet positiv psykologi, som også er basert på humanistiske grunntanker. Positiv psykologi har mot slutten av 1900-tallet tatt til orde for å styrke menneskets ressurser fremfor å fokusere på å fjerne problemer (Joseph og Linley 2006). Hele veien er en styrket helse og livskvalitet målet, men det er snakk om en diskurs med flere mulige veier mot målet. Stadig flere teoretikere har begynt å bli nysgjerrige på det som ser ut til å fungere godt ved oss mennesker³. Også innen musikkterapifaget har temaet blitt satt på agendaen, blant annet av Rolvsjord (2007; 2008), som tar til orde for å knytte positiv psykologi inn mot musikkterapien.

Innen tradisjonen omkring positiv psykologi har indre motivasjon fått en viktig plass. Det er spesielt Mihaly Csikszentmihalyi som har vært en pioner på dette feltet. Den indre motivasjonen dreier seg om at en aktivitet i seg selv føles meningsfull og belønnende. Det er med utspring i denne forskningen at *flow*-opplevelsen har markert seg som vesentlig

¹ Amirs (1992) *meaningful moments*, Grockes (1999) *pivotal moments*, Trondalens (2004) *signifikante øyeblikk* og Stensæths (2008a) *musical- relational synchronization* er eksempler på dette fra ph.D-avhandlinger i musikkterapi.

² Her trekkes linjer fra musikkopplevelser og mot humanismen og Maslows *peak experiences*, Privettes *peak performance* og Csikszentmihalyis *flow*. Studien er imidlertid ikke en musikkterapi-studie, men en studie i musikkpsykologi.

³ Her kan nevnes Seligman, Snyder, Fredrickson, Csikszentmihalyi med flere. For en oversikt over fagfeltet, se Lopez og Snyder 2009.

(Csikszentmihalyi 1991), og det er nettopp den teorien som er fokus opp mot musikkterapi i denne studien.

Jeg har opplevd flere eksempler på at musikkterapeuter skriver og forteller om at flow-opplevelsen har oppstått i musikkterapien. Det er likevel oftest *ikke* et fokus for musikkterapeutene å gå mer innpå hva de egentlig legger i begrepet. Det er viktig at musikkterapeuter begriper omtrentlig det samme om fenomenet flow, siden begrepet er i bruk. Dette er et av argumentene for studiens bidrag til musikkterapifaget. Jeg finner også argumenter for min studie i musikkterapi-litteratur. Stensæth (2002) har sett noe dypere på hva flow innebærer. I sin hovedoppgave om musikkterapi og lek har hun fremhevet flow, eller flyt som hun kaller det, som et argument for musikkterapi:

[...]at musikkterapien også kan handle om det å overskride verkelegheita, det å sikte seg inn mot flyt og ein tilstand som i korte stunder kan representere eit meir fullkome levesett. Flyt blir då yttarst sett eit slags argument *for* musikkterapi. Flyt blir også eit av dei største poenga ved mi samanlikning (Stensæth 2002:95).

Dette, at flyt ytterst sett er et slags argument (loc.cit.) for faget, tyder på et behov for å forske på flow-teori i relasjon til musikkterapi. Vi må vite mer om hvordan de to teoriene fungerer i sammenheng for å eventuelt kunne bruke flow-teori som grunnleggende teori i musikkterapien. Midt i prosessen med min teoristudie, gav også den norske musikkterapeuten Even Ruud ut boka *Music therapy. A perspective from the humanities*. Her etterlyser han mer forskning på teori om flow for å forankre musikkterapi:

There are countless examples from everyday musicking of how people reach a state of flow, experience meaning, hope, and happiness from being involved in music. This is an area to be researched and would thus give the discipline of music therapy another important grounding (Ruud 2010: 89).

Ruud sitt utsagn støtter også relevansen av temaet for studien. Forhåpentlig kan min studie av flow-teori bidra til en mer felles bevissthet omkring hva flow innebærer, og utforske den faglige relevansen mellom musikkterapi og flow-teorien. Det er slik jeg ser det en styrke for musikkterapeuten, som fagperson med mange arbeidsarenaer, å kunne argumentere for sin

praksis ut i fra ulike teoretiske vinkler. Et ønske er at denne teoristudien kan være med på å gi perspektiver til den saken.

Siden jeg mener at det allerede finnes beskrivelser av optimale opplevelser i musikkterapi-litteratur, og ganske omfattende forskning er utført på flow, ser jeg en kvalitativ teoristudie som den mest relevante måten å undersøke temaet på. Tekstens fremgang starter ved å fokusere forskningsspørsmålet, som jeg hele veien jobber mot å undersøke og diskutere. Sentrale begreper vil så bli introdusert kort, før jeg gir en orientering rundt hvilke vitenskapelige og metodiske ståsteder jeg har i denne studien. Dernest studerer jeg teori om musikkterapi og flow i teorikapitlene. Som følge av musikkterapiens mål om styrket helse, presenteres teoretiske perspektiver på helse også i forbindelse med teorikapittelet om musikkterapi. Ut i fra teoristudien, vil jeg foreta en faglig diskusjon og drøfting, hvor jeg undersøger om teori om flow kan utdype musikkterapien.

1.2 Problemstilling

Jeg ønsker meg, som ytret i innledningen, en dypere forståelse av flow-teori opp mot musikkterapifaget. Jeg har formulert et forskningsspørsmål som jeg kan ha med meg hele veien gjennom studien. Slik kan jeg holde fokus best mulig, selv om det er nødvendig å sette seg inn i en del teori som ikke direkte besvarer spørsmålet alene. Min problemstilling for masteroppgaven er denne:

Kan teori om flow utdype musikkterapien, og hvilke aspekter er i så fall sentrale?

Det er musikkterapien som blir studert, og derfor i hovedsak musikkterapien som skal utdypes, gjennom studie av teori om flow. Det er ikke sentralt for meg å utdype flow-teorien via musikkterapi, selv om det kunne være interessant, da fundert i andre forskningsspørsmål. Når musikkterapifaget er i fokus, er det samtidig dét faget som skal utdypes. Noen punkter kan *utdype* musikkterapien i form av nye perspektiver og argumenter for eller mot faget. Jeg tar også med meg relevansen av å tydeliggjøre felles trekk mellom flow-teori og musikkterapi. Jeg ser også på dette som en utdypning av musikkterapien, i og med at det innebærer forståelse av en ny teori knyttet til faget. Ny teori gir ny innsikt og utdypning, også når det dreier seg om tangerende punkter mellom teoriene. Begrepet *musikkterapien* åpner opp for at jeg kan studere både musikkterapeutisk teori og praksis. Her vil teorinivået være mest sentralt, nettopp fordi dette er en teoristudie. Det vil likevel være muligheter for å nærme

meg praksisnivå noe mer, når jeg går inn på mer konkrete eksempler fra musikkterapien. Jeg spør også om flow *kan* utdype musikkterapien. Jeg har innledningsvis gjort rede for at jeg har en forforståelse, som gjør at jeg tror flow-teorien kan være relevant for musikkterapien. Likevel spør jeg *om* flow kan utdype, for å være åpen for at mine antagelser kan diskuteres kritisk. Hvis det er mulighet for utdypning av musikkterapien, er det de *sentrale aspektene* som vil vektlegges mest, grunnet studiens omfang, rettethet og nytteverdi for faget. Helsebegrepet vil, selv om det ikke er eksplisitt med i problemstillingen, få en plass i studien. Grunnen til det er at musikkterapien søker mot å fremme menneskets helse, og dermed impliserer helse som et aspekt i studien.

Selve teoridannelsen i del 5, hvor problemstillingen diskuteres direkte, er firedeelt, og tjener således ulike typer utdypning. Del 5.1 tar for seg musikkterapiens fundament, og diskusjonen vil her dreie seg om hvorvidt musikkterapiens grunnsyn tillater teori om flow som relevant teori. Del 5.2 handler om å studere ulike konkrete teori-aspekter som kan tilby ny og utdypende argumentasjon i forhold til musikkterapifaget. Del 5.3 diskuterer problemstillingen i form av å undersøke om det finnes felles elementer i flow-opplevelsen og signifikante øyeblikk i musikkterapien. En sammenligning av de to opplevelsene finner sted, og dette kan forhåpentlig gi en indikasjon på om empiriske studier videre kan utdype forholdet mellom flow og musikkterapi. Alle delene tjener for å besvare hovedproblemstillingens spørsmål om utdypning. Sist gis et generalisert forslag til musikkterapeutisk anvendelse av flow-teorien.

Selv om teoriperspektivene på musikkterapi, helse og flow i del 3 og 4 ikke direkte svarer på problemstillingen over, er det helt nødvendig å bruke en betydelig del av studiens omfang på å fremstille de perspektivene som jeg gjør gjeldende for teoridannelsen. Derfor vektlegges teorikapitlene før diskusjonen forholdsvis tungt; fordi de så å si er en forutsetning for å diskutere hovedspørsmålet. Vi må ha et svar på *hva er musikkterapi, helse og flow?* for å kunne utdype.

1.2.1 Problemets fokus og formål

Et kvalitativt forskningsspørsmål må ha et fokus og et formål (Bruscia 2005a). Mitt *fokus* er faget musikkterapi, og mitt kvalitative hovedfokus er rettet mot det skrevne språk. Dette handler for meg om å studere litteraturen som jeg finner fornuftig rundt feltene. Som *formål* for studien min, handler det om å finne ut om teori om flow kan utdype musikkterapien. De

kvalitative formålene kan nås med ulike metoder varierende fra beskrivelser til tolkninger, og fra en forsker som setter egen subjektivitet utenfor⁴, til en som erkjenner sin subjektivitet og forforståelse som del av tolkningen (Bruscia 2005a). Min studie ligger nært sistnevnte. Ut i fra Bruscias kategorier av formål, ligner problemstillingen min hans eksempel: "What meaning might these data have for the phenomenon in general?" (Bruscia 2005a: 91). *These data* vil da tilsvare *teori om flow* i mitt spørsmål, og *the phenomenon in general* vil tilsvare *musikkterapien*.

Hvordan jeg går frem for å diskutere problemstillingen, redegjør jeg for i metodekapittelet. Før det blir det vesentlig å introdusere begrepene som utgjør kjernematerialet, både når det gjelder musikkterapi-teori og flow-teori.

1.3 Kjernebegreper

De fleste begrepene som jeg kommer inn på i denne studien, forklarer jeg nærmere i de aktuelle kapitlene. Det betyr at denne presentasjonen er kort, og målet med den er å antyde den essensielle tematikken, snarere enn å gå i dybden. Likevel gir en introduksjon av noen begreper en pekepinn om studiens kjernetematikk.

Flow som begrep er sterkt knyttet til Csikszentmihalyi sin teori, og det medfører at visse aspekter hører til. Den direkte oversettelsen til norsk er *flyt*⁵. Det er fornuftig å ha en norsk term for fenomenet, og jeg er enig i at flyt da er det beste begrepet. Rolvsjord (2007) har i sin engelske musikkterapi-avhandling omkring positiv psykologi kommet inn på flow. I Rolvsjords norske artikkel (2008) om temaet, har hun beholdt engelske begreper som *resilience*, *flow* og *empowerment*. I den danske versjonen av Csikszentmihalyis teorier (2008), har primærforfatter og oversetter samarbeidet. Der beholdes også begrepet flow. Mitt valg er tatt ut i fra at jeg mener det *kan* være ulike tolkninger av begrepene flow og flyt. Blant annet har flyt ikke den samme *bearbeidede* status som flow, slik jeg ser det. Rolvsjords begrepsbruk, samarbeidet mellom Csikszentmihalyi og oversetteren, samt min oppfatning av det engelske flow som et mer bearbeidet begrep, gjør at mitt valg her faller på *flow*.

⁴ "Bracketing out" / fenomenologisk epoché: å sette sin egen subjektivitet i parentes, utenfor studien, jf. en fenomenologisk tilnærming. Da jeg anvender en hermeneutisk tilnærming, er det ikke anledning til å gå mer inn på fenomenologi her. For eksempler fra musikkterapien, se Grocke 1999; Trondalen 2004, eller en teoretisk gjennomgang i Forinash og Grocke 2005.

⁵ Brudal (2006) bruker begrepet flyt i samme betydning som flow. Stensæth (2002) bruker også flyt i sin hovedoppgave på nynorsk.

Begrepene som gjelder aspekter i flow, vil jeg komme mer innpå i del 4. Flow er, kort sagt, en sammensatt, positiv og gledesfylt opplevelse, preget av dyp konsentrasjon om en stor utfordring, og kan kalles en optimalopplevelse. Når vi fungerer på vårt optimale i forhold til aktiviteten vi skal utføre, kan vi oppleve flow (Csikszentmihalyi 1991). Denne lille presentasjonen av flow er ment som en introduksjon slik at man har med seg *noen* elementer å tenke på mens man leser kapitlene som foregår flow-teorien.

Musikterapi står i hovedfokus i studien. Perspektivene fra faget og dermed kjernebegreper, vil være *humanisme, relasjon, dialog og signifikante øyeblikk*. Hvert av disse perspektivene vil gjennomgås inngående i del 3.

Vitenskapelig sett så er *teoridannelse* innen *kvalitativ* tradisjon og med en *hermeneutisk* tilnærming det feltet som studien ligger innenfor, med metodene *integrering* og *syntese gjennom refleksjon* som sentrale. Disse begrepene redegjøres for i neste kapittel: metode.

DEL 2: VITENSKAP OG METODE

2.1 Kvalitativ tradisjon

Denne studien er en kvalitativ teoristudie. Den kvalitative tradisjonen handler om å søke mening, tolkninger og økt forståelse. Dette fremfor å finne svar, tall og bevis, som er fokuset i kvantitative studier (Wheeler og Kenny 2005). Både positiv psykologi og musikkterapi har vokst ut fra de humanistiske tradisjonene (Joseph og Linley 2006; Ruud 2008). Idet jeg studerer de humanistiske fagene, blir språket viktig, og den kvalitative tradisjonen relevant. Vi kan vanskelig oversette menneskelig eksistens til tallmessige forhold. Vi tolker alle vår tilværelse, skaper og oppdager mening ut i fra våre egne antagelser og opplevelser, og språket kan sette ord på tolkningene (Wheeler og Kenny 2005). Selvfølgelig er også språket en oversettelse av menneskelige fenomener, som aldri kan representere nøyaktig hvordan det er å være menneske. Jeg mener at språket vårt likevel har lettere for å beskrive og tolke disse fenomenene enn tallene. Gabrielsson (2008) reflekterer også rundt dette, og mener språket er nærmest *mulige* medium for å forstå musikkopplevelser.

Den kvalitative tradisjonen handler om å ha et holistisk fokus, høy grad av refleksjon og å ta hensyn til konteksten ved det man studerer (Wheeler og Kenny 2005). En slik måte å forholde seg til stoffet på er faglig relevant for meg som studerer to humanistiske disipliner under samme lupe. Samtidig vil jeg fremheve at jeg ikke velger bort en naturvitenskapelig tilnærming fordi jeg ikke mener at det er en viktig vinkling. Jeg er svært positiv til tverrfaglig og -vitenskapelig arbeid, og således også til musikkterapi-forskning fundert i naturvitenskap. Musikkterapi-forskningen, slik Stige (2008) fremstiller det, befinner seg i en posisjon som er mellom helsefagene (og medfølgende krav om evidens) og humaniora, og samtidig mellom praksis og academia. Musikkterapien befinner seg i et spenningsfelt, og refleksjonen rundt vitenskapelig tilnærming deretter. Jeg finner den kvalitative tilnærmingen mest passende for mitt tema.

2.1.1 En relativ objektivitet

Tolkning som aktivitet er viktig i den kvalitative teoristudien, og gjør at jeg nødvendigvis vil påvirke hva som kommer ut av studien. Etisk sett blir det viktig at jeg er tydelig situert i forhold til forskningsmaterialet mitt og i forhold til hvilke punkter jeg har forhåndsantagelser om (Wheeler og Kenny 2005). I min motivasjon ligger det allerede en antagelse både fra meg

og i musikkterapi-litteraturen om at det er mulige koblinger mellom flow-teori og musikkterapi. Det blir derfor viktig at jeg er bevisst på forforståelsen som jeg tar med meg inn i studien, for å forholde meg så objektiv som mulig til stoffet. Som forsker blir jeg hovedredskap i studien, i kraft av min aktivitet med refleksjon og tolkning. Jeg reflekterer over min subjektivitet i det hele, samtidig som jeg erkjenner at det utvilsomt kun er gjennom den – mine tolkninger og uttrykk, at denne oppgaven kan vokse frem. Det er ikke mulig å være absolutt objektiv som forsker (Ruud 2005). Å strebe etter at min forskning relativt sett er mest mulig objektiv, er likevel et mål for meg. Verdien mine og grunnsynet mitt vil også spille inn på hvordan jeg arbeider med stoffet (ibid). Det vil i teorikapitlene videre gå frem hva slags vinkler jeg ser grunnleggende temaer som musikk, menneske og helse fra. En eksplisitt redegjørelse for disse temaene vil gjøre meg tydelig situert, og dermed være med på å forklare *hvordan* jeg studerer musikkterapi og flow.

2.2 En hermeneutisk tilnærming

Objektiviteten blir påvirket av min forforståelse. Det at jeg erkjenner dette, men samtidig har et mål om relativ objektivitet, gjør at oppgaven hører hjemme i en hermeneutisk tradisjon. Hermeneutikken handler nettopp om kunsten og vitenskapen rundt det å *tolke* (Kenny et. al. 2005), og er således en mye anvendt tilnærming innen kvalitativ forskning. Tolkningen er i seg selv nærliggende musikkterapien, og dermed studiens tema. En musikkterapeut er hele tiden stilt overfor oppgaven å tolke musikk, klient og kreative uttrykk. Det er tale om tolkning av *tekst* i en vid forstand, og tolkningen som skjer kan omfatte det skrevne ord, et kunstverk, klingende musikk eller andre medier (ibid). I denne sammenheng vil teksten være skrevne ord, i form av teorier fra fagfeltene musikkterapi og flow.

Tolkningen kan føre til hermeneutikkens mål, en økt forståelse (Ruud 2005; Kenny et. al. 2005). Forståelsen som er målet for hermeneutikeren, skiller seg noe fra andre vitenskapelige tradisjoner, som positivismen. Innen positivistisk tradisjon søker man snarere forklaring enn forståelse, og man leter etter empiriske bevis for studien sin (Ruud 2005). Positivistisk tradisjon søker at teoriene skal korrespondere med virkeligheten, et korrespondanse-kriterium for sannhet. Hermeneutisk tradisjon ser snarere på teorier som noe konstruert, og er ute etter en dypere forståelse i stedet for entydige svar. Likevel vil ikke hermeneutikken godta alle uttalelser uten å dvele ved dem; det er et koherens-kriterium for sannhet. For at en teori skal bli oppfattet som solid, må det være koherens eller sammenheng. Teorien eller ideen må inneha en helhet, konsistens og logikk (ibid). Forskjellene her bunner i ulike epistemologiske

ståsteder; hva man ser på som sannhet og hvordan man utvikler ny kunnskap. Det hermeneutiske perspektivet vil derfor påvirke hvordan denne oppgaven kommuniserer rundt problemstillingen.

2.2.1 Den hermeneutiske spiral

Tolkningen og forståelsen kan tenkes som en sirkel eller spiral (Kenny et. al. 2005; Ruud 2005). Vi går hele tiden nye runder i sirkelen for å oppnå en dypere forståelse av temaet vi studerer. Vi undersøker både delene og helheten og går ytterligere nye runder. Når vi har forstått helheten bedre, forstår vi kanskje et aspekt på en dypere måte neste runde. Jeg liker tanken om den hermeneutiske spiral også godt. Til forskjell fra sirkelformen, vil spiralen alltid fortsette videre mot dypet, eller videre i høyden. Slik tenker jeg også om hermeneutikken. Vi er aldri på det punktet at vi ikke søker en videre forståelse. Den hermeneutiske spiralen tillater oss å tolke, men samtidig erkjenne at vi senere kan komme til å forstå på et dypere eller høyere nivå (Ruud 2010). På den andre siden gir metaforen om den hermeneutiske sirkel mening, idet den tydeliggjør det at vi kommer tilbake til det *samme* punktet flere ganger for å forstå og tolke det dypere (Kenny et. al. 2005; Ruud 2005). Kanskje vil dette samme punktet likevel fortone seg annerledes for hver gang, nærmest som neste runde i en spiral, *fordi* vi har forstått temaet på et dypere eller høyere nivå. Metodevalget om hermeneutisk tilnærming gjenspeiler problemstillingens hovedverb, å utdype musikkterapien.

Slik forståelsen kan gå i en hermeneutisk spiral, kan vi tenke det samme om forforståelsen, i følge den aletiske⁶ hermeneutikk-tradisjonen (Ruud 2005). Forståelsen og tolkningen vår er en del av det å være menneske i verden, og det er uunngåelig at måten vi er situert i verden på, blir en del hverdag og forskning. Vi kan tenke oss to parallelle hermeneutiske spiraler, hvor den ene handler om forståelsen og den andre om forforståelsen (Ruud 2005; 2010). Den aletiske hermeneutikk erkjenner at vi vil være påvirket av begge. Likevel ser jeg ikke på denne erkjennelsen som en hvilepute som tillater ubegrensa subjektivitet. Ruud sier: "In the concept of preunderstanding lies the formulation that our knowledge, language, or historical situatedness will always inform our perception of the world"(Ruud 2010: 146). Det betyr at jeg må reflektere over forforståelsen min gjennom hele studien.

