

Å TA GLEDEN PÅ ALVOR

En studie av sammenhenger mellom musikk, positive emosjoner og helse i Musikkterapi

Sarita Wallumrød

Masteroppgave i Musikkterapi

Norges Musikkhøgskole

Våren 2017



**Norges
musikkhøgskole**
Norwegian Academy
of Music

Opphavsrett:

Norsk Noteservice AS har opphavsretten til arrangementet av "Deilig er jorden" s.30-31, som er hentet fra "Alle tiders sangbok 4- Julesangboka" (2007)

SUMMARY

This study takes a closer look at the connection between music, positive emotions and music therapy practice. With a qualitative design, and an abductive and hermeneutical approach, it seeks to answer the research question *How can music cultivate different positive emotions in a music therapy context, and what implications does this have for music therapy practice.*

The study uses a reflective synthesis of theory's about underlying psychological mechanisms which leads to musical activation of emotions, and appraisal-theory, about factors that cultivates different positive emotions. With this theoretic synthesis, empiric data from music therapy practice is analyzed and the results discussed against the issue. The study shows that music in a music therapy context can cultivate both positive and negative emotions. The positive emotions appear were the music promotes appraisal factors, which gives the participants a positive evaluation of the situation. These positive emotions promote recourses, participation and relations, as well as undoing negative emotions who limits the client's thought-action repertoire and health. Through music, music therapy can cultivate health-beneficial positive emotions without requiring effort from the client. This gives unique opportunities for work with a broad specter of clients and fields of practice.

Keywords: Positive emotions, music, music therapy, cultivating, underlying mechanisms, appraisal-theory

SAMMENDRAG

Denne studien ser nærmere på sammenhenger mellom musikk, positive emosjoner og musikkterapeutisk praksis. Med kvalitativt design, og en abduktiv og hermeneutisk tilnærming, søker den å besvare problemstillingen: *Hvordan kan musikk kultivere forskjellige positive emosjoner i en musikkterapeutisk kontekst, og hvilke implikasjoner har dette for musikkterapeutisk praksis.* Studien bruker en refleksiv syntese av teori om underliggende psykologiske mekanismer som fører til musikkens aktivering av emosjoner, og verdivurderingsteori, om faktorer som kultiverer forskjellige positive emosjoner. Med denne teoretiske syntesen analyseres data fra musikkterapeutisk praksis, og resultatene drøftes inn mot problemstillingen.

Studien viser at musikken i en musikkterapeutisk kontekst kan kultivere både positive og negative emosjoner. De positive emosjonene oppstår der musikken fremmer faktorer som gir deltakerne en positiv verdivurdering av situasjonen. De ulike mekanismene viser bredden av muligheter for aktivering av ulike verdivurderingsfaktorer, og da også muligheter til å kultivere et spekter av positive emosjoner. Dette spekteret av positive emosjonene fremmer ressurser, deltakelse og relasjoner, samt slår av negative emosjoner som begrenser klientenes handlemuligheter og helse. Musikkterapien kan gjennom musikken kultivere helsebringende positive emosjoner, uten krav til klienten. Musikkterapiens unike muligheter til å kultivere forskjellige positive emosjoner gjør den derfor til en ressurs i arbeid med et bredt spekter av klienter og praksisområder.

Emneord: Positive emosjoner, musikk, musikkterapi, kultivering, underliggende mekanismer, verdivurderingsteori

FORORD OG TAKK

Arbeidet med denne masteroppgaven har vært både krevende og utfordrende, men aller mest har det vært preget av en takknemlighet til alt og alle som har gjort det mulig for meg å fordype meg i mine hjertesaker, musikk og mennesker.

Først av alt en stor takk til min fabelaktige familie! Min kjære mann Brede, som har måttet være alt for alle gjennom mange år, og allikevel alltid har oppmuntret meg til å fortsette. Du er min helt og mitt forbilde. Takk til mine fem herlige barn som er til evig oppmuntring og inspirasjon. Takk til Hannah for masse kos, og fantastiske betraktninger. Du lærer meg så masse hver dag. Noah, takk for at du engasjert deler alt fra spillelister til Youtube-videoer og kaféfelleskap med meg. Du utvider min horisont! Takk Aurora for gode piano-pauser, for din store omsorg for dine småsøsken, og for at du alltid er på tilbudssiden. Din hjelp har gjort det mye lettere for meg å bruke tid på denne oppgaven. Thea, verdens beste mamma-vikar og taxi-sjåfør! Takk for uvurderlig hjelp både på hjemmefronten, og ikke minst med selve skrivingen av oppgaven. Og takk til Henrik for så mange fine og lærerike prater når du er hjemom. Du har vært min læremester og veiviser på så mangt gjennom årene. Takk til mine foreldre, Torill og Svein, for støtte, omsorg og praktisk hjelp.

En stor takk til veileder Hans Petter Solli. Takk for høy faglig kompetanse, som sammen med oppmuntringens nådegave har bidratt til at jeg fikk skrevet den oppgaven jeg ønsket. Dine presise og gode tilbakemeldinger og mange inspirerende tips har vært til uvurderlig hjelp.

Takk Kirsti, for oppmuntrende kaféturer, og for at du tålmodig og interessert lytter når det flyter litt over av ny faglig kunnskap. Takk Gry, for din enorme omsorg og oppmuntrende meldinger! Takk Eva-Synnøve, for alt fra gjennomgang og skrivehjelp av oppgave, til lån av kontorplass.

Takk til Herreavdelingen (NRK Radio) ved Finn Bjelke og Yan Friis, for helsebringende vitamininnsprøytning på jevnlig basis. Deres ukentlige betraktninger har gitt overskudd og glede selv på de mest stressfulle dagene. Det har nemlig vært litt av noen år.

Sarita Wallumrød

Kongsberg, 8 mai 2017

INNHALDSFORTEGNELSE

1. INNLEDNING	1
1.1 Introduksjon	1
1.2 Problemstilling	3
1.3 Begrepsavklaring	4
1.3.1. Musikk og Musikterapi	4
1.3.2 Positive emosjoner	5
1.3.3 Kultivering	6
1.3.4 Disposisjon.....	6
2. BAKGRUNN	7
2.1 Positive emosjoner i psykologifeltet	7
2.2 Musikterapi og positive emosjoner.....	9
3. METODE	13
3.1 Forskningsstrategi	13
3.2 Utvalg og utvikling av empiri og teori	16
3.2.1 Utvalg og utvikling av empiri	16
3.2.2 Utvalg og utvikling av teori	17
3.2.3 Litteratursøk.....	18
3.3 Metoderefleksjon	19
3.4 Etske refleksjoner	20
4. TEORI	21
4.1 Musikk og emosjonell aktivering- Syv underliggende mekanismer	21
4.1.1. Hjernestammerefleks (Brain Stem reflex)	21
4.1.2. Betinget vurdering (Evaluative conditioning)	23
4.1.3 Emosjonell smitte. (Emotional contagion).....	23
4.1.4 Indre visuelle bilder (Visual imagery).....	24
4.1.5 Episodisk minne (episodic memory).....	25
4.1.6 Musikalsk forventning (Musical expectancy).....	25
4.1.7 Kognitiv verdivurdering (Cognitive appraisal).....	26
4.2. Positive emosjoner	27
5. EMPIRI: Narrativ om Demenskoret, og lille Per på sykehus	29
5.1. Demenskoret	29
5.1.1 Kontekst	29
5.1.2 Narrativ	29
5.2 Lille Per på sykehus	30

5.2.1 Kontekst	30
5.2.2 Narrativ.....	31
6. ANALYSE OG DRØFTING.....	32
6.1 Glede	32
6.1.1 Verdivurderingsfaktorer for Glede, og de underliggende mekanismene	33
6.1.2 Glede: Hensikt, handlingstendens og muligheter i musikkterapeutisk praksis.....	37
6.2 Interesse	40
6.2.1 Verdivurderingsfaktorer for Interesse, og de underliggende mekanismene	41
6.2.2 Interesse og Utfordring: Hensikt, handlingstendens og muligheter i musikkterapeutisk praksis.	46
6.3 Tilfredshet.....	49
6.3.1 Verdivurderingsfaktorer for Tilfredshet, og de underliggende mekanismene	51
6.3.2 Tilfredshet: Hensikt, handlingstendens og muligheter i musikkterapeutisk praksis.	55
7. AVSLUTTENDE DRØFTING	57
7. 1 Hvordan kan musikk kultivere positive emosjoner.....	57
7.1.1 Hjernestammerefleks	58
7.1.2 Betinget vurdering.....	58
7.1.3 Emosjonell smitte.....	60
7.1.4 Indre visuelle bilder	60
7.1.5 Episodisk minne.....	61
7.1.6 Musikalsk forventning	62
7.1.7 Kognitiv verdivurdering	63
7.2 Implikasjoner for musikkterapeutisk praksis.....	64
8. AVSLUTNING.....	66
LITTERATURLISTE	69
Vedlegg 1 (Analyseskjema).....	78
Vedlegg 2 (Deilig er Jorden).....	79
Vedlegg 3 (Litteratursøk).....	80