⁶ Aletisk fra gresk *Alethei*; ugjemthet, avsløring av det gjemte (Ruud 2005: 37).

Jeg er som forsker preget av min forforståelse om musikkterapi og flow, og forholder meg mest mulig objektiv. Når det gjelder min posisjon i forhold til stoffet, er jeg i en såkalt *outsider*-posisjon (Kvernbekk 2005). Jeg har ikke opplevd noe av det som blir beskrevet direkte, og ikke vært musikkterapeut i beskrivelsen av optimale opplevelser i musikkterapi. Jeg tar med meg bevisstheten om at jeg må *tolke* teorien, og aldri kan vite eksakt hvordan noe representert i denne har foregått. Outsider-posisjonen kan i og med denne distansen innebære en styrke, fordi jeg er løsrevet fra den umiddelbare tolkningen av situasjoner, og det kan være lettere å beholde en objektiv, kritisk holdning når jeg ikke har et eierforhold til teoriene (Kvernbekk 2005). I tillegg kan jeg ses på som en slags insider i relasjon til teoriperspektivene om musikkterapi, i og med at jeg er musikkterapistudent. Jeg kjenner godt til dette stoffet, og har praksiserfaring innen faget.

2.3 Hva er teori?

Jeg jobber med teoridannelse gjennom integrering og syntese gjennom refleksjon, og må da vite noe om hva en teori er. En teori er en måte å tenke på omkring det vi gjør eller det vi vet (Bruscia 2005b). Teorier er alltid konstruerte uansett hvordan de har oppstått, og de både preger og preges av praksis. Teoretikeren preger teorien med *sin* måte å se på det vi gjør eller vet. Det er forskjeller på hvor helhetlige teorier er. Noen ganger presenteres et sett av idéer og påstander som henger logisk sammen i et helhetlig bilde av temaet, mens man andre ganger diskuterer mer uformelt rundt enkeltidéer og forhold. En helhetlig, formell musikkterapeutisk teori relatert til flow er for omfattende å konstruere i et mastergradsprosjekt. Denne studien tar snarere for seg teori på den andre måten Bruscia (ibid) beskriver, ved å diskutere teoretiske idéer opp mot hverandre. Dette er etter min mening faglig fornuftig, siden flow-teorien og musikkterapi-teorien representerer konsistente teorier hver for seg. En dyp forståelse av linjene mellom teoriene er vel så viktig som å danne en egen teori som en syntese av de to. Samtidig er det et mål å få et mest mulig generalisert og konsistent forslag til teoretisk anvendelse av flow-teori for musikkterapien. Begrepet generalisert må da forstås ut i fra mine teorivalg, og ikke av all tilgjengelig teori. Jeg vil sist i studien gi mitt generaliserte forslag til forståelse av musikkterapi og flow.

2.3.1 Valg av teori

Studien impliserer at jeg går gjennom teori som har med både *musikkterapi* og *flow* å gjøre. Disse to fagfeltene må forstås dypest mulig. *Helse* skal også presenteres, fordi det så tydelig

er et mål ved musikkterapien⁷. Det synes for meg logisk at styrket helse kan være et resultat av flow⁸. Det gir meg en forforståelse om at helse kan være essensielt, og derfor er helse med som mulig relevant tema. Det betyr at teoriperspektivene er tredelt, omhandlende musikkterapi, helse og flow. En grundig innsikt i disse teoriene er en nødvendighet for å kunne diskutere problemstillingen.

2.4 Å danne teori

Jeg studerer teori fra musikkterapi og flow, og det kan oppstå utdypende tanker ut i fra det. Bruscia (2005b) har skrevet om ulike måter å danne teori på: *theory building*. Jeg kaller dette for teoridannelse⁹. Teori er alltid konstruert, og har ulike kvaliteter alt ettersom hvordan teoretikeren bringer inn sine perspektiver (ibid). Formålet med en teori kan også variere. To av formålene Bruscia nevner er mest relevante for denne studien: ”To define or delimit practice or knowledge so as to gain greater clarity on boundaries”, og ”to explicate patterns or structures that underpin practice or knowledge, so as to gain new insights” (Bruscia 2005b: 540). Ny innsikt og større klarhet omkring flow og musikkterapi er tydelige formål med studien. Disse to formålene søkes i del 5, hvor jeg gjennom problemstillingen ser på både aspekter som peker på felles linjer i teoriene, og nye, underbyggende og utdypende aspekter.

2.4.1 Integrering

Metoden som blir min hovedmåte å jobbe med teorien på, kalles *integration* (Bruscia 2005b). Dette begrepet oversetter jeg til integrering på norsk. Integrering handler om å knytte teorier fra et fagfelt til et nytt fagfelt, og tilpasse allerede eksisterende stoff til noe nytt. Det er svært vanlig at integrerings-teorier oppstår i disipliner som allerede består av flere felt: ”[...] integration theories are most prominent in those fields of knowledge that are interdisciplinary by nature – like music therapy” (loc.cit.). Ved integrering undersøkes det om tilpasning og assimilasjon (accomodation and assimilation) mellom teoriene er mulig. Assimilasjonen vil her prege delene av studien som peker på likheter mellom teoriene, mens tilpasningen blir mer tydelig der hvor nye argumenter dannes. Bruscia fremholder at integrering, uavhengig av fordelingen mellom tilpasning og assimilasjon, kommer heldig ut for begge fagfeltene: ”[...]the outcome is a mutual fertilization of both fields”(Bruscia 2005b: 542). Det betyr at

⁷ Dette vil utdypes i definisjonen av musikkterapi, 3.1.

⁸ Dette utdypes i del 4.

⁹ Oversettelse i henhold til Kvernbekk 2005.

både musikkterapien og flow kan utdypes av studien, selv om fokuset er å utdype musikkterapien.

2.4.2 Syntese gjennom refleksjon

Det skal også nevnes en siste metode innen teoridannelse. *Reflective Synthesis*, heretter kalt *syntese gjennom refleksjon*, er også en sentral metode for min teoridannelse. Ved syntese gjennom refleksjon benyttes egne refleksjoner og erfaringer med et fenomen, og disse knyttes til eksisterende tanker fra andre teoretikere (Bruscia 2005b). En syntese av egen refleksjon og eksisterende teori danner så ny teori eller nye idéer. Det er lite stoff om musikkterapi og flow-teori studert sammen, og derfor tar jeg i bruk ressursene som egen refleksjon kan tilby.

Med disse vitenskapelige og metodiske ståstedene uttalt, er en forståelse av teori om musikkterapi, helse og flow separat, nå nødvendig for å kunne diskutere problemstillingen inngående i teoridannelsen.

DEL 3: TEORIPERSPEKTIVER – MUSIKKTERAPI OG HELSE

Musikkterapi er et fag med mange teoretiske perspektiver. Det er også et fag med mange mulige arbeidsarenaer og klientgrupper. Jeg tydeliggjør hvilken vinkel jeg ser faget fra når jeg studerer, slik at det er klart hvilken teori jeg undersøker opp mot flow-teorien. I prinsippet gjelder studien for alle klientgrupper, metoder og teknikker innen musikkterapien, men hovedfokuset mitt ligger mot den aktive musikkterapien, hvor klienten utøver musikk sammen med terapeut¹⁰. Perspektivene som fremstilles er valgt for å mest mulig relevant diskutere omkring teori om flow.

3.1 En definisjon på musikkterapi

Først vil jeg presentere den definisjonen på musikkterapi som jeg velger å forholde meg til i studien. Det er Kenneth E. Bruscia sin definisjon jeg har valgt:

Music therapy is a systematic process of intervention wherein the therapist helps the client to promote health, using music experiences and the relationships that develop through them as dynamic forces of change (Bruscia 1998: 20).

Dette er en definisjon som tar inn over seg mange aspekter, men samtidig beholder en presisjon. Musikkterapi er, slik jeg oversetter Bruscia sin definisjon sitert over: en systematisk intervensjonsprosess hvor terapeuten hjelper klienten med å fremme helse, ved å bruke musikkopplevelser og de relasjonene som utvikles gjennom dem som dynamiske endringskrefter. Jeg vil ikke her gå inn og analysere punkt for punkt av definisjonen svært nøye, men ha den i minne som en hjelp til å presisere hva musikkterapi er. Noen punkter i den vil jeg likevel si noe mer om, fordi det er de punktene som etter min mening gjør definisjonen ekstra god å bruke i denne studien.

Å fremme helse kommer frem som selve målet med musikkterapien, slik jeg antydte tidligere. Dette går godt i hop med min opplevelse av musikkterapien. Jeg presenterer derfor helseperspektivet grundigere i etterkant av musikkterapi-perspektivene. *Musikkopplevelsene* vil også være vesentlige i denne studien. Flow er en opplevelse, og i musikkterapi er det

¹⁰ Jeg vil i denne sammenheng nevne at også reseptive former for musikkterapi (for eksempel The Bonny Method of Guided Imagery and Music, se Grocke 1999) kan ses på som aktive, i den forstand at lyttingen blir en aktivitet i seg selv, og kan gi store utfordringer. For mer om lytting som aktivitet og strategi, se Ruud 2007.

musikken og improvisasjonen som er mediet vi jobber med for å skape opplevelser. I definisjonen er det også tale om *relasjonene* som utvikles gjennom musikkopplevelsene. Relasjonen er et svært viktig perspektiv i musikkterapien, og skal tas opp videre. Når de tre punktene helse, musikkopplevelse og relasjoner er utkrystallisert fra definisjonen, vil jeg ikke gå lenger i å dele den fra hverandre. Teksten videre vil presentere perspektiver på musikkterapi.

3.2 Musikkterapi i et humanistisk perspektiv

Det humanistiske ved den norske musikkterapien er nært knyttet til verdenssyn. De humanistiske synene kan ifølge Ruud (2008; 2010) noen ganger være vanskelig å beholde i takt med samfunnets stadige krav til evidensbasert forskning og et naturvitenskapelig paradigme. Han er ikke ute etter å danne motsetninger mellom den humanistiske og den naturvitenskapelige forskningen. Det er tale om en utfordring med å argumentere for *hvorfor* den humanistiske forskningen kan berike de temaene vi studerer, sammen med naturvitenskapelig forskning. Som vi så i min metodebegrunnelse, har jeg valgt en hermeneutisk og kvalitativ tilnærming til stoffet mitt nettopp på grunn av hensyn til å gjennomføre studien på en passende måte. Det humanistiske rotfestet til den norske musikkterapien er, som følge av å gi implikasjoner metodisk og vitenskapelig, også knyttet til et menneskesyn (Ruud 2008).

Det humanistiske menneskesynet handler om å sette verdien av mennesket svært høyt. Mennesket anses som ansvarlig for handlingene sine, som et vesen med autonomi. Ruud har formulert at "[...] humanismen framstår med et virkelighetsbegrep som setter den menneskelige fornuft, vilje og valg opp mot naturalismens begreper om natur, materie og determinisme" (Ruud 2008:7). Det humanistiske perspektivet ser altså ikke menneskets eksistens som deterministisk. Vi har en mulighet til å påvirke livene våre og handlingene våre ved hjelp av fornuften og viljen. Vi søker mening ved hjelp av en fortolkende holdning til språk, symboler og handlinger.

Den måten vi ser på mennesket på i humanismen, påvirker også musikkynet. Det innebærer at musikken også ses på som meningsbærende fenomen, og ikke bare som fysiske lydbølger. Vi anerkjenner mennesket som handlende subjekt styrt av fornuft og vilje, og ser på musikken og musikkopplevelsen som et potensial til en måte å møtes på og en arena for å danne relasjoner og terapeutiske prosesser. Både mennesket og musikkopplevelsen ses på i den

kontekst de opptrer (Ruud 2008). Som en oppsummering av de humanistiske verdiene, fremhever Ruud (2008:9) betydningen av omsorgen for det individuelle, relasjonen og innlevelsen i den andre, autonomi, intensjonalitet, handling og selvbestemmelse, betydningen av det kritiske, samt synet på at tegn og symboler er meningsbærende. Mennesket kan ta i bruk musikken og dens ulike symboler som et av flere parametre for å skape sin egen identitet. Kanskje kan flow-opplevelsen være et mål for musikkens identitetsdannende funksjon i noen menneskers liv.

Dette henger i hop med de mange pragmatiske feltene, eller rommene, musikken kan ha roller i, slik vi ser det i *Musikk og identitet* (Ruud 1997). Her fremheves fire områder i livet, hvor det viser seg at musikken ofte er med på å danne den totale opplevelsen av hvem vi er. Det er tale om det personlige rom, det sosiale rom, tidens og stedets rom og det transpersonlige rom (Ruud 1997). Hvis vi tenker oss at hver og en av oss konstruerer sin egen identitet ved hjelp av historier om oss selv, kan musikken være en del av disse, knyttet til personlige, sosiale og tid- og stedbundne aspekter. Samtidig kan musikken tilby oss noe transpersonlig: en funksjon som går noe utover det vanlige og det lett beskrivbare og over i mer spirituelle og åndelige opplevelser. Flow, som presenteres senere, har også denne transcendensen som kjennetegn.

3.2.1 Ressursorientering

Vi improviserer og tilpasser oss verden. Det viser noe om hva vi er gode for, og bringer meg inn på temaet ressurser. Musikkterapien fokuserer på å styrke menneskers ressurser. Det er spesielt Rolvsjord (2007; 2008) som har arbeidet disse aspektene ved positiv psykologi inn i musikkterapifaget. Hun har utarbeidet en teori om hva *ressursorientert musikkterapi* innebærer (2007). Her nøyer jeg meg med å gå inn på essensen fremfor detaljene i arbeidet hennes. Fokuset på ressurser innebærer at mennesket selv er aktivt i terapiprosessen sin, og terapeuten jobber sammen med klienten om å styrke muligheter for at klienten kan styre både egen terapiprosess og livet ellers. Det jobbes med å utvikle styrker fremfor å ha fokus på å fjerne problemer. Problemene skal tas på alvor, men ikke være det eneste terapien dreier seg om. *Empowerment* er et kjernebegrep omkring ressursperspektivet som er tatt inn i musikkterapien (Rolvsjord 2007; 2008). Det dreier seg om å styrke individets mulighet til å mestre og handle i sitt eget liv gjennom å skape opplevelser som muliggjør, *enable*, nettopp mestring og gode emosjoner hos klienten.

Synene på mennesket, musikken og ressursorienteringen påvirker *hvordan* musikkterapeuten møter klienten sin, og hvordan det jobbes i fellesskap for å øke klientens egen evne til å takle livet og hverdagen. Møtet og relasjonen mellom to subjekter blir da viktig, med musikken som handlingsrom mellom dem: "The relationship becomes focal; the individual is not treated with music, but met by a music therapist in a common musical experience, which forms the basis of the relationship" (Ruud 2010: 16). Vi kan forstå at den mellommenneskelige relasjonen er essensiell i dette sitatet fra Ruud, og vi gjenkjenner den *felles* musikalske opplevelsen over fra Bruscias (1998) definisjon¹¹. Fokuset på relasjon skal vies en diskusjon opp mot flow i del 5. Hvordan relasjonen kommer til syne som essensiell i musikkterapi-teori, vil fremstilles i neste avsnitt.

3.3 Musikkterapi i et relasjonelt og dialogisk perspektiv

Det er mange norske musikkterapi-teoretikere som har utdypet det relasjonelle perspektivet i sine arbeider¹². Hvis vi tenker oss at helse, som vi så fremsto som selve målet med musikkterapi, fremmes av harmoni og balanse, kan musikkterapi-klienten få jobbe med relasjoner som tilbyr nettopp harmoni og balanse på ulike plan. Alternativt kan klienten få oppleve og bevisstgjøre seg rundt hvilke relasjoner som eventuelt ikke er harmoniske og balanserte, og da arbeide for å styrke disse relasjonene (Bruscia 1998: 128p). De mest signifikante relasjonene, er ifølge Bruscia de som oppstår mellom klient og musikk eller mellom klient og terapeut. Det er gjennom disse relasjonene vi kan utforske og jobbe med de andre typene relasjoner. Hvilken av relasjonene som blir mest essensiell, avhenger av hvilken rolle musikkopplevelsen har i terapien¹³.

3.3.1 Intersubjektivitet og tredjehet

Trondalen (2004; 2008) er en av dem som har satt fokus på relasjon i musikkterapi. Et av de teoretiske perspektivene hun trekker frem, er *intersubjektivitet*, et begrep hentet fra nyere spedbarnsforskning. Hun refererer til blant andre Stern og Benjamin sine teorier, men jeg bruker Trondalen sin litteratur her, i og med at hun har reflektert rundt relasjonsteoriene knyttet opp til musikkterapifaget. Når vi i humanismen ser på mennesket som intensjonelt og

¹¹ Se ev. kapittel 3.1

¹² Blant andre Trondalen 2004; 2008, Stensæth 2008a; 2008b og Garred 2008.

¹³ Noen ganger kan musikken være hovedredskapet for terapien; musikken i seg selv er terapeutisk og vi kan snakke om musikk *som* terapi. Andre ganger vil den interpersonlige relasjonen mellom klient og terapeut være det viktigste terapeutiske elementet, og musikken er kun et middel *i* terapien (ibid). Det sistnevnte har mest fokus her, grunnet det mellommenneskelige relasjonsperspektivet i musikkterapien.

meningssøkende (Trondalen 2008), blir medmenneskene og relasjonene viktige. I de intersubjektive møtene med andre (intensjonelle og meningssøkende) mennesker, kan vi utforske hva som kan deles og ikke deles med andre. Intersubjektiviteten innebærer deling av affekter og emosjoner, og det å kjenne på grensene sine rundt hva man ikke vil dele. Dette gir en tydelighet rundt hva som er *meg selv*, hva som er *den andre* og hva vi kan ha *sammen*. Kjernen i intersubjektiviteten består av en gjensidig anerkjennelse mellom individene, en evne til inntoning på den andres følelser, og en toleranse av at partene er ulike på noen punkter (ibid). Det er interessant å diskutere hvordan denne medmenneskelige faktoren spiller inn i en flow-opplevelse.

Tredjehet er et annet begrep omtalt i teori rundt relasjonell tankegang. Relasjonsfokuset i terapien har gått fra å tenke en person til å tenke to personer. Det tredje i musikkterapi kan så dreie seg om at det oppstår er slags anerkjennelse om noe større enn summen av de to personene som møtes. Vi kan sammen oppleve noe som oppstår i relasjonen som er non-verbalt og abstrakt, men som kan oppleves som *gylne øyeblikk* (Trondalen 2008). Trondalen presenterer Benjamins sammenligning mellom tredjehet og musikalsk improvisasjon:

(...)the thirdness of attuned play resembles musical improvisation, in which both partners follow a structure and pattern that both of them simultaneously create and surrender to, a structure enhanced by our capacity to receive and transmit at the same time in nonverbal interaction (Benjamin i Trondalen 2008: 33).

Når begge gir seg hen til improvisasjonen, kan denne non-verbale opplevelsen av tredjehet oppstå. Likheten mellom improvisasjonen og tredjeheten er påfallende, og tredjeheten har noen overskridende, transcendentale faktorer i seg som kanskje også kan minne om flow-opplevelsen. Dette vil jeg diskutere videre i teoridannelsen.

3.3.2 Lek og dialog

Som en del av det intersubjektive ved mennesket, og det at vi søker mot hverandre for å oppdage oss selv, har Stensæth (2002; 2006; 2008a; 2008b) tatt inn perspektiver til musikkterapien via lek-filosofi fra Steinsholt og dialog-filosofi fra Bakhtin. Hun har kalt de spesielle øyeblikkene i musikkterapeutisk improvisasjon for *musical-relational synchronization* (2008a), og har teoretisert omkring hva improvisasjonen kan tilby oss. I leken møtes vi slik at vi kan være irrasjonelle og skape opplevelser i øyeblikket. Stensæth

trekker linjer mot Bakhtins tanker om middelalder-karnevalet, og mulighetene som finnes for å gå inn og ut av den rasjonelle virkeligheten der. Leken og karnevalet er indre motivert; det er verdt å leke i kraft av leken selv. Leken, de utfordringer den gir oss og dens evne til å gjøre oss oppslukte, kan gi muligheter for å oppleve flow, ifølge Stensæth (2002; 2006; 2008b). Disse fenomenene sammenligner Stensæth med den musikkterapeutiske improvisasjonen. Holdningen hos både terapeut og klient i improvisasjonen om å *la ting skje*, sammen med at vi er mest mulig frivillige i aktiviteten vi bedriver, fasiliterer vilje og motivasjon, slik som leken og karnevalet gjør det. Den musikkterapeutiske improvisasjonen kan tilby en møteplass der vi kan skape opplevelser som overskrider det hverdagslige. I følge Stensæth kan vi finne en dyp mening gjennom så vel leken som den musikkterapeutiske improvisasjonen:

Dette inneber at *heile meininga* [...] finnast i spenningsfeltet mellom strukturelle og dynamiske, samt mellom det teliske og meir regelbundne og det parateliske, det meir dynamiske frie og overskridande/ grensesprengjande. Det handlar med andre ord om det å *overskride* den ”verkelege” verda, det å sikte seg inn mot flyt og ein tilstand som i korte stunder kan representere eit meir fullkome levesett (Stensæth 2008b: 118).

Stensæth (2008b) mener at slike opplevelser i improvisasjonene kan være av terapeutisk karakter, i det de skaper historier om å være sammen med andre¹⁴ og skape noe som oppleves som svært meningsfullt. Hun trekker også inn flow-opplevelsen som element her. Jeg undrer meg omkring det samme som Stensæth gjør i artikkelen. Kanskje er det ikke-rasjonelle ved de optimale opplevelsene et ”nødvendig sidespor for det rasjonelle” (loc.cit.)? Dette lek-fenomenet er interessant for problemstillingen. Her er det en antydning om at flow kan bidra sterkt til en utdypning av musikkterapien, og jeg følger opp dette temaet videre i teoridannelsen.

3.4 Optimaler opplevelser i musikkterapien

For å nærme meg praksisnivå, nevner jeg noen eksempler på opplevelser fra musikkterapien: Amir (1992) har skrevet om *meaningful moments*, Grocke (1999) om *pivotal moments*, Ruud (2001) om *varme øyeblikk*. Trondalen har skrevet om *signifikante øyeblikk* (2004), og Stensæth (2008a) om *musical-relational synchronization*. Det blir vesentlig for meg, grunnet metodevalgene som søker en dypest mulig forståelse av temaet, å velge kun ett eksempel fra

¹⁴ Også Trondalen (2008) tar opp dette temaet; gode historier om å være sammen med andre, og kaller terapeut og klient for samvandrere, fra begrepet *fellow travelers* (Yalom 2001).

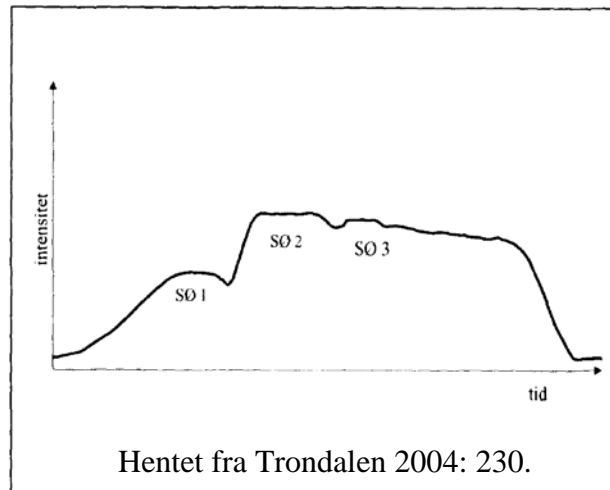
musikkterapien. Trondalens *signifikante øyeblikk* (2004) fra hennes ph.D-avhandling blir derfor eksemplifisert i min oppgave. Bruscia (1998) trekker frem musikkopplevelsen i sin definisjon på musikkterapi, som jeg presenterte i kapittel 3.1¹⁵. Et konkret eksempel skal belyse hvordan en optimal opplevelse i musikkterapi kan fortone seg.

Gro Trondalen har i sin ph.D- avhandling *Klingende relasjoner. En musikkterapistudie av "signifikante øyeblikk" i musikalsk samspill med unge mennesker med anoreksi* (2004) kalt spesielle øyeblikk i musikkterapeutiske improvisasjoner for *signifikante øyeblikk*. Trondalen har hatt en annen teorivinkling enn flow i avhandlingen. En av grunnene til å velge hennes "øyeblikk", er at hun flere ganger likevel skriver ord som flyt eller flyte, enten i kursiv, anførselstegn eller helt vanlige typer, dog uten å anvende flow-teori direkte. Det at hennes språklige representasjon av øyeblikkene inneholder former av ordet flyt/flow såpass mange steder, gjør at min nysgjerrighet omkring sammenhenger mellom signifikante øyeblikk og flow vekkes. Trondalen har forsket med en fenomenologisk inspirert prosedyre, som går i flere trinn (Trondalen 2004: 73 pp). Det blir for omfattende å gå nøye inn i alle trinnene av forskningen i min tekst. Jeg velger aspekter ut i fra et mål om å gi en helhetlig fremstilling av improvisasjonen.

En av de to improvisasjonene, som det er tatt ut tre signifikante øyeblikk fra, er mellom terapeuten og klienten Julie. Jeg går ikke nært inn på informasjon om klienten, fordi jeg betrakter min studie av musikkopplevelsene som uavhengig av hennes situasjon.

Improvisasjonen som tas med i avhandlingen, og her, ble spilt i sesjon nummer to av ti. Det er også i avhandlingen lagt vekt på en egenlytting, som foregikk da terapeut og klient lyttet til samme improvisasjon i sesjon nummer tre. Intensitetsprofilen under er laget for å fremstille improvisasjonen. SØ i den står for signifikante øyeblikk. Den horisontale aksene representerer tidsforløpet, og den vertikale samspillet intensitet.

¹⁵ Det finnes flere nivåer av og typer musikkopplevelser (Bruscia 1998). Nivåene på musikkopplevelser, slik han fremstiller det, kan være pre-musikalske, musikalske, para-musikalske eller non-musikalske. Dette handler om hvilken rolle musikken har i den konkrete opplevelsen. Typer musikkopplevelser kan også variere ut i fra hvilken musikkterapeutisk metode som benyttes; improvisatoriske, re-kreative, komposisjons- og lytteopplevelser. Da det ikke er Bruscias teori om opplevelse som skal stå i sentrum i min studie, går det ikke mer i dybden på disse i denne omgang selv om hans definisjon på musikkterapi ligger i bunnen.



I improvisasjonen vist over, spiller klienten på djembe, og terapeuten spiller piano. Tromma setter tempoet, og pianoet kommer med gjensvar og fører samspillet inn i en ”spansk moll”-tonalitet. Musikken går i 4/4-takt med betoning på eneren. Klienten kommer inn og synger på ”aaa” på samme tonemateriale. Improvisasjonen kan høres som om den går i bølger, i likhet med Trondalens (2004) intensitetsprofil av den. Det er tre bølgetopper (se figuren over) i løpet av samspillet, og disse tilsvarer de tre signifikante øyeblikkene. Det andre signifikante øyeblikket er høydepunktet i improvisasjonen, som vi kan se i fremstillingen. Bølgetoppene er preget av en sterk intensitet og dynamikk, samt at klienten hørbart synger og spiller mer på etterslagene på disse punktene. Både starten og avslutningen av improvisasjonen er forholdsvis rolige i forhold til midtdelen, hvor øyeblikkene oppstår og musikken blir mer intens.

Midtdelen beskrives av Trondalen som musikk med ”stor *flyt* og masse *energi* og rytmisk *driv*”(Trondalen 2004: 229). Ordet *flyt* blir nevnt konkret om improvisasjonen. Det beskrives også at det er ”noe” som bygger seg opp (Trondalen 2004), og at musikken drives fremover. Klienten har uttalt at hun ønsker å bli fanget i musikken, og Trondalen undrer seg om oppbygningen og drivet kan være med på å gjøre det. En gjensidig oppmerksomhet og tilpasning finner sted relasjonelt og musikalsk, og i musikken er det en slags utfyllende funksjon mellom de ulike stemmene (ibid).

I første signifikante øyeblikk, er synkoperingen i stemmen til klienten det mest fremtredende trekket. Trondalen (2004:233) sier selv her at hun tror at ”harmoniene og det rytmiske drivet [...] nå er så forutsigbare og kjente, at lysten til å teste ut nye musikalske mønstre gjennom

sang har økt, og bidratt til den rytmiske utprøvingen”. Bassen i pianoet har ifølge forfatteren en støttende og holdende funksjon i utprøvingen. Samspillet blir kalt ”musikklek”, og veksler mellom å holde fast og å gi slipp. Dette er spennende aspekter jf. det vi så at Stensæth (2008b) skrev om det karnevalske og lekne i improvisasjonen; det er lov til å gå inn og ut av det rasjonelle leken.

I det andre signifikante øyeblikket skjer det en crescendo og accelerando i musikken. Også toneleiet i stemmen stiger. Igjen velger Trondalen (2004) interessante termer i *denne* sammenheng, når hun sier at musikken flyter (ibid:234) og at rytme, melodi og dynamikk bidrar til en fornemmelse av ”flyt” og felles musikalsk retning (ibid:236). Pianoet drar opp tempoet i forkant av øyeblikket. Det er intensiteten som karakteriserer dette øyeblikket mest, sammen med tromma, som går inn i mer synkoperte markeringer enn den har hatt tidligere. Jeg oppfatter at uttrykkene til klienten ble tålt, og forskjelligheten mellom terapeut og klient ble tålt, noe vi kjenner igjen fra relasjonsfokuset, intersubjektiviteten og det mer opphøyde tredjeheten jeg beskrev tidligere (Trondalen 2008). Trondalen (2004) argumenterer for at det ble åpnet for nye handlingsalternativer og for klientens kompetanse i samspillet.

I tredje signifikante øyeblikk er Trondalen opptatt av klientens grad av kontroll. Hun mener at lekaspektet er nedtonet, og en mer *alvorlig konsentrasjon* finner sted. I den pragmatiske fremstillingen av øyeblikket, skrives det at det virker som: ”[...] klienten tillater seg å ”flyte” med musikken på en måte hun liker. Det kan innebære å gi slipp på en form for *rigid* kontroll, uten å bli overveldet av verken prestasjonsangst eller redsel for å miste kontroll” (Trondalen 2004: 240).

Kanskje kan Csikszentmihalyi sine teorier være med på å belyse hvorfor nettopp disse øyeblikkene blir valgt ut som signifikante. Hvilke aspekter kan drøfte musikkopplevelsene kalt signifikante øyeblikk, hvis vi ser det fra et flow-perspektiv? Om signifikante øyeblikk kan ha fellestrekk med flow, vil bli diskutert i teoridannelsen.

Felles for perspektivene jeg nå har vist på musikkterapi, både de teoretiske abstrakte og de mer praksisnære konkrete eksemplene på musikkopplevelser, er at det eksisterer et mål om å fremme helse. Derfor kommer en presentasjon av teoretiske perspektiver på helse i det følgende.

3.5 Teoriperspektiver på helse

Når Bruscia (1998) begrunner at det er et mål for musikkterapien å fremme helse, velger han i stor grad å fundere dette i Antonovsky sin teori. Med bakgrunn i dette perspektivet defineres helse i *Defining Music Therapy*. Han vektlegger de tre aspektene holisme, tanken om et kontinuum fra u-helse til helse, og sist det at helse kan ses som en aktivitet; som noe vi *er*. Dette er også perspektiver Ruud (2010) deler i sine humanistiske teorier omkring helse. Definisjonen på helse, slik Bruscia har kommet frem til, er: "Health is the process of becoming one's fullest potential for individual and ecological wholeness" (Bruscia 1998: 84).

Med ovenstående helsedefinisjon i minne, om det å utnytte menneskets potensialer til det fulle, vil jeg videre presentere helseperspektivet som Aaron Antonovsky står for. Noen musikkterapeuter har allerede tatt ham inn som bidragsyter i helsesynet i musikkterapifaget, blant annet Kenneth Bruscia (1998), og i kraft av hans interesse for helsefremmende faktorer er det således min mening at det er en interessant vinkel å se helse fra i denne studien.

3.5.1 Et holistisk helsesyn

Antonovsky ønsker å se på helse som et kontinuum. I stedet for å skape motstand mellom undringen på hva som gjør oss syke og hva som gjør oss friske, mener han at vi alle befinner oss et sted på et kontinuum mellom helse og u-helse. I og med at vi er i live, er det i det minste *noe* i oss som fungerer (Antonovsky 1987). Å fremme helse handler om å strebe etter å bevege seg mot den polen på kontinuet hvor vi er friskest mulig. Jeg støtter meg til Antonovsky sine tanker om at dette er en meningsfull måte å se helse på. Som musikkterapeut kan det være relevant å ta tak i en annen side enn hva andre yrkesgrupper gjør. Jeg tenker at når vi ser helse som et kontinuum, kan vi unngå strid mellom patogenese, som handler om å lære om hva som gjør oss syke, og salutogenese, som konsentrerer seg om hva som gjør oss godt. Snarere kan vi, med kontinuet i tankene, samarbeide om å se hele mennesket i den konteksten det befinner seg. Perspektivet er interessant også i forhold til flow-teorien, som fremhever de gode opplevelsene for å styrke helse.

Det å se hele mennesket er en del av Antonovskys tanker om helse. Han ønsker at vi fokuserer på historiene som mennesket bringer med seg til hvilken behandling det måtte være, fremfor å kun se på sykdommen man møter. Ved å interessere seg for alle historiene, vil man få et holistisk bilde av mennesket, og ikke lenger ha muligheten til å *kun* møte sykdommen

(Antonovsky 1987). Vi kan spørre om hva det er i noen menneskers historier som gjør at de ble friske igjen, eller unngikk å bli syke (ibid). Disse opplysningene om god helse kan være like mye med på å fremme helse i samfunnet som opplysninger om hva som forårsaker sykdom. Når vi har kunnskap om hele historien rundt mennesket, kan vi hjelpe mennesket til å bevege seg mot den friske polen.

Interessen for salutogenese, altså hvilke faktorer som fremmer vår helse, krever at forskere og behandlere stiller andre typer spørsmål i sine studier og til sine pasienter eller klienter.

Antonovsky (1987) etterlyser en bredere undersøkelse, slik at også salutogenetiske faktorer vises i studier av helse. I og med at musikkterapien er opptatt av å fremme helse og øke handlemuligheter hos mennesker (Rolvjord 2008; Ruud 2010), og flow-teorien stammer fra den positive psykologien, som også er opptatt av hva som kan styrkes hos mennesket (Joseph og Linley 2006), blir et helseperspektiv hvor vi ikke bare fokuserer på problemene, men også de salutogenetiske faktorene, svært fornuftig i min studie.

Stressorer, eller vi kan nærmest si utfordringer, og hvordan de påvirker mennesker er et annet spennende punkt. I patogenetiske studier ser man stort sett på hvordan stressorer kan føre til sykdom, men Antonovsky (1987) mener at det ikke finnes gode begrunnelser for å se på stressorer som et utelukkende onde. Antonovsky er interessert i hvordan mennesker *takler* å ha en stressor i hverdagen. En suksessfull måte å håndtere problemene våre på (coping) kan hindre oss i å få negative følelser (ibid). Hvordan musikkterapi- og flow-teori kan tilby hverandre noe på punktet som handler om helse, blir en diskusjon videre i studien.

3.5.2 Følelse av sammenheng

Ytterligere et fenomen skal tas med her. Fenomenet kalles *følelse av sammenheng* (Antonovsky 1987). Dette er en variabel som kan knyttes til opplevelsen av helse. Følelse av sammenheng i livet påvirker helsen vår, og motsatt. Jeg presenterer her beskrivelsen av følelse av sammenheng:

[...]en global hållning som uttrykker i vilken utstrækning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerande, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang (Antonovsky 1987: 46).

Følelsen av sammenheng består altså av de tre hovedaspektene *begripelighet*, *håndterbarhet* og *meningsfullhet* (ibid). Det vil bli spennende å se nærmere på sammenhenger når jeg undersøker mulighetene for om teori om flow kan utdype musikkterapien. Kanskje kan Antonovskys perspektiver på helse og følelse av sammenheng fungere som en brobygger mellom teoriene? Før vi undersøker dette, skal teorien om flow presenteres.

DEL 4: TEORIPERSPEKTIVER – FLOW

Som jeg har antydnet, så handler flow om en opplevelse eller tilstand bestående av mange aspekter. Det er primært den ungarske psykologi-professoren Mihaly Csikszentmihalyi¹⁶, bosatt i USA, som har vært pioner innen forskning på og utvikling av teorien om flow. I dette kapitlet skal jeg gå dypere inn i hva flow-teorien innebærer, slik at jeg i neste kapittel kan diskutere om den kan utdype musikkterapien. Det er skrevet mye om flow. Jeg har forsøkt å velge stoff mest mulig objektivt, slik at flow blir fremstilt helhetlig og relevant for teoridannelsen.

4.1 Fremstilling av flow

Flow-opplevelser kan ofte ligne svært mye på hverandre. Selv om det er ulike personer som har opplevd flow, og ulike aktiviteter som har ført frem til opplevelsen, så er det noen nærmest universelle punkter som trekkes inn når man skal beskrive sin opplevelse av flow (Csikszentmihalyi 1988; Massimini et.al. 1988). Én beskrivelse av flow høres slik ut: "Your concentration is very complete. Your mind isn't wandering, you are not thinking of something else; you are totally involved in what you are doing... Your energy is flowing very smoothly. You feel relaxed, comfortable and energetic"(Csikszentmihalyi 1991:53).

4.1.1 Hengivenhet til aktiviteten og avtagende selvevaluering

I flow-opplevelsen blir vi, som sitatet sier, sterkt *fokusert* og *konsentrert* om aktiviteten vi bedriver. All oppmerksomhet dreier seg om aktiviteten i seg selv, og vi blir fullstendig til stede i øyeblikket. Aktiviteten og vår *awareness*, som jeg oversetter til bevissthet, smelter sammen. I mange hverdagslige situasjoner fordeler vi oppmerksomheten vår på flere typer informasjon på en gang, og vi blir ikke fullstendig rettet mot noen av aktivitetene (Csikszentmihalyi 1988; 1991; 1993; Csikszentmihalyi og Nakamura 2009). I aktiviteter hvor vi opplever flow, blir vi derimot helt hengivne til den ene aktiviteten vi står overfor, og dette kan forklare balansen mellom aktivitet og bevissthet. Det vi tenker og det vi gjør passer perfekt sammen i flow, og en fullstendig rettethet finner sted.

¹⁶ Csikszentmihalyi har publisert store mengder litteratur. Bøker om *flow* er publisert i 1975; 1988; 1991; 1993; 1996; 1997. I tillegg har han vært redaktør for utgivelser og publisert artikler i andres utgivelser, og er blant de ledende forskere på positiv psykologi innen temaer som lykke og kreativitet, samt grunnlegger av begrepet flow og teorien omkring temaet.

Vi mennesker er generelt opptatt av hva andre syns om det vi gjør. Det at vi blir så fokusert og fullt konsentrert om kun én aktivitet i flow-opplevelsen, gjør derimot at vi ikke bekymrer oss for hvordan vi oppfattes som sosial aktør (Csikszentmihalyi 1988; 1991; 2008). Vi mister vårt selvkritiske blikk, og stoler på at vi er gode nok akkurat her-og-nå. I en aktivitet som gjør oss oppslukt, har vi rett og slett ikke ledig kapasitet i hjernen til å vurdere oss selv på denne måten. Kanskje kan musikkterapien tilby et rom hvor vi kan glemme den stadige selvevalueringen, ved hjelp av flow i musikkopplevelser? Den avtagende selvevalueringen er beskrevet slik:

Man kunne si, at selve flow-opplevelsen omfatter et midlertidig tab af den normale oplevelse af selvet som en lukket størrelse (hvilket i øvrigt er meget selv-styrkende), man fornemmer en overskridelse af egoets grænser, en følelse af udvikling og af at være en del af en større enhed (Csikszentmihalyi 2008:231).

4.1.2 Transcendens og tidsopplevelse

Vi mister fokus på selvet, som på samme tid blir styrket, noe vi skal se nærmere på senere. I tillegg ser vi over at flow-opplevelsen handler om å være del av en større enhet. Vi kan få transcendentale opplevelser i flow, hvor vi føler oss i sammenheng med noe større enn det hverdagslige. Her kan vi kjenne igjen både beskrivelser av det transpersonlige rommet knyttet til musikk og identitet (Ruud 1997), og tredjeheten som kan oppstå i improvisasjonen (Trondalen 2008). Musikk kan altså gi slike transcendentale opplevelser, og kanskje til og med flow-opplevelser? Kanskje kan transcendensen i musikkopplevelsen belyses av flow-opplevelsen.

Denne overskridende følelsen som beskrives er ofte ledsaget av et annet karakteristisk trekk ved flow: opplevelsen av tid endres, og noen ganger nærmest opphører den (Csikszentmihalyi 1988; 1991; 2008). Mest vanlig er det at det føles som om tiden har gått fortere enn den kronologiske tiden faktisk har. Uttrykket “tiden flyr når man har det gøy”, kan kanskje være en allmennhetens bekreftelse på dette fenomenet. Det psykologiske *her-og-nå*, som utviklingspsykolog Daniel Stern (2004) kaller *the present moment*, må inneholde både en slags varighet hvor ting kan skje, og samtidig finne sted i bare ett enkelt, subjektivt nå. Den subjektive opplevelsen av tiden og øyeblikket blir viktig, og Stern nevner i den forbindelse den kronologiske tiden *chronos* og den subjektive tidsopplevelsen *kairos* (ibid). Tiden og nået blir subjektive, opplevde variabler som eksisterer parallelt med den kronologiske tiden. Selv

om det er mest vanlig at vi føler at tiden har gått fort, kan også det motsatte skje. Når vi gjør noe meningsfullt, føles tiden veldig *fylt* (av mening), og dermed kan vi tvert i mot føle at for eksempel et samspill tok lengre tid enn det gjorde kronologisk. Flere musikkterapeuter har også vært opptatt av den subjektive tidsopplevelsen som kan endres i musikalsk samspill, gjennom blant annet Sterns teori. Dette kan vitne om at det finnes noen felles elementer i flow og musikkopplevelser på dette punktet, noe som tas opp videre i del 5.

4.1.3 Mestring og følelse av kontroll

Det at vi mister fokus på både tiden og selvevalueringen vår, er knyttet til et annet aspekt ved flow: å føle at vi kan mestre det vi gjør. Det at vi opplever å være sterkt fokusert og konsentrert, vitner likevel om at det er store utfordringer vi må løse. Vi trenger konsentrasjon og oppmerksomhet for å mestre aktiviteten, og det betyr at utfordringen er så omfattende at vi akkurat klarer å løse den med våre ferdigheter (Csikszentmihalyi 1988; 1991; 2008; Csikszentmihalyi og Nakamura 2009). Den gode mestringsfølelsen er universelt kjennetegnende for flow, og kommer når vi opplever å ha klare mål for aktiviteten, får kontinuerlige tilbakemeldinger på veien til disse og akkurat får det til. Nivået på utfordringen og våre reaksjoner på mestring eller nederlag, utdypes mer når jeg går gjennom betingelsene for å oppnå flow.

Flow er ledsaget av en følelse av å kunne stole på at vi vet hva vi skal gjøre i neste øyeblikk, og at vi har kontroll over situasjonen vi er i. Det at vi har kontroll i flow-opplevelsen er imidlertid ikke reelt, påpeker Csikszentmihalyi (1991; 2008). Hvis vi hadde hatt full kontroll, hadde vi ikke trengt den fulle oppmerksomhet om aktiviteten. Kontrollfølelsen er et paradoks; vi kan aldri i realiteten avgjøre hva som skjer i neste øyeblikk. Her er det snarere tale om at vi mister *bekymringa* for at det kan skje noe galt, og dermed føler at vi har kontroll.

Csikszentmihalyi utdyper paradokset om kontroll slik: "...Hvis man hadde [kontroll], ville den spinkle balance mellom utfordringer og ferdigheter vippe til fordel for ferdighetene, og opplevelsens intensitet ville bli mindre. Det, der sker, er snarere, at man opplever, at kontroll i prinsippet er mulig" (Csikszentmihalyi 2008: 236). Vi så at Trondalen (2004) var opptatt av temaet kontroll i det tredje signifikante øyeblikket. Kanskje kan flow-teori utdype hva som skjedde i improvisasjonen¹⁷.

¹⁷ En drøfting av signifikante øyeblikk opp mot flow-opplevelsen skjer i kapittel 5.3

4.1.4 Indre motivasjon

Vi føler kontroll fordi vi kan mestre, og det kan videre gi oss indre motivasjon. Mennesker blir motivert til handling og opprettholdelse av handling av ulike typer belønning. Vi kan skille mellom ytre og indre motivasjon. Er jeg ytre motivert for en handling, vet jeg at en belønning vil dukke opp når jeg har gjort det som er riktig. Den ytre motivasjonen ligger i et mål utenfor handlingen. Det er den motsatte typen, indre motivasjon, som hører til flow-opplevelsen. Ved indre motivasjon er det aktiviteten i seg selv som er belønningen og som føles meningsfull, og dermed danner grunnlaget for motivasjonen. Beskrivelser av flow viser at aktiviteter som gir flow-opplevelser, oppleves som iboende meningsfulle og belønnende, og søkes med en indre motivasjon (Massimini et. al. 1988; Csikszentmihalyi 1991). Noen ganger kan vi heller ikke forklare hva det er i musikken som gjør at vi liker å spille – kanskje er den meningsfull i seg selv, og indre motivert.

4.1.5 Flow – en ordnet bevissthetstilstand

Flow er totalt sett en tilstand som ut i fra Csikszentmihalyi (1991) sine beskrivelser er av positiv karakter. Den fører med seg glede og fornøyelse. Det kan også tenkes at flow kan utløse faktorer som ikke er positive, noe jeg diskuterer senere i teksten, men selve *opplevelsen* av flow i et her-og-nå beskrives kun i positive termer. Når aktiviteten tilbyr en god balanse mellom utfordringer og evner, og full oppmerksomhet rettes mot handlingen, kan vi oppnå det som kalles en ordnet bevissthetstilstand. Det er harmoni mellom følelser, tanker, handling og ønsker. For å få en ryddig sammenfatning av fenomenet, har jeg konstruert følgende forslag til beskrivelse av flow, med basis i min studie av flow-teorien:

Flow oppleves som en positiv, ordnet bevissthetstilstand i en aktivitet her-og-nå, som får oss til å miste fokus både på tiden og på vår stadige evaluering av oss selv som sosiale aktører. Tilstanden kjennetegnes også av indre motivasjon og belønning, glede, engasjement og følelse av kontroll, og kan noen ganger oppleves som transcendent. Utfordringen som aktiviteten gir, krever dyp konsentrasjon og optimal innsats for å oppnå mestring.

Nettopp fordi flow er så sammensatt, må beskrivelsen inneholde mange elementer. Jeg trekker frem at flow *oppleves* positivt, fordi det er snakk om et her-og-nå. Det er verken forutsetninger eller følger som er i fokus for beskrivelsen. Den ordnede bevissthetstilstanden, mindre fokus på tiden og sosial selvevaluering, den indre motivasjonen og belønningen, gleden, engasjementet, kontrollfølelsen og transcendenten følger med som fundamentale

kjennetegn på flow, slik vi har sett i perspektivene fra teorien. Det var også et bevisst valg å poengtere *følelsen* av kontroll, for å ivareta paradokset om at kontroll over skjebnen aldri er mulig. I beskrivelsen fremhever jeg også at en dyp konsentrasjon og optimal innsats er betingelser som fører til mestring av utfordringen. Dette er også sentralt i teorien. Mestringen er ikke alene et kjennetegn på flow. Det er den utfordringen man bare *akkurat* mestrer som følge av en utfordring som *krever* nettopp dyp konsentrasjon og optimal innsats det er tale om i flow. Denne vesentlige utfordringen gjennomgås blant betingelser for flow.

4.2 Betingelser for flow

Csikszentmihalyi deler betingelser for å oppnå flow inn i ytre og indre betingelser (Csikszentmihalyi 2008:17 pp). De ytre betingelsene er betingelser som ligger utenfor personen i seg selv. Disse er klare mål og forståelige rammer for aktiviteten, en passende balanse mellom utfordringer og ferdigheter, et tilbakemeldingssystem som gjør det mulig for personen å vite hvordan det går, samt det å ha færrest mulig distraherende faktorer tilstede. Det er også en rekke indre betingelser (loc.cit.), egenskaper hos personen, som fremmer flow. En høy grad av selverkjennelse og -forståelse er en indre betingelse. Måltrettethet, utholdenhet, evne til å motta tilbakemeldinger fra omgivelsene, god konsentrasjonsevne, en generell utadvendthet og nysgjerrighet er de andre indre betingelsene. Denne fremstillinga fremstår for meg som kompleks. Det ville være vanskelig å innfri alle punkter på både ytre og indre betingelser. Dette tas med som en oversikt over fremmede faktorer. Betingelsene vil i ulik grad være tilstede under forskjellige omstendigheter, spesielt i musikkterapi, hvor klienter har svært ulike forutsetninger. Jeg går i det følgende nærmere inn på noen utvalgte punkter blant betingelsene for flow, som jeg mener er mest fornuftige for å gi et relevant bilde for studien.

4.2.1 Autoteliske personer og aktiviteter

Flow er noe alle kan oppleve, ifølge Csikszentmihalyi og Nakamura (2009). Det er ikke nødvendig å være svært talentfull eller klok for å oppleve flow. Det er likevel noen likhetstrekk blant mennesker som rapporterer om at flow opptrer oftere enn hva andre gjør. Disse har trekk som kan kalles *autotelisk personlighet*¹⁸ (ibid). Autoteliske personer har en slags meta-evne til å være nysgjerrige på og interesserte i livet, i tillegg til at de viser seg å være lite selvsentrerte. Disse egenskapene ser ut til å gjøre det lettere å la seg bli indre

¹⁸ Auto betyr selv, og telos betyr mål. Å se noe som "et mål i seg selv".

motivert for oppgaver man skal gjøre. Egenskapene kan gjøre at noen mennesker dermed kan være bedre disponert for å oppleve flow enn andre (ibid).

Det er imidlertid ikke slik at vi er fortapte dersom vi ikke har disse egenskapene. Det er mulig å utvikle seg slik at man blir mer positivt orientert til livet, fremholdes det av Fredrickson (2009). En av måtene å utvikle sin positivitet på, er å oppsøke flow oftest mulig: “Live with passion. Give yourself permission to play. Find the activities that uniquely allow you to enter into flow” (Fredrickson 2009:188). Ved å gi mest næring til våre positive sider, vil disse stikke av med flere seiere i hverdagen (ibid).

Når vi har fokusert på den autoteliske personligheten, skal det utdypes at det er forskjell på aktiviteter også. Selv om alle aktiviteter i prinsippet kan lede oss til flow, er det noen aktiviteter som er autoteliske, eller flow-aktiviteter (Csikszentmihalyi 1988). Vi må legge til rette for en utvikling av indre motivasjon for aktiviteten. Finner vi ikke den rette balansen mellom utfordring og ferdigheter, må vi hele tiden justere slik at vi beholder eller styrker motivasjon. Tilstanden flow er et slags yndet mellomsted; man har problemer, og samtidig handlemuligheter for å løse disse (Mitchell 1988; Csikszentmihalyi og Nakamura 2009). Aktiviteter som har mulighet for å variere utfordringa for å fremme indre motivasjon, har derfor bedre sjanse til å være en flow-aktivitet enn de aktivitetene som er mer rigide og svært kontrollerte (Csikszentmihalyi 1988)¹⁹.

4.2.2 Mellom fremmedgjøring og lovløshet

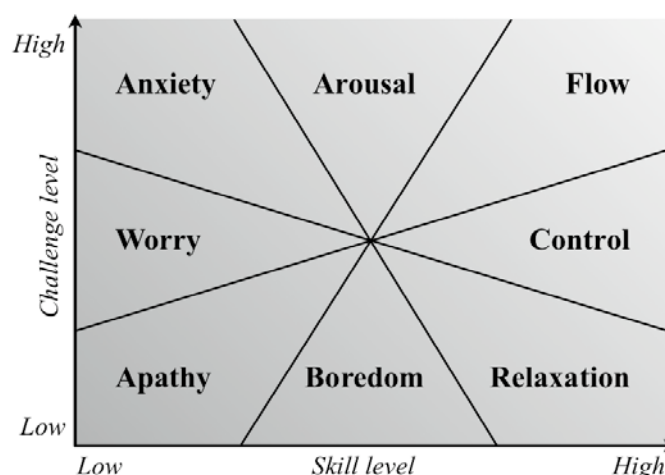
En del av ordenen og det håndterbare ved autoteliske aktiviteter, handler om at vi forstår reglene. Mennesket trenger å få tilbakemeldinger kontinuerlig på om aktiviteten gjøres riktig, eller rettleddinger for hvordan vi kan endre innsatsen. For å forstå ordenen flow kan tilby, er det vesentlig å gå inn på det som ikke gir orden også. Mitchell (1988) snakker om flow som det motsatte av både *fremmedgjøring* (fra engelsk alienation) og *lovløshet* (fra engelsk anomie). Fremmedgjøring for en aktivitet skjer idet man tar bort muligheten for å uttrykke seg og være kreativ. Når vi blir så styrt at vi ikke kan påvirke noe, blir vi opptatt av en ytre belønning. Vi blir kognitivt bevisste, og går ikke inn i utfordringen for dens egenverdi. Ved over-kontrollering føler vi oss da fremmedgjort i forhold til det vi skal gjøre.

¹⁹ En drøfting av musikkterapeutisk improvisasjon som mulig autotelisk aktivitet, skjer i del 5.

På den motsatte siden går det ikke an å spille et spill uten regler. Dersom samfunnet ikke hadde hatt retningslinjer for sosialt samvær, hadde det ført til lovløshet. Når det ikke finnes regler, kan vi heller ikke motta tilbakemeldinger for innsatsen vår. Vi vil hele tiden søke gjenskaping av orden. Fremmedgjøring og lovløshet er dikotomier av hverandre med henholdsvis for mye kontroll og for lite kontroll som hindrer indre motivasjon for handling og det kreative, lekne uttrykket (Mitchell 1988). Flow er en mellomtilstand, den er vesensforskjellig fra både fremmedgjøring og lovløshet. Vi balanserer i et landskap hvor det er en viss ramme og kontinuerlige tilbakemeldinger på handlingen, mens det samtidig er lov til å utforske sine egne kreative uttrykk. Vi kan si at vi når en *ordnet bevissthetstilstand*. Vi har søkt oss bort fra kaos og kommet til det ryddige, håndterlige kosmos, via tydelige regler og tilbakemeldinger. Aktiviteten blir et mål per se – autotelisk. Om dette er et aspekt som kan utdype musikkterapiens måte å skape orden og fremme helse på, diskuteres i teoridannelsen.

4.2.3 Balanse mellom utfordringer og evner

Mestringen er en vesentlig del av flow-teorien. Likevel opplever vi ikke alltid flow når vi får til ting. Vi kan tenke oss et kontinuum fra små til store utfordringer ved en oppgave. Hvor stor utfordring vi står overfor, vil påvirke hvor mye oppmerksomhetsenergi som kreves for å håndtere oppgaven. For at flow skal kunne oppstå, må det eksistere utfordringer som er i en passende balanse med ferdighetene. Vi må oppleve utfordringer som både overgjennomsnittlige og meningsfulle. Vi må mestre aktiviteten, men ikke ha for mye overskudd (Csikszentmihalyi 1991; Csikszentmihalyi og Nakamura 2009). Figuren under viser noe om hva vi opplever når forholdet mellom utfordring og evne endrer seg:



Figur for å tydeliggjøre teorien om hvilke tilstander som opptrer ved ulik balanse mellom utfordring og evne (hentet fra Csikszentmihalyi 1997: 31).

Har vi lave utfordringer, og kunne ha klart mye mer enn aktiviteten krever av oss, ser vi i figuren at det i takt med synkende utfordring vil føre til henholdsvis stadiene kontroll, avslapning og kjedsomhet. Hvis vi har så store utfordringer at ferdighetene våre ikke strekker helt til, vil det i takt med stigende utfordring føre til tilstandene bekymring, angst eller *arousal*. Jeg beholder det engelske *arousal* for å unngå endring av innholdet. *Arousal* og kontroll er de to tilstandene som på hver sin side ligger nærest flow. Når utfordringene så vidt har overtak på ferdighetene, inntreffer *arousal*. Når ferdighetene overstiger utfordringene så vidt, inntreffer kontroll. Fra disse to tilstandene er det kun små endringer i utfordring som skal til for å kunne entre flow. I helt motsatt ende av flow ligger tilstanden *apati*, som kjennetegnes med at både utfordringene og ferdighetene er svært lave (Csikszentmihalyi 1997; Csikszentmihalyi og Nakamura 2009). Denne fremstillingen av utfordring og evner, kan minne noe om Vygotsky sin teori om mestring og utvikling. Dette vil jeg komme nærmere inn på i drøftingen.

Alt i alt ser vi at det er mye som skal til for å oppnå flow, som for eksempel balanse mellom kontroll og frihet, mellom utfordring og ferdighet og en streben etter autoteliske egenskaper hos person og i aktivitet eller utfordring. Hele tiden søkes det å skape orden og harmoni når vi skal mestre våre utfordringer. Det kan virke som det er så mange betingelser som må være tilstede at flow nærmest er en umulighet, men som jeg antydte tidligere, må vi ikke regne med at alle betingelser innfris på en gang. Csikszentmihalyi og Nakamura (2009) har jo selv fremhevet flow som teori som angår alle.

4.3 Hindringer for flow

Mange faktorer spiller inn når vi skal legge til rette for en flow-opplevelse. Det er også, hvis vi skal jobbe mot flow, sentralt å vite noe om hva som hindrer det. Mitchell (1988) skriver om rasjonaliseringen som stadig preger samfunnet. Han mener at det skjer en endring mot det kontrollerbare og målbare, fremfor det spontane og kreative. En hindring er av lingvistisk art. Samfunnet stiller oss ofte krav om å bruke språket i stor utstrekning. Språket er i seg selv styrt fra venstre hjernehalvdel, og er svært rasjonelt, mens høyre hjernehalvdel ser ut til å styre mer intuitive og emosjonelle oppgaver (Borchgrevink 1982). Denne utviklingen kan muligens hindre flow, i og med at den skaper hindringer for kreativiteten (Mitchell 1988).

Andre hindringer for flow, er at aktiviteter blir separert etter hvilke funksjoner de skal ha og hvor de skal foregå. På jobb skal man ikke leke, det har man fritiden til. Dermed har man laget et kognitivt skille mellom jobb og fritid, som kanskje stopper oss i å våge å entre optimalopplevelsen på jobb. I tillegg blir flere og flere fritidsaktiviteter stadig mer institusjonaliserte; de foregår til spesielle tider og ofte med strenge regler. Profesjonalisering av flow-aktiviteter er også et tema. Vi må være “flinke” for å være med, og noen ganger tas vi med kun i kraft av våre ferdigheter. Da har vi koblet inn en så stor bevissthet rundt oss selv som sosial aktør, at flow er utelukket. Vi velger oftere tilskuerplassen, fordi musikk og andre fritidsaktiviteter handler om det virtuose. Vi blir tilskuere til eliten, som får muligheten til å oppleve flow (Mitchell 1988). Som følge av overstyring med mål om effektivitet, suksess og økonomi, ytre motivasjoner og belønninger fra storsamfunnets side, blir vi slik offer for fremmedgjøring, som vi fikk vite er dikotomien til flow.

Sist trekker Mitchell frem et fenomen som kan være et bi-produkt av rasjonaliseringen. Vi blir ikke lenger like fortrylla og fascinerte av det vi omgir oss med (ibid). Vi vet så mye om mange detaljer, at verden blir et produkt som vi styrer over. Slik mister vi nysgjerrigheten og gleden ved mange aktiviteter. Rasjonaliseringen gjør at vi tar mest i bruk venstre hjernehalvdel, og får oss til å bli bevisste oss selv, og mer tenkende fremfor handlende. Kreativiteten, som vi trenger for å uttrykke oss og å leke, er først og fremst sentrert i høyre hjernehalvdel (Andersen 2006). Utviklingen i samfunnet kan vanskeliggjøre flow, fordi vi tar i bruk lite kreativitet.

4.4 Implikasjoner av flow

Flow er ikke helt kontrollert og rigid, og derfor kan vi uttrykke oss kreativt. Vi så at samfunnet stiller høye krav til funksjoner i venstre hjernehalvdel, og ikke alltid gir så mye rom for kreativitet. Hva er det så som er viktig med denne *kreativiteten*?

4.4.1 Kreativitet og utvikling

Mange ser på kreative mennesker som en elite, noen som innehar helt spesielle evner. Saken er snarere at kreativitet er et systemisk anliggende (Massimini et.al. 1988; Csikszentmihalyi 1996). Det er de kreative idéene som endrer samfunnet vårt; de står for den biokulturelle evolusjonen. Ofte kan en person alene stå bak tanken som får samfunnet til å endre seg, for eksempel ved å skrive et svært kjent musikkstykke, men det må et samfunn til for å godta

musikken og for å institusjonalisere den kreative idéen som en artefakt i kulturen. Det som kjennetegner de kreative sjelene som vier hele sitt liv til et lite prosjekt som gagnar hele samfunnet, er at de blir dypt tilfredsstilte av aktiviteten og har det gøy (Csikszentmihalyi 2008). Dette tyder på at kreativiteten er noe som er positivt for vår livskvalitet. Kreativiteten er selve elementet for idéer, og dermed for *utvikling*. Det bør derfor være et poeng for hver enkelt av oss å prøve å få tak i våre kreative sider. Flow igjen, er noe som fremmer kreativiteten, som igjen er nødvendig for vår personlige utvikling. Dermed er det fornuftig å søke flow oftest mulig i hverdagen (Csikszentmihalyi 1996), både for egen del og for fellesskapets del. Flow og kreativitet kan være å anse for en sentral drivkraft for at verden skal gå fremover, så å si.

4.4.2 Stress

Ofte er vi utsatt for *stress* i hverdagen, og i henhold til Csikszentmihalyi sin figur over utfordringer og ferdigheter, handler stresset om at vi har større utfordringer enn hva vi kan takle. Det finnes forskningsresultater som viser at de arbeiderne som kan gjøre utfordringene sine om til flow-forløp fremfor å la seg stresse, melder om bedre motivasjon, større tilfredshet med sin egen innsats og færre helseproblemer enn dem som oppgav å sjelden vende utfordringene til flow-forløp (Csikszentmihalyi 2008:250). Det å klare, eller *føle* at man klarer, å løse utfordringene på jobben, gjør at man opprettholder en større orden i sin bevissthet, og dermed unngår negative psykiske konsekvenser av en kaotisk bevissthet. Dette punktet er spennende i forhold til Antonovsky (1987) sine tanker om stressmestring som positivt for helse, og kan gi noen innspill om at musikkterapeuten ikke trenger å frykte å gi klienten en viss mengde stress eller utfordring.

4.4.3 Selvet

Selvfølelsen vår blir positivt påvirket av flow. *Selvet* er en sammensatt størrelse. Vi mennesker er delvis styrt av instruksjoner på det genetiske planet, som for eksempel sult (Csikszentmihalyi 1988). De genetiske instruksene ligger dypt i oss, og vi følger dem for å overleve. Dernest blir vi styrt av kulturelle instruksjoner, som for eksempel normen om at vi ikke skal spise midt i skoletimen. Den genetiske og den kulturelle instruksjonen kan komme i konflikt, som hvis man blir svært sulten midt i skoletimen. Da kobler vår *bevissthet* inn. Hver og en av oss har sitt eget *selv* som er en fortolkende miks av instruksjonene, og som gjør oss til mer eller mindre bevisste aktører i samfunnet (ibid). Selvet og selvfølelsen vår utvikler seg ulikt ut i fra hvordan vi tolker instruksjonene vi får fra gener og kultur.

Her finner vi et paradoks ved flow, i og med at opplevelsen gjør at vi blir mindre selvbevisst. Personer som er i flow mye, rapporterer om bedre selvfølelse generelt. I tillegg er det en økning i opplevd selvfølelse like etter flow. Da anser folk seg som suksessrike, som en som lever opp til sine egne og andres forventninger, og en som har det bra med seg selv (Wells 1988; Csikszentmihalyi 1993:194 p). Paradokset innebærer at vi lar bevisstheten omkring vårt eget selv hvile når vi er i flow, men når vi samler oss igjen, har vi bygget selvet sterkere. *Livskvaliteten* vår blir rett og slett styrket av flow, siden vi opplever å få mental styrke, glede og bedre selvfølelse av opplevelsen mer enn av ytre belønnede aktiviteter (Csikszentmihalyi 2008). I tillegg vil vi, riktignok dersom vi opplever flow nok og ikke har for store problemer med å tro på nye gode opplevelser, få et ønske om å gå tilbake til flow-opplevelsen igjen. Slik vil vi kunne styrke selvet ytterligere.

4.4.4 Negative implikasjoner

De positive implikasjonene ved flow står i kø, og argumenter for at opplevelsen er verdt å strebe etter gir meg gode indikasjoner på at flow kan være et nyttig verktøy i musikkterapien. Kan det likevel være problematiske følger av flow også? En er at man rett og slett kan bli avhengig av flow. Hvis man opplever flow riktig ofte, kan hverdagen ellers virke trist og grå (Csikszentmihalyi 1990). Kirurger opplever ofte flow i sitt arbeid, og kan melde at de sammenligner sin avhengighet til flow med narkomanes avhengighet til rus (ibid). Man kan da bli stresset av å ikke oppleve flow. I flow nyter vi aktiviteten så til det fulle, at vi mister refleksjonen rundt følgene av den (ibid). Den indre motivasjonen er en enorm drivkraft som kan få oss til å utvikle oss og overleve, men vi må være bevisste på hvordan vi bruker denne sterke drivkraften, da vi lett kan miste *målet* ved det vi gjør av syne (ibid:49).

4.4.5 Flow – en opplevelse med positive implikasjoner

Flow er et verktøy som blir mer og mer brukt i psykoterapi, og Csikszentmihalyi anbefaler både å samtale omkring klientens flow-muligheter, og å hjelpe klienter til å få flere arenaer for å oppleve flow i hverdagen. Han viser til at det finnes flere studier som viser en tett relasjon mellom flow og vår bevissthet, og at flow derfor kan hjelpe mennesker til å få en kontroll på sin indre energi og utvikle selvet deres (Csikszentmihalyi 2008). Csikszentmihalyi nevner her kun psykoterapeutisk terapi som arena for flow. Dersom flow kan utdype musikkterapien, må vi spørre oss om musikkterapi kan dra nytte av teorien også innen andre arbeidsarenaer enn psykisk helsevern? Dette diskuterer jeg i drøftingen.

DEL 5: TEORIDANNELSE OG DISKUSJON

For meg fremstår flow-teorien på en slik måte at jeg vil stille meg støttende til at flow er en opplevelse som det er gode grunner til å oppsøke, når vi er reflekterte rundt avhengighet og de etisk negative aspektene ved det. Min holdning er at dersom flow kan oppstå og oppsøkes i musikkterapien, bør vi vite mer om hvorfor og hvordan. Dette bildet av flow som noe styrkende og positivt for individet blir en underliggende forståelse jeg har, når jeg nå knytter teoriene om musikkterapi og flow mot hverandre i teoridannelse ved integrering og syntese gjennom refleksjon.

De teoretiske perspektivene som har vært presentert frem til nå, har vært nødvendige delmål for målet om å danne teori i dette kapittelet, og jeg har underveis pekt på noen punkter som jeg vil diskutere her. Det er denne delen av studien som mest *direkte* beskjeftiger seg med problemstillingen²⁰. Jeg vil nå, som jeg i metodekapittelet antydte at teoridannelse kan foregå, diskutere deler av teoriene opp mot hverandre. I denne aktiviteten gjør den hermeneutiske tolkningen seg for alvor gjeldende, i og med at hver av teoriene i seg selv ikke gir svar på problemstillingen. Jeg trekker inn de aspekter ved teoriene som har noe å utdype for det enkelte tema.

5.1 Musikkterapiens grunnsyn og flow-teori

I selve fundamentet kan jeg tenke meg at flow i kraft av å være en teori utsprunget fra positiv psykologi, har noen egenskaper som kan utdype musikkterapien. Den humanistiske arven som er felles for begge fagfeltene (Joseph og Linley 2006; Ruud 2008), gjør at jeg mener det er god grunn til å tro at det er mulig. Rolvsjord (2007; 2008) har vist oss at det kan være hensiktsmessig å ta inn et bredt bilde fra positiv psykologi til musikkterapien, og det gir meg en indikasjon på at også mindre aspekter kan være relevante.

Menneskesyn og musikkensyn i musikkterapien er de første, og kanskje av de mest abstrakte nivåene jeg vil gå inn på. Dette har med generelle grunnsyn og filosofiske holdninger å gjøre, men denne delen av musikkterapi-teorien vises også på praksisnivå, i og med at grunnsynet påvirker vårt møte med mennesker. Flow-teorien kan etter min mening utdype dette aspektet.

²⁰ Det redegjøres for problemstillingen i kapittel 1.2

5.1.1 Menneskesyn

Det humanistiske menneskesynet setter verdien av individet høyt, og har et indeterministisk syn på eksistensen (Ruud 2008; 2010). Anerkjennelsen av vilje, autonomi, handling og intensjon kan få god gjenklang i teori om flow. Flow handler om å søke gode opplevelser i hverdagen. Det er en opplevelse som bunner i å utnytte sine handlemuligheter, slik vi så at vi må gis størst mulig løsbar utfordring for å oppnå flow (Csikszentmihalyi 1997; Csikszentmihalyi og Nakamura 2009). Vi trenger viljen og autonomien vår for å oppsøke flow-aktiviteten. Og handlingen, som er så sentral i musikkterapiens humanistiske syn, er fremtredende element når vi mestrer i flow. Flow kan således være en praktisk måte å ta fatt i humanistiske grunntanker på, og dyrke disse i hverdagen ved å søke positive opplevelser som utvikler oss som individer. En følelse av kontroll, å miste fokus på tiden, glede, engasjement og mestring oppfyller verdier som humanismen streber etter. Vi så at flow-opplevelsen har den implikasjonen at den bygger opp selvet vårt (Csikszentmihalyi 1988), og dette henger sammen med humanismens syn på verdien av enkeltmennesket. Hadde vi ikke vært opptatt av denne verdien, hadde heller ikke flow-teorien vært spennende å se på i forhold til selvets utvikling. *Selvet, handlingsmulighetene*, og rett og slett verdien av det *individuelle*, påvirkes gunstig av flow, og blir dermed mine største poeng i den flow-teoretiske utdypningen av menneskesyn. På disse punktene kan flow gå inn som styrkende argumentasjon for musikkterapiens menneskesyn. Å eksemplifisere det humanistiske synet i hvilke gevinster flow kan gi, bringer det hele ned på et mer teknisk og praktisk nivå, noe vi kan trenge for å konkretisere musikkterapien.

5.1.2 Musikkensyn

Flow kan også belyse synet på musikk som menings- og symbolbærende. Musikkensynet er preget av det humanistiske menneskesynet. Det at musikkterapien ser på musikken som meningsbærende og som medium for mulige symbolfunksjoner, impliserer et aktivt og bevisst forhold til musikken, enten det gjelder utøving eller lytting. Vår bruk av musikken i utviklingen av vår identitet (Ruud 1997), vitner om at den er meningsbærende for oss. Flow-aktiviteten må også inneha mening for oss (Csikszentmihalyi 1975; 1991; 1997). Vi kan godt bli stilt overfor store utfordringer, men dersom vi ikke opplever utfordringen meningsfull, er flow en umulighet. *Musikk* og flow handler på denne måten om noen av de samme aspektene knyttet til følelsen og utvikling av mening. Her skal musikkterapien ha fokuset, og jeg tar med meg flow-teoriens og musikkensynets felles aspekt *mening* når jeg senere diskuterer om

den musikkterapeutiske improvisasjonen kan ses på som autotelisk aktivitet. Mening finner vi også igjen som positivt for helse, som element i Antonovskys (1987) følelse av sammenheng.

5.1.3 Ressursorientering

Jeg mener at teori om flow kan være med på å begrunne aspekter ved den ressursorienterte tankegangen. Jeg tar dette avsnittet med under grunnsyn, fordi jeg mener at den ressursorienterte måten å møte klienter på er nært knyttet til det humanistiske menneskesynet. I musikkterapeutisk teori er det fokus på å lete etter klientens preferanser. Jeg vil se dette i sammenheng med noen av Rolvsjords (2007; 2008) aspekter omkring ressursorientert musikkterapi. Ved å søke musikkterapi-klientens egen stemme i form av å be henne reflektere over sine musikalske preferanser, stil og instrumentvalg, gis klienten etter min mening muligheten til å påvirke eget liv jf. empowerment- og enabling-perspektivet, være aktiv i egen terapeutisk prosess og øke sin handlekraft (Rolvsjord 2007; Ruud 2010). Jeg tror at en slik refleksjon kan føre til at klienten blir bedre kjent med seg selv og de identitetsdannende musikkhistoriene hun har med seg. Slik kan hun få en styrket opplevelse av hvem hun er, og av at hun kan påvirke eget liv. Dette er eksempler på ressurser det kan jobbes med i musikkterapien, og som samtidig flow kan fasilitere. Tankene om å ta med klientens egne ønsker og personlighet og ressurser inn i musikkterapirommet, skulle øke sjansen for at noen av premissene for flow kan oppstå. Dette fordi flow impliserer at aktiviteten føles motiverende og meningsfull. Slik kan et mål om den gunstige flow-aktiviteten være en del av begrunnelsen for å søke ressurser hos klientene, fremfor å passe dem inn i en ferdig terapi-pakke. Samtidig kan musikkterapiens grunnholdning om å styrke ressurser være et godt grunnlag for å skape flow.

Når det gjelder ressursorienteringen, ser jeg sammenhenger mellom aspekter i teori fra både musikkterapi, helse og flow. Den humanistiske filosofien gjør flow aktuelt i musikkterapien, i og med at den fremelsker det individuelle i oss fremfor det maskinelle. Jeg trekker inn Antonovsky (1987) sitt holistiske og salutogenetiske helsesyn, som styrker argumentet ytterligere. Hans tanker om å fremme helse ved å se hele mennesket med sine historier og undersøke hva som fungerer hos oss, skulle sammen med den ressursorienterte tilnærmingen, tydeliggjort med eksempler på hva flow gjør med oss og hvordan vi oppnår flow, være et sterkt argument for at flow og musikkterapi er to felt som i kombinasjon kan skape grobunn for målet ved musikkterapien: en styrket helse.

5.2 Utdypende aspekter

De grunnleggende humanistiske perspektivene kunne fornuftig relateres til teori om flow. I det følgende diskuteres utdypning av andre teoretiske perspektiver fra teorikapitlene.

5.2.1 Implikasjoner av flow – argumenter for musikkterapien

Det er på det rene at flow-opplevelsen har mange positive implikasjoner på mennesket, og jeg mener at det er et av de aspektene som gjør teori om flow verdt å utdype musikkterapien med. Kreativitet er en del av flow, og er utviklende for både selvet og samfunnet. Musikk, og da spesielt improvisasjonen, avhenger helt og fullt av at vi i noen grad anvender oss selv kreativt. Uten personlig uttrykk eller tolkning i det musikalske samspillet, stivner vi. Det at kreativiteten har så positive følger som flow-teori kan vise oss, må være en god grunn til å argumentere for at flow-teori er nyttig for musikkterapien.

Det at flow kan minske følelsen av stress hos oss ved å gi opplevelsen av å mestre og kanskje troen på å mestre igjen, vil jeg også si er et solid argument som går godt sammen med musikkterapiens mål om å fremme helse i vid forstand. Flow-sonen ligger like i nærheten av de sonene som har med stress å gjøre: arousal, angst og bekymring (Csikszentmihalyi 1991; 2008). De sonene innebærer at utfordringen overstiger evnen (eller troen på evnen). Her er det altså tale om en balansegang, hvor vi ser at musikkterapeuten kan tillate seg å presentere høye utfordringer for klienten. Med tanke på Antonovsky (1987) sin teori om stressmestring, skulle faktisk det å presse klienten til å utnytte hele sitt potensial, å mestre stress, være med på å fremme helse. Vi leker med grensen mot stress, men gjør nærmest paradoksalt stresset om til en flow-prosess, forbundet med en god helse. Musikkens muligheter for regulering av utfordringer, tenker jeg er en styrke når det gjelder aspektet om stress.

At selvet kommer styrket ut av flow-opplevelsen, kan vi også anvende som positivt aspekt ved flow-teori for musikkterapien. Musikkterapien er i sine grunnverdier ute etter å styrke selvet, i og med at det er en humanistisk fundert disiplin (Ruud 2010). Derfor tenker jeg at også dette paradokset; at vi mister fokus på selvevaluering og samtidig styrker selvet i flow, også er en begrunnelse for å oppsøke flow i musikkterapien.

Det betyr at de positive implikasjonene ved flow-opplevelsen styrker grunnen til å utdype musikkterapien med nettopp flow-teori, slik jeg ser det. Men det var også noen tenkelige

negative implikasjoner ved flow. Jeg tenker da på avhengighet av flow. Kan musikkterapeuten komme til å bli nærmest avhengig av gleden over å se sin klient oppleve flow, slik at flow blir et mål for terapeuten og ikke nødvendigvis klienten? En bevissthet rundt disse aspektene blir viktig for personer som er hjelpere eller behandlere, med flow som mulig redskap. Musikkterapeuten må ikke fremme sin *egen* opplevelse av klientens flow, og må heller ikke definere når klienten er i flow. Målet om helse må stå tydelig for musikkterapeuten hele veien.

5.2.2 Musikkterapeutisk improvisasjon – autotelisk aktivitet?

Ruud har oppfordret musikkterapeuter til å være bevisste på musikkaktivitetens²¹ kraft til å arbeide med flow for å skape strategier for et godt liv:

Music therapists should be aware of the powerful tool musicking comprises in its ability to generate well-being and optimism, to foster resilience and agency, to work through positive emotions and the experience of "flow" in order to equip clients with strategies for living a good life (Ruud 2010: 87).

Liten tvil er levnet om at flow tilbyr noen sentrale argumenter for musikkterapeutisk teori. Det som så blir helt essensielt å diskutere videre, er om musikkterapi faktisk *kan* fasilitere flow-opplevelsen, altså være en autotelisk aktivitet²². Det vil gi en indikasjon på om teorien kan ha en rolle for musikkterapien også i praksis, slik Ruud antyder i sitatet over og Trondalen (2004) antydet i sin avhandling om signifikante øyeblikk.

Det er flere holdepunkter som tilsier at musikkterapeutisk improvisasjon kan være autotelisk. Siden flow påvirker oss positivt, vil musikkterapeutisk improvisasjon som autotelisk aktivitet være et av de store argumentene *for* å anvende teori om flow til å utdype musikkterapien. Når jeg diskuterer musikk som autotelisk aktivitet, har jeg den musikkterapeutiske improvisasjonen i fokus. Jeg tenker på situasjoner hvor terapeut og klient aktivt skaper musikk sammen i musikkterapi. Når musikkterapeuten skal improvisere med en klient, kan hun justere improvisasjonens utfordringer, fra et mål om å slå et slag på tromma til et profesjonelt musikernivå, kanskje til og med på scenen. Dersom musikkterapeuten er seg

²¹ Her bruker Ruud begrepet *musicking* fra Small. Dette innebærer en aktiv musisering og betydningen av denne. Musikk tenkt som et verb. For mer om musicking, se Small 1998.

²² Autoteliske aktiviteter og flow-aktiviteter brukes om det samme fenomenet, jf. Csikszentmihalyi 1988. Se også ev. 4.2.1.

bevisst dette i sitt arbeid, kan hun dermed møte alle på riktig utfordringsnivå. Det er vesentlig for å oppnå flow at klienten utfordres så mye at det kreves full oppmerksomhet og fokus for å mestre. Dermed blir det viktig å ta hensyn til musikkens menings- og symbolfunksjon, som utdypet over. Hvis klienten får fremme sine preferanser og sine ressurser, øker sjansene for at aktiviteten vil føles meningsfull, en følelse som må eksistere for å muliggjøre flow. Får vi til dette, kan det hende at klienten vil føle seg indre motivert for den musikkterapeutiske improvisasjonen. I prinsippet skulle disse aspektene være mulige å etterstrebe som musikkterapeut.

Et annet viktig aspekt ved den autoteliske aktiviteten, er at den tilbyr en *orden*. Jeg mener at også dette er et aspekt som utdyper at improvisasjonen egner seg som autotelisk aktivitet. Mitchell (1988) sine dikotomier fremmedgjøring og lovløshet, og flow som motsats til begge, kan jobbes med i improvisasjonen. Vi trenger spilleregler som gir oss muligheter for å løse samspillet, og vi trenger frihet som gjør at vi kan uttrykke oss. Flow som yndet mellom-sted mellom rigid kontroll (fremmedgjøring) og ingen kontroll (lovløshet), må kunne oppnås i den musikkterapeutiske improvisasjonen, tenker jeg. Jeg undres om den “grooven” vi noen ganger opplever i musikken, kan fungere som spilleregel og ordens-markør i seg selv? Empiri måtte vært til stede for å gi konkrete svar på det, men jeg vil trekke frem eksempler som tyder på et det kan være slik. Når Stensæth (2002; 2008a; 2008b) sammenligner den musikkterapeutiske improvisasjonen med lek og karneval, mener jeg mange av hennes poeng er de samme som gjelder mellom improvisasjonen og fenomenet flow. Vekslingen mellom det rasjonelle og det irrasjonelle, rommet for kreative uttrykk, den gjensidige reguleringen med andre i leken og utfordringene som det gir, er alle aspekter som kan brukes til å jobbe mot en mellom-tilstand mellom fremmedgjøring og lovløshet. Det er på samme tid plass til både regler og uttrykk. Slik kan både lek generelt og den musikkterapeutiske (lekne) improvisasjonen spesielt, tilby en *ordnet bevissthetstilstand* som er preget av en indre motivasjon. Den musikkterapeutiske improvisasjonen må, grunnet disse aspektene, kunne sies å ha stort potensial til å være en autotelisk aktivitet, og dermed fremme flow.

Selv om jeg i denne studien konsentrerer meg mest om teori fra musikkterapi og flow, vil jeg trekke inn et nevrobiologisk aspekt her, for å vise noe om hva som kan være årsaken til at vi liker musikken så godt, og at den derfor kan fungere som flow-aktivitet. Et stort flertall av oss har preferanser som peker mot konsonerende intervaller fremfor dissonerende, og det gjelder

også andre pattedyr²³ (Borchgrevink 1982). Rent akustisk er de intervallene som oppfattes som konsonerende, de svingningene med enklest matematisk forhold mellom tonene. Oktaven tilsvarer forholdet 2:1 og kvinten 3:2 (ibid). I tillegg er intervallene også nærmere grunntonen i overtonerekka jo enklere svingningsforhold som eksisterer. Dette sier noe om hvilket intervall vi ut i fra hørselssansen liker *best*. Men – forsøk viser at vi *også* ønsker å høre dissonanser, bare ikke like ofte. Det vil si at det er en balanse mellom det uventede og det forventede, innovasjon og repetisjon, som gjør at musikken er spennende for hjernen vår (ibid). Her finner vi da logisk muligheten for varians mellom mennesker hva gjelder ønske om forholdet dissonans/konsonans og stil-preferanser. Dette nevrobiologiske grunnlaget som forklaring på hvorfor vi liker musikk, synes jeg er spennende for denne studien. Grunnen er at det minner påfallende om den *ordnede bevissthetstilstanden* som flow er. Musikkens lek med innovasjon og repetisjon ser jeg da i sammenheng med flow-aktivitetens lek midt i mellom fremmedgjøring og lovløshet. En finurlig likhet, som selvfølgelig ikke må ses som et bastant svar fra min side, men en interessant parallell som det hadde vært svært relevant å vite mer om.

Antonovsky (1987) sine teorier er også et sentralt bindeledd når det gjelder improvisasjonen som flow-aktivitet, og viser at også helsen kan påvirkes positivt av å tenke rundt flow i musikkterapi. Jeg tenker da på begrepet *følelse av sammenheng*. Som vi så i fremstillingen av hans teori, innehar dette fenomenet de tre elementene håndterbarhet, begripelighet og meningsfullhet. Følelsen av sammenheng påvirker vår opplevelse av helse positivt (Antonovsky 1987). I min teori-integrering, kommer de tre elementene som følelsen av sammenheng består av, frem som paralleller med premisser for flow, dog i form av noen andre termer i den flow-teorien. Håndterbarheten ser jeg som en analogi til flow-teoriens premiss om høyt utfordringsnivå, uten å være for høyt. Vi skal ha sjanse til å løse oppgaven. Begripeligheten er analogien til den ordnede bevissthetstilstanden flow, som gjør at vi *vet* at vi mestrer. Den befinner seg midt i mellom fremmedgjøring og lovløshet. Kravet om mening i teori av Antonovsky og Csikszentmihalyi, er også et stort poeng i Stensæths (2008a) avhandling. Det eksisterer et mål om å gjøre improvisasjonen mest mulig meningsfull. Musikkterapien kan tilby perspektiver på alle aspektene for autoteliske aktiviteter, så hvordan kan vi tenke oss musikkterapeut-rollen i praksis?

²³ Forsøket er gjort på rotter med tilsvarende hørselsorgan som oss. De trykket oftere på knappen for konsonerende intervaller enn dissonerende. For mer informasjon, se Borchgrevink 1982.

5.2.3 Musikkterapeutens rolle

Jeg ser på musikkterapeuten som en ressurs for å balansere både begripeligheten, utfordringen og følelsen av mening i aktiviteten. Hvis utfordringen er riktig, tenker jeg at vi vil oppleve at musikken svinger og at klienten utnytter sine potensialer. Hører vi at det “ikke stemmer”, kan vi justere enten utfordring eller stil på musikken i samarbeid med klienten. Vet ikke klienten hva som er rett og galt i samspillet – altså opplever mangel på begripelighet, kan vi gå inn og bruke konkrete musikkterapeutiske teknikker, som å skape musikalske rammer, stødige grunnrytmer eller lekne utfordringer (Bruscia 1987; Wigram 2004). Slik kan musikkterapeuten minske sjansene for fremmedgjøring og lovløshet, og øke sjansene for at flow skal oppstå når improvisasjonen er begripelig.

Når Stensæth (2006; 2008a:245) reflekterer omkring hva som er forholdet mellom improvisasjonen og handlingen, foreslår hun at improvisasjonen handler om å *improve-a-situation*. Hun trekker også frem forhandlingen som foregår her med tanke på å finne en *mening* i samspillet. Dette perspektivet er særdeles relevant å trekke inn i den flow-teoretiske utdypningen av den musikkterapeutiske relasjonen i den autotelisk aktiviteten. Stensæth (2006; 2008a) beskriver slik jeg tolker det, en stadig søken etter det meningsfulle og etter den optimale balansen av utfordring for klienten. Dette er nødvendige betingelser for å oppnå flow, og jeg tenker at ut i fra Stensæths teorier om temaet, kan musikkterapeuten ses på som en fasilitator for flow-opplevelsen hos klient og/eller terapeut. Det at hun kaller de spesielle øyeblikkene i sin avhandling for *musical-relational synchronization*, vitner om at hun ser på relasjonen som essensiell for improvisasjonen. Terapeuten er en aktiv deltager i klientens (meningsfulle) musikkopplevelse; de to er relasjonelt synkronisert i opplevelsen, gjennom musikken (Stensæth 2008a).

Det er gode teoretiske grunner til å mene at musikkterapeutisk improvisasjon kan være en autotelisk aktivitet, og at musikkterapeuten kan være med på å fremme dette. Det jeg imidlertid vil fremheve, er at dersom musikkterapien skal bruke teorien om samspillet som autotelisk aktivitet, hører det også med et ansvar om å *i praksis* stadig strebe etter å gi klienten de store utfordringer, de meningsfulle oppgavene og de ordnede rammene mellom kontroll og frihet. En ydmykhet om at vi kan mislykkes er også viktig. Det handler om en sammensatt oppgave for terapeuten, og vi skal ikke tenke at musikkterapeutisk improvisasjon automatisk oppleves som autotelisk og indre motiverende. Her er igjen den gjensidige forhandlingen med klienten, som Stensæth (2008a) belyser med Bakhtins dialog-filosofi,

vesentlig. Oppnår vi ikke en god kontakt og ser klientens potensialer, kan vi like gjerne fremme angst, kjedsomhet eller kontroll, alt etter som hvordan vi bommer med vårt nivå på utfordring²⁴. I tillegg kan vi bomme når vi prøver å gjøre aktiviteten meningsfull. Det betyr at jeg ser på musikkterapeuten som en *mulig* ressurs for flow, forutsatt stadig refleksjon og åpen forhandling, musikalsk og/eller verbalt, med klienten. Stensæths (2008a) teori om målet om å *forbedre situasjonen*, vil jeg si kan være et forbilledlig *mål* for musikkterapeuten om å være en ressurs for å fremme flow.

Når det gjelder de autoteliske egenskapene hos enkeltmennesket, som er indre betingelser for flow, vil jo disse variere fra klient til klient. Som Fredrickson (2009) fremhever, vil det kunne styrke disse å gi næring til den positive delen av oss. Slik kan musikkterapeuten hjelpe til med å skape positive opplevelser og anerkjenne de positive sidene hos klienten. Dette tenker jeg nærmest skjer automatisk hvis vi klarer å oppnå den autoteliske aktiviteten. Blir aktiviteten positiv, vil klienten få flere positive opplevelser, og gradvis bli bedre kjent med sine ressurser.

5.2.4 Relasjonen til den andre

Refleksjonene om musikkterapeutens rolle, bringer meg dypere inn i temaet relasjon og dialog, som er sentralt i musikkterapi-teorien som jeg har presentert. Når Stensæth (2008a) snakker om å *improve-a-situation*, er det et dialogisk bilde med to aktive parter hun gir. Dette finner vi ofte som fokus i musikkterapien; måter å være *sammen* på. Johns (2008) fremhever viktigheten av å skape mening ved å finne en felles oppmerksomhet og felles rytme med klienten²⁵ i musikkterapi. Trondalen (2008) setter søkelyset på det intersubjektive møtet mellom likeverdige personer.

Dette er et punkt som ikke så lett lar seg utdype av flow-teorien. Relasjonen er svært essensiell for musikkterapifaget. Musikkterapeuten jobber med terapi. Det innebærer kontakt med et annet menneske, nemlig klienten. Det er en relasjon, og den må tas vare på i musikkterapien. Flow-teorien omhandler i sin natur ikke terapi i den forstand, og derfor blir relasjonen ikke et stort fokus i den. Teorien retter seg mer inn på å forstå det som skjer i en person i møte med en utfordring. Det er liten tvil om at det kan komme gode opplevelser, styrket selv og kanskje en bedre opplevelse av livet totalt som følge av flow, men i

²⁴ Jf. modellen om forhold mellom utfordring og evne, kapittel 4.2.3.

²⁵ Barnet som klient er hennes fokus her, men det er ikke ødeleggende å tenke det samme omkring voksne også.

utgangspunktet er ikke teorien bygd opp rundt *den andre*. Dialogfokuset fra Bakhtin, viser isolasjonen som den største trusselen mot oss (Stensæth 2006; 2008a). Csikszentmihalyi (1991:164 pp) erkjenner også dette, når han skriver at både familie, venner og samfunnet ellers er viktige, også eventuelt i flow. Således er ikke teorien motsigende musikkterapien. Selve *fokuset* på relasjon er den største ulikheten mellom teoriene, slik jeg vurderer det. Det er mer nedtonet i teori om flow.

Vi kunne si at teori om flow på grunn av denne forskjellen ikke er særlig relevant for musikkterapien. Likevel ser vi i tekstene som jeg har presentert at musikkterapeuter sammenholder optimale opplevelser i musikkterapien med flow-opplevelsen. De positive helse-følgene av flow skulle også gyldiggjøre å studere teorien opp mot musikkterapien. Jeg mener at det på tross av ulike fokus på relasjon mellom teoriene, er rom for at relasjonen tas med som positivt element i musikkterapiens forståelse av flow. Om begge parter i musikkterapi er i flow samtidig eller ei, kan ikke vites uten å ha empirisk materiale tilgjengelig. Jeg kan derimot se for meg at det er mulig, dersom terapeuten lykkes i å gjøre improvisasjonen til en flow-aktivitet for klienten, og samtidig gir seg så hen til samspillet og blir så utfordret av sin oppgave som terapeut at improvisasjonen også for terapeuten blir en flow-aktivitet. Dette tenker jeg kan føre til at samspillet svinger, en opplevelse og erkjennelse som kanskje er musikkterapiens tydeligste tegn på at noe lignende flow skjer, slik Trondalen (2008) beskriver den abstrakte, men noen ganger overveldende tredjeheten som intersubjektivt fenomen. Dersom Stensæths (2008a) musical-relational synchronization har likhetstrekk med flow, skulle synkroniseringen som foregår mellom terapeut og klient i disse øyeblikkene, indikere at begge kan være i flow samtidig. For å få musikken, eller terapien, til å svinge, må det i det minste være engasjement og autentisitet fra begge parter (Yalom 2001), om ikke flow. Uten en empatisk tilstedeværelse i relasjonen, vil det ikke svinge av musikken.

Kanskje kan ytterligere undersøkelser om betydningen av den/de personene vi omgir oss med, slik musikkterapien vektlegger dette, utdype teorien om flow og gi den en mer naturlig plass innen teori om terapi. Mitt standpunkt er at jeg ikke ser hindringer for å ta relasjonsfokuset fra musikkterapien med inn i forståelsen av flow. Fokuset kan tilføre en ekstra utfordring om *to* totalt hengivende parter fremfor én, men kan samtidig tilføre en ressurs i form av gleden som det å være to fremfor én kan representere.

5.2.5 Et møte med musikken

For å vise en annen side av relasjoner i musikkterapien på mer filosofisk nivå, vil jeg nevne at det finnes eksempler på at optimale opplevelser, kanskje flow, kan inntreffe hvor ikke den *mellommenneskelige* relasjonen er i hovedfokus. Garred (2008) åpner opp for at møtet med selve musikken kan være svært sterkt og endre oss. Han bruker Buber sin møte-filosofi ²⁶ for å belyse temaet. Her kan vi tenke oss musikk *som* terapi. Det er samspillet mellom individet og musikken som gjør noe med individet. Det kan være tale om et jeg-du-møte (Garred 2008:101) mellom menneske og musikk som to subjekter.

Stensæths (2008a) sin dialog-refleksjon fundert på Bakhtin, åpner opp for at dialoger også kan skje innad i en person. Også Bruscia (1998) skriver om at musikkopplevelsen i musikkterapi kan endres ut i fra hvilken rolle selve musikken har. Disse aspektene i musikkterapien sier meg at på filosofisk nivå kan relasjon og dialog være så mangt, sett med musikkterapeutiske øyne. Musikk så vel som terapeut kan av klienten oppleves som subjekt. Jeg vil her trekke inn den andre siden av Stensæths (2008a) *musical-relational* synchronization. Jeg skrev at begrepet har et tydelig fokus på relasjonen. I tillegg er det vesentlig at det er et gjensidig avhengig forhold mellom musikken og relasjonen i dette begrepet. Musikken, og terapeutens musikalske kompetanse, er viktig i de optimale øyeblikkene. Vi kan tenke oss at relasjonen blir musikalisert, og både musikken og relasjonen er uunnværlige for å få det til (ibid).

Når den mellommenneskelige relasjonen blir fokus, er musikken da mer som et *det* å regne, og vi ser på den som et verktøy *i* terapien. Om musikken blir et *det* eller et *du* i terapien, avhenger av hvilken vektning som skjer mellom de tre hovedpartene i musikkterapien; musikken, terapeuten og klienten (Garred 2008). Perspektivene fra Garred kan også ses i sammenheng med Bruscia (1998) sine tanker. De mest essensielle relasjonene i musikkterapien så vi at ifølge ham er dem som oppstår mellom klient og musikk, eller klient og terapeut. Jeg har i studien hovedvekt på musikken *i* terapi, i og med at jeg opplever det mellommenneskelige fokuset så fremtredende.

²⁶ Det er ikke anledning til å gå dypt inn i Bubers filosofi her, da den er svært omfattende. Her bruker jeg Garred (2008) sine refleksjoner, som er tilpasset musikkterapi-faget.

Jeg argumenterer for at det likevel er interessant å også undersøke flow-opplevelser med musikk oppstått *uten* terapeut. I henhold til Bruscias (1998) definisjon på musikkterapi²⁷, snakker vi da ikke om musikkterapi, og derfor vektes ikke dette aspektet tungt her. Det er et poeng for meg å si noe om temaet likevel. Etter min mening snakker vi om *musikk og helse*, selv om ikke terapeuten er til stede. Etersom vektingen mellom musikk, terapeut og klient kan variere, er det relevant for faget å vite hva som skjer ved flow-opplevelse *med* musikk, men *uten* påvirkning av terapeut. I Gabrielsson (2008) fortelles det om *starka musikupplevelser* mellom individ og musikk, og musikk fremholdes der som en av de mest ideelle aktiviteter for oppnå en *peak performance*-opplevelse²⁸. Dette bør vi, sammen med flow i musikkterapi *med* påvirkning av andre mennesker, undersøke mer nøye. Her ser jeg linjer mot klientens overføringsverdi. Da tenker jeg på mulighetene vi gir klienten til *selv* å oppsøke flow-opplevelsen etter endt terapi. Da kan ikke relasjonen mellom terapeut og klient være der lenger som en hjelp. Musikkterapien kan ta ansvar for å fremme klientens autonomi og handlekraft ved å interessere seg også for musikkopplevelser uten terapeut. Å undersøke dette nærmere er et etisk ansvar for å sikre klientens liv etter terapien.

5.2.6 Utfordringens betydning

Vi ser at relasjon har ulik prioritet i teori om flow og musikkterapi på grunn av vesensforskjeller ved teoriene. Et annet aspekt som gir noe ulike fokus mellom feltene, er utfordring. Jeg mener at utfordringen kanskje er det mest karakteristiske premisset for flow-aktiviteten. I Csikszentmihalyi sin modell²⁹ av sonen hvor flow inntreffer, ser vi at det er forholdet mellom utfordring og evne som er trukket frem. Også Antonovsky (1987) fremhever stress (stressorer) som potensielt salutogenetisk faktor, som gjør oss godt. Det handler både i flow og i salutogenetisk helsesyn om hvordan vi *takler* eller *mestrer* stresset.

Det er ikke slik at musikkterapien ikke bryr seg om utfordringer for klienten, men jeg mener at faget ofte ikke har hovedfokus på utfordringen. Jeg undrer meg om det noen ganger vises litt for stor forsiktighet i forhold til å utfordre klienten. Flow-teori kan underbygge at en stor utfordring er helt nødvendig for å oppnå flow-opplevelsen, og utfordringen bør således være essensiell i musikkterapien. Generelt finner jeg mer fokus på støtte og relasjonsbygging, og det å tone seg inn på klienten (Johns 2008; Trondalen 2008). Det er helt klart viktige aspekter

²⁷ Se ev. Bruscias definisjon, kapittel 3.1.

²⁸ Peak performance, Privettes begrep, er et fenomen beslektet med flow. For mer om dette, se Gabrielsson 2008.

²⁹ Se kapittel 4.2.3.

ved terapi, som jeg slett ikke mener å motsi. Jeg mener snarere at vi *i tillegg* kan dra nytte av teori som Csikszentmihalyi og Anonovsky tilbyr, om at utfordring og til dels stress kan være noe som gjør oss godt. Min oppfatning av eksisterende teori er at musikkterapeuter er opptatt av klientens mestring, men derimot fokuserer mindre på hvor stor utfordringen bør være. Jeg mener vi kan øke fokuset på å være opptatt av den store utfordringen, den som gjør at klienten bare *så vidt* mestrer. Ifølge Csikszentmihalyi vil vi ellers kunne skape tilstandene hvor evnen overstiger utfordringen, nemlig kontroll, avslapning og kjedsomhet.

Balansen hos Csikszentmihalyi kan minne om Vygotsky sin *zone of proximal development* (Woolfolk 2004:69-77). Vygotsky fremhever også viktigheten av å gi utfordringer som krever at man strekker ferdighetene lengst mulig. Hans teorier legger her mer vekt på medmenneskenes støtte på veien mot mestringen (loc.cit.). Csikszentmihalyi har også fokus på at utfordringer og ferdigheter i tillegg til å være godt balansert, må oppleves som over gjennomsnittlige³⁰. Apati er tilstanden som Csikszentmihalyi mener opptrer når både utfordring og ferdighet er svært lav, mens hos Vygotsky ville det ligge innenfor zone of proximal development, fordi vi mestrer. Vi mestrer aktiviteten uten særlig innsats, og får derfor ingen opplevelse av flow, fordi det er kun mestringen og ikke de andre aspektene ved flow som er tilstede.

Csikszentmihalyi sin teori *kan* slik jeg ser det være utydelig når det gjelder forskjellen på flow og apati. Som vi kan lese av figuren hans, blir vi apatiske hvis utfordringene og ferdighetene matcher hverandre, men er lave. I en annen modell (Csikszentmihalyi 1991:74), viser han at sonen for flow også går innenfor nevnte apati-sone. Denne modellen er mer lik Vygotsky sine teorier, og viser flow-sonen også ved *lave* utfordringer og ferdigheter (loc.cit.). Når jeg leser Csikszentmihalyi sin teori, oppfatter jeg likevel at det er modellen fremstilt i kapittel 4.2.3 som er den han forholder seg til, og den er derfor mitt teorivalg. Jeg fremmer denne modellen, med åtte tilstander og flow som toppunkt hvor evnen utnyttes til det fulle, som et fornuftig bidrag til tanker om utfordring i musikkterapien. Denne kan vise oss flere aspekter ved opplevelser som kan komme ut av de musikalske samspillene.

For å understreke at det finnes tanker om utfordring i musikkterapien, og begrunne at dette er relevant, ser vi at Stensæth (2008a) i sin avhandling trekker frem den store utfordringen som essensiell for at øyeblikkene musical-relational synchronization skal oppstå. Det å bli stilt

³⁰ Se ev. modell presentert i kap. 4.2.3, under "Balanse mellom utfordringer og evner".

store forventninger til, er med på å skape den gode mestringsopplevelsen. For å si det med Stensæth (2008a:226) sine ord: "[...]the client will not act if he cannot feel a need to act; nor does he act if he cannot find a way to act". Igjen mener jeg at Stensæth sin teori, uten å fokusere på flow, presenterer en relevant flow-teoretisk måte for musikkterapeuten å tenke på omkring utfordringer for klienten. Også Borchgrevink (2008) fremhever viktigheten av at det i musikkterapi gis utfordringer som man bare *akkurat* klarer å løse. Det betyr at fokus på utfordringer finnes i musikkterapien, men at jeg ser relevansen av at dette fokuset kunne vært enda tydeligere.

I mange tilfeller kan ikke musikkterapeuten vite om en utfordring er passe stor. Da tenker jeg spesielt på arbeid med de aller svakeste klientene, hvor musikkterapeuten ofte står overfor en vanskelig tolkningsoppgave av non-verbal kommunikasjon. Her er det viktig å være ydmyk når det gjelder å treffe klientens potensielle nivå, og ikke ta en rolle som sjef over klientens muligheter for mestring. Den *subjektive* opplevelsen av en utfordring må tas så stort hensyn til som vi til enhver tid klarer.

Jeg tenker at vi kan overføre flow-teorien til arbeid med alle klientgrupper så lenge vi er etiske bevisst på dette. Det er ikke noen grunn til at flow-teorien ikke skulle være relevant for alle klientgrupper, fordi flow kan være tilgjengelig for alle og har positiv effekt på helse. Det viktigste blir å vise en etisk bevissthet rundt den enkelte klientens nivå og potensial.

5.2.7 Tidsopplevelsen

Tidsopplevelsen endres ofte i både flow-opplevelsen og i musikkterapi³¹, og begge beskjeftiger seg med en aktivitet i et her-og-nå. I Aldridge og Fachner (red. 2006) er det trukket frem både forlenget og forkortet tidsopplevelse i "altererte tilstander" i forbindelse med musikk på ulike måter. Den subjektive tidsopplevelsen *kairos* kan tydelig føles annerledes enn den kronologiske *chronos*, både i musikkopplevelser og flow. Kanskje kan grunnen til endret tidsopplevelse i musikkterapi være at det oppstår nettopp flow eller lignende opplevelser? Stensæth (2008a:208) er inne på temaet i sin diskusjon rundt tidsopplevelsen i musikkterapi. Hun skriver at samspillet må føles meningsfullt for at vi skal miste fokus på tiden. Hun har trukket inn menings-aspektet igjen i relasjon til tidsopplevelse. Det mener jeg kan tyde på at flow-teori kan være en synsvinkel å se den endrede

³¹ Blant flere: Trondalen (2004); Aldridge og Fachner (2006); Johns (2008); Stensæth (2008a) er opptatt av tidsopplevelsen i musikkterapi, blant annet i form av teori om *chronos* og *kairos*.

tidsopplevelsen i musikkterapi fra. Det meningsfulle som premiss for *kairotisk* tid fremfor kronologisk tid i musikkterapien, finner vi som tydelig kjennetegn for flow-aktiviteten.

5.2.8 Hindringer for flow – hvor står musikkterapien?

Vi så i teorikapittelet at det også er noen faktorer som hindrer oss i å oppleve flow. En refleksjon rundt hvor musikkterapien befinner seg i dette landskapet, er relevant å ha med seg. Den første hindringen som Mitchell (1988) trekker frem, er rasjonalisering i samfunnet. Her kan vi tenke på musikk som en gylden middelvei. Som vi så, har musikkterapeutisk improvisasjon fellestrekk med leken, og der er det irrasjonelle og det rasjonelle faktorer som er nærmest avhengige av hverandre for at leken skal fungere (Stensæth 2008b). Det betyr at musikken henvender seg til større deler av oss, tenker jeg. Det kan også begrunnes i nevrobiologisk kunnskap, som viser at ulike parametre ved musikken henvender seg til ulike deler av vår hjerne (Borchgrevink 1982; 2008). Mens rytme og andre oppgaver som må oppfattes over tid, hos høyrehendte og de fleste venstrehendte behandles i venstre hjernehalvdel, brukes høyre hjernehalvdel til å behandle oppgaver som tonehøyde, akkorder og andre mer simultane inntrykk. Det betyr at musikken som fenomen henvender seg til store deler av hjernen, og skulle aktivere flere sider av oss. Borchgrevink (1982) antyder også at det kan se ut som høyre hjernehalvdel er mer *intuitiv og emosjonell*, og dette skulle i så fall tilsi at musikken skulle aktivere også andre sider enn det rasjonelle i oss. Profesjonalisering av flow-aktiviteter er en annen hindring trukket frem av Mitchell (1988). Dette mener jeg utvilsomt at musikkterapien ikke er en del av. Det musikkterapeutiske synet på musikk, åpner opp for alle nivåer og alle bidrag. Det betyr at i forhold til denne hindringen, opplever jeg snarere musikkterapien som et motsvar. Mangel på fortryllelse i hverdagen var også en hindring jeg presenterte (ibid). Jeg er enig i at det eksisterer en utvikling som gjør at vi stadig styrer mer av hverdagen vår og vet mer om det meste. Det er klart dette fører til en lavere grad av fortryllelse og undring hos individene. Min mening er at musikken i seg selv er et motsvar på dette. Musikken har noe i seg som gjør at vi fremdeles fortrylles av den, selv om vi vet at oktaven tilsvarer forholdet 2:1. Undertittelen på Gabrielssons (2008) studie av *Starka musikupplevelser* kan være et bilde på dette: *Musik är mycket mer än bara musik*. Også den noe abstrakte *tredjeheten* (Trondalen 2008) kan være et eksempel på musikkens fortryllende vesen.

Institusjonalisering av flow-aktiviteten er det kanskje verre med (ibid). Musikkterapien kan ses som en del av den problematikken, ettersom klienten må komme til terapi, for der å

oppleve flow. Her kommer igjen min tidligere refleksjon omkring det å gjøre klienten i stand til å oppsøke flow-aktiviteten på egenhånd inn som et mulig tiltak, og etisk ansvar, for å motarbeide institusjonalisering.

Totalt sett mener jeg at hindringene for flow i liten grad skulle skje i musikkterapien, så lenge vi kan unngå en total institusjonalisering av musikken som aktivitet og beholde den stadige begeistringen og fortryllelsen over det som noen ganger skjer i de musikkterapeutiske improvisasjonene.

5.3 Elementer av flow i signifikante øyeblikk

Jeg har gjennom teoridannelsen kommet frem til flere sentrale aspekter hvor flow-teori faktisk kan utdype musikkterapien. De signifikante øyeblikkene jeg presenterte fra Trondalen (2004), vil nå tjene for å diskutere hvorvidt signifikante øyeblikk i musikkterapi kan ha hatt elementer av flow³² i seg eller ikke. Det ideelle i en senere anledning er om det forskes empirisk på flow i musikkterapi, men det er også spennende å se hva som ligger som en basis i faget allerede før vi har konstituert flow som et begrep med felles innhold i musikkterapi miljøet. Derfor tar jeg for meg de tre øyeblikkene som jeg presenterte i teorikapittelet, og se om det finnes egenskaper ved dem som faktisk er flow-aspekter. Siden Trondalen ikke har forsket med flow-opplevelsen som tema, kan det hende det er aspekter fra flow som ikke kommer så tydelig frem i beskrivelsene, men jeg mener at en undersøkelse slik som de signifikante øyeblikkene står nå kan gi en indikasjon på om det finnes en sammenheng eller ei.

5.3.1 Elementer av flow i definisjonen

Først trekker jeg frem Trondalens definisjon av de signifikante øyeblikkene som "[...] felles meningsskapte reguleringssekvenser der klienten påvirker og lar seg påvirke gjennom høy grad av aktivert kroppslig-musikalsk egenaktivitet" (Trondalen 2004: 416). Definisjonen i seg selv inneholder flere aspekter som kunne vært med i en beskrivelse av flow. Den største umiddelbare *forskjellen* jeg merker meg, er at opplevelsen er *felles*. Her er altså relasjonen med i selve definisjonen, i motsetning til i flow-teorien. Dette kan være et godt eksempel på ulikhetene i musikkterapiens og flow-teoriens fokusområder. Det *meningsskapte* representerer tvert i mot en likhet mellom flow og signifikante øyeblikk. Vi vet også at det meningsfulle kan ha en positiv innvirkning på helse, med tanke på Antonovsky sitt begrep følelse av

³² Her vil jeg se etter felles aspekter mellom signifikante øyeblikk og flow, men ikke bestemme hvorvidt øyeblikkene har vært flow eller ei. Her må jeg ta hensyn til mitt outsider-perspektiv på empirien.

sammenheng. Der er det meningsfulle et av aspektene. Dernest definerer Trondalen at det er tale om *reguleringssekvenser der klienten påvirker og lar seg påvirke* (loc.cit.). Igjen ligger relasjonen der implisitt, mener jeg, i og med den gjensidige påvirkningen. Det skaper en ulikhet. Samtidig vil jeg påpeke at det ikke bare er ved mellommenneskelig påvirkning, men også ved påvirkning på og av *selve* aktiviteten, at flow kan oppstå. Både Garred (2008), Stensæth (2006; 2008a) og Bruscia (1998) sine perspektiver viste oss at både relasjoner, møter og dialoger også kan foregå mellom individ og musikk. Sist i definisjonen av signifikante øyeblikk, ser vi at klienten påvirker og lar seg påvirke *gjennom høy grad av aktivert kroppslig-musikalsk egenaktivitet* (Trondalen 2004:416). Dette egenaktivitets-nivået sier meg noe om at det er rom for det kreative uttrykk og dermed selvutviklingen i samspillet. Det at øyeblikkene kalles for *reguleringssekvenser*, kan for meg også være et vitne om at det eksisterer noen rammer og regler parallelt med noen muligheter og friheter. Dette kjenner vi igjen fra flow-teorien, hvor flow er den ordnede bevissthetstilstand mellom fremmedgjøring og lovløshet.

Det betyr at definisjonen på signifikante øyeblikk som sådan har mange aspekter som peker mot at opplevelsene kan ha lignet flow. Imidlertid blir altså relasjons-*fokuset* den største distinksjonen mellom teoriene her. I tillegg har ikke definisjonen av signifikante øyeblikk *direkte* i seg elementene om store utfordringer og mestring som følge av det, selv om ordet *reguleringssekvens* kanskje kan innebære noe av det. Det er spennende at såpass mange av karaktertrekkene ved flow faktisk finner sted allerede i definisjonen til Trondalen.

5.3.2 Elementer av flow i de signifikante øyeblikkene

Videre studerer jeg om det er elementer av flow i de konkrete tre signifikante øyeblikkene. Flow er sammensatt, og jeg viser til min beskrivelse³³, slik at det er tydelig hva jeg ser etter.

Når vi ser på intensitetsprofilen av improvisasjonen³⁴, er det lett å se at de tre øyeblikkene inntreffer der intensiteten når en slags topp. Jeg tenker at det generelt kan ses som en parallell til flow-opplevelsen, som gjør oss helt oppslukte av aktiviteten vår og får oss til å yte alt vi har. Det er naturlig at dette ville påvirke nettopp intensiteten i en aktivitet som musikk.

³³ Se ev. kapittel 4.1.5

³⁴ Se ev. kapittel 3.4

I første signifikante øyeblikk, kan vi høre at vokalen begynner å synkopere mer. Trondalen sier selv her at hun tror at samspillet forutsigbare og kjente rammer, gir klienten lyst til utprøving av nye idéer. Hun kaller det en musikklek, som veksler mellom å holde fast og gi slipp. Dette trekket ved øyeblikket, har til felles med flow at det eksisterer noen trygge rammer som gjør at vi får tilbakemelding om at det vi gjør er bra nok. Det høres helt logisk ut, fra et flow-teoretisk standpunkt, at disse rammene kunne la klienten prøve seg ut kreativt. Leken i samspillet, som beskjeftiger seg med spillet mellom å holde fast og gi slipp, har også gjenklang i flow-teori. Hele dette øyeblikket og det Trondalen sier om det, kan vi sammenligne med den ordnede bevisstheten i flow, midt mellom fremmedgjøring og lovløshet (Mitchell 1988). Trondalen trekker frem pianoets holdende og støttende rolle, og det sier meg noe om at mitt forslag om at musikkterapeutiske teknikker kan brukes for å jobbe med balansen mellom regler og frihet, kan være fornuftig. Orden, og indre motivasjon som følge av det, er det tydeligste flow-trekket ved første signifikante øyeblikk.

I andre signifikante øyeblikk har pianoet dratt opp tempoet i forkant, og klienten henger seg på med økt intensitet i stemme og rytmisk utprøving igjen, nå på tromma. Her trekker jeg noen linjer mot flow-teori, og aspektet om balanserte utfordringer. Jeg har en fornemmelse av at *accelerandoen* i piano (terapeut) kan ha gitt klienten økte utfordringer, og at intensiteten og rytmikken er klientens svar på initiativet. Her tenker jeg at det relasjonelle som skjer mellom terapeut og klient er essensielt, og i så måte kan *ikke* teori om flow beskrive akkurat det. Men utfordringen i seg selv, enten den kommer fra aktiviteten eller fra en annen person, har en parallell i flow-teoriens fokus på utfordring. Det vi oppnår hvis vi kan entre flow slik, er nettopp det som Trondalen (2004) trekker frem om dette øyeblikket, nemlig nye handlealternativer og en anerkjennelse av klientens kompetanse. Derfor ser jeg terapeutens initiativ i piano som et eksempel på min diskusjon om at terapeuten har mulighet til å være en ressursperson som kan fremme flow.

Tredje signifikante øyeblikk preges av klientens kontroll. Hun kan gi slipp på en rigid kontroll, men heller ikke overveldes av prestasjonsangst eller redsel. Klienten tillater seg å ”flyte med musikken på en måte hun liker” (Trondalen 2004:240). Begrepene brukt om dette øyeblikket er Trondalens egne, og derfor interessante, mener jeg. De er jo nemlig som tatt rett ut av figuren jeg viste³⁵, hvor utfordringer og evner må balanseres for å oppleve flow. Midt i

³⁵ Se kapittel 4.2.3.

mellom kontroll og angst, ligger nettopp tilstanden flow – og i flow ligger den gode mestringsfølelsen. Akkurat for dette øyeblikket velger Trondalen ”flyte” som beskrivende for hva klienten gjør. I tillegg ser vi at Trondalen skriver at øyeblikket for klienten flyter *på en måte hun liker* (loc.cit). Dette er jo også et av kjerneelementene i flow-opplevelsen. Da tenker jeg på gleden over aktiviteten, og den indre motivasjonen og belønningen som kan skje som følge av den. Det at øyeblikket er preget av klientens kontroll, kan kanskje ha å gjøre med flow-teoriens paradoksale følelse av kontroll (Csikszentmihalyi 2008). Det er som vi så aldri mulig å ha kontroll på neste øyeblikk, men det er mulig at klienten i dette samspillet har hatt *følelsen* av å kunne det.

5.3.3 Felles trekk mellom signifikante øyeblikk og flow

I både definisjonen av signifikante øyeblikk og de tre øyeblikkene, er det enkelt å finne likhetstrekk mellom opplevelsen der og fremstilling av en flow-opplevelse. Om øyeblikkene i denne improvisasjonen opplevdes som transcendentale, slik flow-opplevelsen kan gjøre, er vanskelig for meg som outsider å si. Det at Trondalen i sin artikkel (2008) trekker frem tredjeheten som intersubjektiv opplevelse i musikkterapi, kan likevel vitne om at noe overskridende og kanskje transcendentalt kan ha hendt også i signifikante øyeblikk. Tidsopplevelsen kommer også frem i Trondalens omtale av improvisasjonen. Den er nærværende også i Trondalens (2004) avhandling generelt. Hun er opptatt av at den subjektive tidsopplevelsen, *chronos* og *kairos*, i et her-og-nå er vesentlig, slik den også er i flow.

Trondalen (2004: 229) beskriver den aktuelle improvisasjonen jeg har studert, med formuleringen ”stor *flyt* og masse *energi* og rytmisk *driv*”. Klienten hadde ytret ønske om å bli fanget i musikken. Trondalen (2004) undrer seg om oppbygningen og drivet i samspillet kan ha ført til dette. Å bli fanget av musikken, kan vi sammenligne med den totale hengivenheten og rettetheten i flow-opplevelsen, og siden de andre elementene i flow ser ut til å ha vært til stede, har kanskje fangetheten eller hengivenheten det også.

Jeg finner antydninger til alle del-karakteristikkene ved flow-opplevelsen når jeg studerer improvisasjonen og det Trondalen har sagt om den. Hun har også selv satt ordet flow på improvisasjonen:

I disse ”signifikante øyeblikk” virker det som de spontane rytmiske endringene (”participatory discrepancies”³⁶) i en ellers strukturert sammenheng, faktisk bidrog til opplevelse av flyt (”flow”). Det vil si en indre flyt, opplevd i et subjektivt tidsperspektiv. Begge lot seg føre ”into the groove” [...] (Trondalen 2004:254).

Jeg vil imidlertid ikke konkludere med at signifikante øyeblikk er det samme som flow, ettersom det ikke er Csikszentmihalyi sin teori som er anvendt i materialet. Det som er nyttig med undersøkelsen jeg har gjort av Trondalens avhandling, er at det tydeliggjør at det er felles *trekk* ved det Csikszentmihalyi skriver om flow, og det Trondalen skriver om opplevelser i musikkterapien. Det er trekk i både musikkterapeutisk empiri og teori, som gjør at ny utdypning av musikkterapien er mulig gjennom teori om flow, på tross av ulike fokuspunkter når det kommer til spesielt relasjon og utfordring.

5.3.4. Er sterke opplevelser alltid flow?

Flow fremstilles som en positiv opplevelse, og de signifikante øyeblikkene i improvisasjonen jeg studerte fremstår også for meg som positive opplevelser. En viktig sak å peke på her, er at det i musikkterapien er tale om flere *sterke* opplevelser som ikke nødvendigvis oppleves som gledelige eller positive. Jeg har aldri ment å si at alle sterke øyeblikk i musikkterapien er flow, og mener det er viktig å ta med seg en refleksjon om at de ikke alltid er det. Uten å vie det for stor oppmerksomhet, grunnet studiens problemstilling, vil jeg nevne noen eksempler. Grocke (1999) har forsket på *pivotal moments* i Guided Imagery and Music. Her kan de sterke øyeblikkene oppleves så vel rystende og skremmende som positive og gledelige. Ruud (1992;1998) skriver om liminale opplevelser i musikkterapien. Dette er opplevelser preget av tomhet og forvirring, gjerne når vi skal gå fra en situasjon til en annen eller fra en tilstand til en annen. Improvisasjonen ses da på som en aktivitet for en slik overgang. Det er tale om øyeblikk som føles som ”in and out of time”(Ruud 1998:121). Her fremhever Ruud både flow³⁷ og *void* som sterke opplevelser i musikkterapien. Flow-opplevelsen som en slags mulighetens tilstand hvor det blir dannet ny mening ut i fra det liminale tomrommet, void som en mer skremmende opplevelse preget av nettopp tomhet³⁸, gjerne tomt for mening.

³⁶ Det er ikke anledning til å gå dypt inn i Felds ”participatory discrepancies” her, men Trondalen viser til begrepet i teksten sin. Hun sier at hun legger ”tekstuelle avvik i en prosessuell sammenheng” i dette. Jeg kjenner igjen dette som de rytmiske endringene i form av for eksempel synkoper. I Ruud 1998 finnes en dypere redegjørelse av begrepet.

³⁷ Her går også Ruud dels inn på Csikszentmihalyi sin teori om fenomenet flow.

³⁸ Betydningen av ordet har med tomhet å gjøre, tømme gammel mening for å gjøre plass til ny (Ruud 1992: 144).

Tomrommet i liminale opplevelser ses på som potensiell overgangsarena, hvor vi kan utforske måter å være på. Det er tydelig at opplevelsene ifølge Ruud (1992; 1998) kan oppleves som både gode og vonde. Det betyr at vi ikke bør anvende flow-teori for å begrunne alle sterke opplevelser i musikkterapien generelt, da flow-teorien ikke har et fokus på denne negative varianten av sterke opplevelser.

5.4. En musikkterapeutisk forståelse av flow

Det er ut i fra de tre foregående delkapitlers diskusjon, et ønske for meg å presentere et kort forslag til en musikkterapeutisk måte å forstå flow-teori på. Forslaget vil selvfølgelig ikke gå i dybden på alle punkt, men kan fungere som en slags ledesnor for hvordan vi kan tenke omkring flow og musikkterapi. For å utvikle et slikt forslag, tar jeg utgangspunkt i definisjonene av musikkterapi, helse og flow. Musikkterapi er: "[...] a systematic process of intervention wherein the therapist helps the client to promote health, using music experiences and the relationships that develop through them as dynamic forces of change" (Bruscia 1998:20). Vi ser at det å fremme helse er målet ved musikkterapien. Helse i denne sammenheng er fundert i en holistisk tankegang, og helse som noe vi *er*: "Health is the process of becoming one's fullest potential for individual and ecological wholeness" (Bruscia 1998: 84).

Jeg har undersøkt om teori om flow kan utdype musikkterapien, og sett helse som et slags bindende ledd mellom teoriene. Det er, som følge av de mange mulighetene teori om flow gir for å drøfte musikkterapien, fornuftig å videreutvikle den generelle beskrivelsen min av flow. Dette er mitt forslag til forståelse:

Flow oppleves som en positiv, ordnet bevissthetstilstand i en aktivitet her-og-nå, som får oss til å miste fokus både på tiden og på vår stadige evaluering av oss selv som sosiale aktører. Tilstanden kjennetegnes også av indre motivasjon og belønning, glede, engasjement og følelse av kontroll, og kan noen ganger oppleves som transcendent. Utfordringen som aktiviteten gir, krever dyp konsentrasjon og optimal innsats for å oppnå mestring.

For musikkterapeuter, som møter sine klienter i et her-og-nå, kan teori om flow være en støtte og et argument for å fremme helse i form av å utnytte klientens potensialer maksimalt. Musikkterapeuten kan, gjennom bevisst bruk av musikkens og den mellommenneskelige relasjonens egenskaper, jobbe for at improvisasjon og musikk skal være autotelisk aktivitet og

fremme flow hos klienten. Eksempler på slikt arbeid er å gi klienten store, men håndterbare utfordringer, å balansere tydelige spilleregler med rom for kreative uttrykk, samt ta hensyn til klientens personlige preferanser i håp om at klienten opplever samspillet meningsfullt. Det er ikke garantert at klienten opplever flow dersom musikkterapeuten gjør dette. Derfor må en åpen og empatisk kommunikasjon med klienten verbalt og/eller non-verbalt høre med, slik at klienten er aktiv og bevisst i sin egen terapiprosess.

Dette er min sammenfatning av de viktigste aspektene i teoristudien. Selvfølgelig er ikke alle elementer med i beskrivelsen over, og jeg tenker at det uansett trengs refleksjon fra hver enkelt musikkterapeut om hvordan nettopp de kan anvende flow-teori i sitt arbeid. Dette på grunn av de mange arenaer musikkterapeuter befinner seg på. De aller mest sentrale aspektene fra flow, om autotelisk aktivitet, utfordring, tydelighet og orden samt meningsfullhet er tatt med. Det samme er musikkterapiens egne fokusområder helse og relasjon. Forhåpentlig kan mitt forslag være en tydeliggjøring av hva teori om flow kan tilby musikkterapien.

Flow kan fremme helse, og fremmet helse er musikkterapiens mål. Uansett må vi ikke ha en naiv tro på at teoriene til sammen gir et enkelt svar på lykke. Jeg ønsker å presisere det med Csikszentmihalyi (1991, i forordet) sine ord: "[...]a joyful life is an individual creation that cannot be copied from a recipe". Som Csikszentmihalyi sier, er også min studie og utdypningen av musikkterapien som følge av den, ment som prinsipper som *kan* være med på å nå musikkterapiens mål om en styrket helse gjennom å fasilitere flow-opplevelsen i musikkterapirommet.

DEL 6: OPPSUMMERING OG VEIEN VIDERE

6.1 Kan teori om flow utdype musikkterapien?

Er det nå slik at teori om flow kan utdype musikkterapien? Når jeg har undersøkt en utdypning av musikkterapien, har jeg funnet at det er flere aspekter i flow-teorien som etter min mening *kan* fungere som teoretiske argumenter for musikkterapien, og jeg har funnet at det ser ut til å være noen felles elementer mellom selve flow-opplevelsen og opplevelser i musikkterapien, her signifikante øyeblikk (Trondalen 2004). Disse to hovedtypene av resultater i min utdypning; nye argumenter og felles elementer, har ulik vekt av integreringsmetodens ”tilpasning og assimilering” mellom flow-teori og musikkterapi i seg. Også syntese gjennom refleksjon har vært gjeldende på noen punkter, der jeg bruker min erfaring og kjennskap til musikkterapi-teorien for å reflektere rundt utdypninger³⁹. Påstandene til Ruud og Stensæth, sammen med min opplevelse av flow som aktuell teori for musikkterapien, har i stor grad resultert i utdypende temaer både gjennom integrering og syntese. Det er i hovedsak musikkterapien som har blitt utdypet, siden den er fokuset i studien, men det er også antydninger til at flow-teorien kunne ha blitt utdypet ved å for eksempel undersøke det relasjonelle fokuset mer nøye. En oppsummering av de mest sentrale aspektene fra forrige kapittel følger.

6.2 Oppsummering av sentrale aspekter

I teoridannelsen tolker jeg det slik at musikkterapien kan dra nytte av å jobbe mot det som er implikasjoner av flow. Det er imidlertid viktig å være bevisst på muligheten for avhengighet av flow, og at det kan gjøre at vi mister målet ved det vi gjør av syne. Det at de fleste implikasjonene av flow er positive for helse, og kan jobbes med gjennom musikk, gjør sitt til at teoridannelsen gav relevante aspekter til fornuftig utdypning, mener jeg. Implikasjonene kan i seg selv være en grunn til å søke flow i musikkterapien.

Vi så at grunnsynene i musikkterapien, fundert i humanismen, praktisk kan jobbes med gjennom å oppsøke flow. Dette gir meg en oppfatning av flow-teori som relevant teori for å konkretisere musikkterapiens grunnsyn, slik at disse blir håndfaste og forståelige. Dette er således et sentralt aspekt i teoridannelsen. Felles fundamentet i teoriene gir muligheten for utdypende teoridannelse.

³⁹ Mer om disse metodene i kapittel 2.4.1 (Bruscia 2005 b).

Blant de mest sentrale aspektene ved teori om flow som kan utdype musikkterapien, er det at den musikkterapeutiske improvisasjonen ser ut til å være en aktivitet som har potensial til å være autotelisk, det største av poengene, slik jeg vurderer det. Grunnen til at dette aspektet blir så sentralt, er at det favner om så mye av den musikkterapeutiske måten å arbeide på. Aktiviteter som lettere fører til flow enn andre, kan ses i sammenheng med en økt følelse av sammenheng – og dermed helse. Dette mener jeg gjør teori om flow til et utdypende og grunnleggende argument for den musikkterapeutisk improvisasjonen.

Utfordringen er det neste som er et helt sentralt aspekt i teoridannelsen. Her trekker jeg frem argumentet som flow-teorien gir for at musikkterapeuten bør være svært bevisst på å gi store, men håndterbare utfordringer i musikkterapi. Dette er et fokus jeg har savnet noe i musikkterapi-litteratur⁴⁰, og derfor et kjærkomment, og sterkt, argument for at utfordringen er essensiell. Utfordringen henger nøye sammen med muligheten for mestring og flow, og dermed helse – som igjen er musikkterapiens mål.

Relasjons- og dialogperspektivet er også utdypet, men på en noe annerledes måte enn de foregående punktene. Relasjonen er ikke et utpreget fokus i flow-teorien. Det er her tale om en tilpasning⁴¹ av teorien i integreringsprosessen. Jeg ser at musikkterapeuten har verktøy til å være en ressurs for å fremme flow i musikkterapeutisk improvisasjon, og derfor er relasjonen mellom terapeut og klient også mulig å diskutere gjennom flow-teori.

Det som handler om hindringer for flow, er ikke et svært utdypende aspekt. Jeg vurderte det slik at musikkterapien ikke i særlig grad er en del av det som hindrer flow, nemlig en svært rasjonell forventning til individet i hverdagen, profesjonalisering av flow-aktiviteter og mangel på fortryllelse i hverdagen. Musikkterapien kan derimot stå i fare for å være delaktig i ett hinder for flow, og da tenker jeg på institusjonaliseringen av flow-aktiviteter. For å unngå dette, må musikkterapien interessere seg for hvordan klienter kan oppleve flow også utenfor musikkterapi-rommet.

⁴⁰ Jeg savner tyngde på et fokus om utfordring i musikkterapi- *litteratur*; det betyr ikke at jeg tar stilling til om musikkterapeuter gir utfordringer i praksis eller ikke.

⁴¹ Jeg sammenligner dette med tilpasning (accomodation) mellom teorier i integrerings-metode, jf. kap. 2.4.1 (Bruscia 2005b).

Når det gjelder signifikante øyeblikk, undersøkte jeg disse med tanke på om de innehar elementer av flow, for å belyse likheter og ulikheter⁴². Det viste seg at alle elementer fra flow-opplevelsen var mulig å identifisere i studien av signifikante øyeblikk. Det, sammen med Trondalens antydning om at det kunne være en opplevelse av flow i øyeblikkene, kan tyde på at flow eller beslektede fenomener har funnet sted. Uten å avgjøre om signifikante øyeblikk faktisk har vært flow-opplevelser eller ei, sier det uansett noe om flow-teoriens muligheter for å utdype musikkterapi-opplevelser på relevante måter i fremtidige empiriske studier.

6.3 Blikk på studien og ansats mot veien videre

Teoristudiens metoder mener jeg har vært relevante for studien. De har ført frem til utdypninger som gir nye argumenter for musikkterapien, og som viser noe om forholdene hva gjelder likheter og ulikheter mellom flow og musikkterapi.

Det har vært utfordrende å beholde en nærhet til praksis med kun teori tilgjengelig. De sentrale aspektene i studien hadde muligens vært annerledes, men ikke nødvendigvis mer treffende, dersom for eksempel musikkterapeuter hadde blitt intervjuet. Da hadde praksis ledet veien for fokuset, fremfor teoriene. Når det er sagt, er de punktene som har blitt fokus ut i fra teorien, relevante for videre undersøkelse ved empiriske studier. Noen ganger er det teori som kommer før praktisk anvendelse, og jeg mener at studien har gjort dette på fornuftig måte.

Om veien videre omkring temaet flow som teori for musikkterapien, er det noen naturlige ansatser. Nebelung (2010, under arbeid) sin studie omkring mestringsopplevelser i musikkterapien antyder at empirisk forskning på flow i musikkterapi er relevant, i og med at flow der trekkes frem som et aspekt som gjør at musikkterapeuter identifiserer mestringsopplevelser hos sine klienter. Grunnet de mange positive argumentene og sammenligningspunktene som har vist seg mellom teori om flow og musikkterapi gjennom min studie, vil det være naturlig at veien videre dreier seg om å kartlegge hvordan flow-opplevelsene arter seg i musikkterapien, og hvordan musikkterapeuter kan dra konkret nytte av flow-teori i sitt arbeid.

⁴² Her er det mer tale om integreringsmetodens "assimilasjon" mellom teoriene, jf. metodekapittel 2.4.1 (Bruscia 2005b).

6.4 Avslutning

Studien var motivert av min oppfatning av flow som et begrep i bruk i musikkterapien, men uten felles forståelse, sammen med argumenter fra musikkterapi-teoretikere om at flow kan være relevant for musikkterapien. Dette førte frem til problemstillingen *Kan teori om flow utdype musikkterapien, og hvilke aspekter er i så fall sentrale?*. Spørsmålet har blitt diskutert gjennom en kvalitativ, hermeneutisk teoristudie. Teoridannelse, og da metodene integrering og syntese gjennom refleksjon, var fremgangsmåten for å diskutere problemstillingen.

Teoriperspektiver som ble presentert, handlet om musikkterapien, om helse og om flow. Denne teori-presentasjonen var nødvendig som grunnlag for en diskusjon om teoridannelse. I teoridannelsen ble utdypende aspekter mellom teori om flow og musikkterapi drøftet. Teori om flow har mange aspekter som kan fungere som argumenter for musikkterapien og vise like fokus i teoriene. Sentrale aspekter i diskusjonen, var at de musikkterapeutiske grunnsynene logisk åpner opp for flow som relevant teori, og at implikasjonene av flow, i kraft av å være positive for helse, gjør flow fornuftig å søke i musikkterapien. Musikkterapeutisk improvisasjon som autotelisk aktivitet og musikkterapeuten som ressursperson i målet mot flow, var også svært sentrale aspekter, sammen med utdypninger av relasjonsfokus og utfordringsfokus. Helseperspektivet hadde en logisk plass i forhold til teoriene i forbindelse med flere aspekter. Undersøkelse av felles elementer i flow og signifikante øyeblikk utdypet at det er mange felles trekk mellom opplevelsene. Sist utviklet jeg en sammenfattet forståelse av flow-teorien relatert til musikkterapien.

Den naturlige veien videre er ytterligere studier av flow i musikkterapien, med innhentet empirisk materiale. Studien er ikke en ”oppskrift” på lykke gjennom å oppsøke flow i musikkterapien, men en diskusjon som kan være del av det å søke musikkterapiens mål om styrket helse. Jeg ønsker at studien kan være et nyttig bidrag for å forstå flow-teori bedre i relasjon til musikkterapien, og en ansats mot videre forskning på temaet.

LITTERATUR:

- Aldridge, D. og Fachner, J. (ed.) 2006: *Music and altered states. Consciousness, Transcendence, Therapy and Addictions*. London og Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers.
- Amir, D. 1992: *Awakening and expanding the self: Meaningful moments in the music therapy process as experienced and described by music therapists and music therapy clients*. Ph.D.-avhandling. New York University.
- Andersen, F. Ø. 2006: *Flow og fordybelse*. København, Hans Reitzels Forlag.
- Antonovsky, A 1987: *Unraveling the mystery of health*. Svensk oversettelse av Elfstadius, M.: *Hälsans mysterium*. Stockholm, Bokförlaget Natur och Kultur.
- Borchgrevink, H. M. 1982: "Hjernesker, språk, musikalitet og lesing". I *Språk og lesing*. Aschehoug.
- Borchgrevink, H. M. 2008: "Nevrobiologisk grunnlag for musikkterapi". I Trondalen, G. og Ruud, E. (red.): *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Oslo, Unipub AS, NMH-publikasjoner, 2008:3.
- Bruscia, K. E. 1987: *Improvisational models of music therapy*. Springfield, Charles C. Thomas Publishers.
- Bruscia, K. E. 1998: *Defining music therapy*. Gilsum, Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. 2005a: "Research Topics and Questions in music therapy". I Wheeler, B. L. (ed.) 2005: *Music therapy research*. Second Edition. Gilsum, Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. 2005b: "Developing theory". I Wheeler, B. L. (ed.) 2005: *Music therapy research*. Second Edition. Gilsum, Barcelona Publishers.
- Brudal, L. F. 2006: *Positiv psykologi: Empati, flyt, kvinne og mann, humor*. Bergen, Fagbokforlaget.
- Csikszentmihalyi, M. 1975: *Beyond boredom and anxiety. Experiencing flow in work and play*. San Fransisco, Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. og Csikszentmihalyi, I. (ed.)1988: *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. 1988: "The flow experience and its significance for human psychology." I Csikszentmihalyi, M. og Csikszentmihalyi, I. (ed.): *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. 1990: "Att uppleva flow". I Ödman, M. (red.): *Om kreativitet och flow*. Brombergs bokförlag.

Csikszentmihalyi, M. 1991: *Flow. The psychology of optimal experience*. New York, Harper Perennial.

Csikszentmihalyi, M. 1993: *The evolving self. A psychology for the third Millenium*. New York, Harper Perennial.

Csikszentmihalyi, M. 1996: *Creativity. Flow and the psychology of discovery and invention*. New York, Harper Perennial.

Csikszentmihalyi, M. 1997: *Finding flow*. New York, Basic Books, Perseus Books Group.

Csikszentmihalyi, M. 2008: *Selvets utvikling. Evolution, flow og det gode samfund*. Dansk psykologisk forlag. Oversettelse til dansk: Andersen, F. Ø. Originaltittel: *The evolving self. A psychology for the third Millenium*.

Csikszentmihalyi, M. og Nakamura, J. 2009: "Flow theory and research". I Lopez, S. J., og Snyder, C. R. (ed.). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

Forinash, M. og Grocke, D. 2005: "Phenomenological Inquiry". I Wheeler, B. L. (ed.) 2005: *Music therapy research*. Second Edition. Gilsum, Barcelona Publishers.

Fredrickson, B. 2009: *Positivity*. New York, Crown Publishers.

Gabrielsson, A. 2008: *Starka musikopplevelser. Musik är mycket mer än bara musik*. Nr. 113 i Kungl. Musikaliska Akademiens skriftserie. Gidlunds Förlag.

Garred, R. 2008: "Et dialogisk perspektiv på musikk som terapi". I Trondalen, G. og Ruud, E. (red.): *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Oslo, Unipub AS, NMH-publikasjoner, 2008:3.

Grocke, D. E. 1999: *A phenomenological study of pivotal moments in Guided Imagery and Music (GIM) Therapy*. Ph.D.- avhandling. The University of Melbourne.

Johns, U. T. 2008: "Å bruke tiden – hva betyr egentlig det? Tid og relasjon – et intersubjektivt perspektiv". I Trondalen, G. og Ruud, E. (red.): *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Oslo, Unipub AS, NMH-publikasjoner, 2008:3.

Joseph, S. og Linley, P.A. 2006: *Positive therapy. A meta-theory for positive psychological practice*. New York, Routledge.

Kenny, C., Jahn-Langenberg, M. Og Loewy, J. 2005: «Hermeneutic Inquiry». I Wheeler, B. L. (ed.): *Music therapy research*. Gilsum: Barcelona Publishers.

Kvernbekk, T. 2005: *Pedagogisk teoridannelse*. Bergen, Fagbokforlaget.

Lopez, S. J., og Snyder C. R. (ed.). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

- Massimini, F., Csikszentmihalyi M. og Delle Fave, A. 1988: "Flow and biocultural evolution". I Csikszentmihalyi, M. og Csikszentmihalyi, I. (ed.): *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Mitchell Jr., R.G. 1988: "Sociological implications of the flow experience". I Csikszentmihalyi, M. og Csikszentmihalyi, I. (ed.): *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Nebelung, I. 2010 (under arbeid): *Meistringsopplevingar og musikkterapi – ei intervjuundersøking*. Masteroppgave. Oslo, Norges Musikkhøgskole.
- Rolvjord, R. 2007: "*Blackbirds Singing*". *Explorations of Resource-oriented Music Therapy in Mental Health Care*. Ph.D- avhandling. Aalborg: Institut for kommunikation, Aalborg Universitet.
- Rolvjord, R. 2008: "En ressursorientert musikkterapi". I Trondalen, G. og Ruud, E. (red.): *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Oslo, Unipub AS, NMH-publikasjoner, 2008:3.
- Ruud, E. 1992: "Improvisasjon som liminal erfaring – om jazz og musikkterapi som overgangsritualer". I Berkaak, O.A. og Ruud, E.: *Den påbegynte virkelighet. Studier i samtidskultur*. Oslo, Universitetsforlaget.
- Ruud, E. 1997: *Musikk og Identitet*. Oslo, Universitetsforlaget AS.
- Ruud, E. 1998: *Improvisation, communication and culture*. Gilsum, Barcelona Publishers.
- Ruud, E. 2001: *Varme øyeblikk*. Oslo, Unipub forlag.
- Ruud, E. 2005: "Philosophy and theory of science". I Wheeler, B. L. (ed.) 2005: *Music therapy research*. Second edition. Gilsum, Barcelona Publishers.
- Ruud, E. 2007 (rev. opprinnelig 1992): *Utvalgte emner fra systematisk musikkvitenskap*. Institutt for musikkvitenskap, Universitetet i Oslo.
- Ruud, E. 2008: "Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi". I Trondalen, G. og Ruud, E. (red.): *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Oslo, Unipub AS, NMH-publikasjoner, 2008:3.
- Ruud, E. 2010: *Music therapy: A perspective from the humanities*. Gilsum, Barcelona Publishers.
- Small, C. 1998: *Musicking. The meanings of performing and listening*. Middletown, Wesleyan University Press.
- Stensæth, K. 2002: *Musikkterapi som kjær-leik. Kva kan leiken seie om musikkterapeutisk samhandling?* Hovudoppgåve i musikk. Universitetet i Oslo.
- Stensæth, K. 2006: "Det dialogiske menneske. Mikhail Bakhtin sin dialogfilosofi; eit mogeleg perspektiv for musikkterapeuten?" I Varkøy, Ø; Nielsen, S.G. og Bjøntegaard, B.J (red.):

Flerstemmige innspill 2006. En artikkelsamling. Oslo, Unipub AS, NMH-publikasjoner 2006:1.

Stensæth, K. 2008a: *Musical answerability. A theory on the relationship between music therapy improvisation and the phenomenon of action.* Ph.D.-avhandling. Oslo, Norwegian Academy of Music.

Stensæth, K. 2008b: "Musikkterapi som kjær-leik. Eit karnevalsk skråblikk på forholdet mellom fenomen som leik og musikkterapeutisk improvisasjon". I Trondalen, G. og Ruud, E. (red.): *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi.* Oslo, Unipub AS, NMH-publikasjoner, 2008:3.

Stern, D. N. 2004: *The present moment in psychotherapy and everyday life.* New York, W.W. Norton & Company.

Stige, B. 2008: "Musikkterapiforskning - mellom praksis og akademia". I Trondalen, G. og Ruud, E. (red.): *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi.* Oslo, Unipub AS, NMH-publikasjoner, 2008:3.

Trondalen, G. 2004: *Klingende relasjoner. En musikkterapistudie av "signifikante øyeblikk" i musikalsk samspill med unge mennesker med anoreksi.* Ph.D.-avhandling. Oslo, Norges Musikkhøgskole.

Trondalen, G. og Ruud, E. (red.) 2008: *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi.* Oslo, Unipub AS, NMH-publikasjoner, 2008:3.

Trondalen, G. 2008: "Musikkterapi – et relasjonelt perspektiv". I Trondalen, G. og Ruud, E. (red.): *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi.* Oslo, Unipub AS, NMH-publikasjoner, 2008:3.

Wells, A. J. 1988: "Self-esteem and optimal experience." I Csikszentmihalyi, M. og Csikszentmihalyi, I. (ed.): *Optimal experience. Psychological studies of flow in conciousness.* Cambridge University Press.

Wheeler, B. L. (ed.) 2005: *Music therapy research.* Second edition. Gilsum, Barcelona Publishers.

Wheeler, B. L. og Kenny, C. 2005: "Principles of qualitative Research". I Wheeler, B.L. (ed.) 2005: *Music therapy research.* Second edition. Gilsum, Barcelona Publishers.

Wigram, T. 2004: *Improvisation: Methods and Techniques for Music Therapy Clinicians, Educators and Students.* New York, Jessica Kingsley Publishers.

Woolfolk, A. 2004: "Kognitiv utvikling og språk". I *Pedagogisk psykologi.* Trondheim, Tapir Akademiske Forlag.

Yalom, I. D. 2001: *The gift of therapy.* London, Piatkus.