Glede i hjertet gir god helse

Mismot tærer på kroppen

Salomos ordspråk 17.22

1. INNLEDNING

1.1 Introduksjon

«Musikkterapi fremmer helse og gir glede» lyder den oppmuntrende introduksjonen til musikkterapeutisk tilbud på Akershus Universitetssykehus. Videre i informasjonen om musikkterapi gis det forklaring på hvordan musikkterapi kan fremme helse, mens *glede* står uten videre belegg. Dette er på ingen måte enestående i tilnærmingen til musikk og positive emosjoner og formålet med denne studien er å få en større forståelse av sammenhenger mellom musikk og positive emosjoner og helse. Innledningsvis vil jeg dele min personlige bakgrunn for interessen, samt faglig relevans for temaet.

Da jeg gikk musikk og helse-studiet på Norges Musikkhøgskole ble vi introdusert for Patric Juslins (Juslin, 2009b) teorier om hvordan musikk kan påvirke emosjoner, og til Barbara Fredricksons (2000) teorier om positive emosjoner, deres funksjon og hvordan de oppstår. Denne kombinasjonen vekket min nysgjerrighet og jeg har leste mye litteratur om dette, både i og etter studiet. Jo mer jeg leste om temaet, jo tydeligere kom det fram at emosjoner er noe som kan prege alt fra fysisk helse til læring, opplevelse av livskvalitet, mestring og mye mer. Jeg så stadig eksempler på jobb som spesialpedagogisk musikk lærer, og i andres praksishistorier på at emosjonsendringer oppsto i og gjorde noe positivt med klienten, og en stadig større lyst til å fordype meg i dette fenomenet vokste frem.

De senere årene har et fokus på positiv psykologi og positive emosjoner kommet som en motvekt til det tradisjonelle fokuset på sykdom og negative emosjoner i psykologifeltet (Seligman, 2009; Jørgensen & Nafstad, 2004). Fra et helseperspektiv ser en at positive emosjoner kan gi gode innfallsvinkler til ulike typer helseutfordringer både ved å utvide og bygge våre ressurser og ved å kunne «slå av» negative emosjoner (Fredrickson, 2000). Positive emosjoner kan dermed være en viktig faktor inn i ulike typer helsearbeid, og kultivering av disse har derfor vært i fokus i positiv emosjonspsykologi (Garland et al.,

2010). På tross av at musikk i oftest vekker positive emosjoner (Juslin, 2009a) og dermed kan ha særegne muligheter en slik kultivering (Juslin & Sloboda, 2010), er musikk sjeldent i fokus i positiv emosjonspsykologi.

For et fag som forener musikk og helse er kunnskap om hvordan musikken *fremmer* helse essensiell. I musikkterapi finnes det naturlig nok mange tilnærminger og forståelsesmodeller som utforsker dette. Sammenhengen mellom musikk og emosjon er imidlertid ifølge Thaut og Wheeler (2010) lite utforsket i musikkterapi. De sier: «Emotion would seem to be involved in all or most music therapy, although the connections are not often articulated by music therapist, and little research examines this relationship.» (ibid., s. 821). Dette på tross av at musikkens helseeffekt nå i økende grad knyttes til dens innvirkning på emosjoner (Juslin & Sloboda, 2010, s. 940). Selv om sammenhengen mellom musikkterapi og emosjon ikke er utforsket i stor grad, er det i senere tid stadig flere som løfter fram tematikken i musikkterapi. Da også med fokus på de positive emosjonene og betydningen av disse. Disse studiene ser imidlertid ut til å ha fokus på positive emosjoner som en sekkebetegnelse, eller som ensbetydende med glede uten en mer differensiert tilnærming. *Hvordan* musikk kan vekke disse positive emosjonene ser også ut til å være forstått på en mer generell basis, og positive emosjoner er en av flere faktorer i fokus.

Denne masterstudien søker å gjøre en ytterligere fordypning der de positive emosjonene er i hovedfokus, ved å løfte frem og fokusere på spesifikke positive emosjoner, og hvordan musikk kan kultivere disse, knyttet til musikkterapeutisk praksis.

Musikk og emosjoner er et stort og komplekst felt, og tidligere studier på sammenhenger har blitt utfordret av svært ulike resultater og vanskeligheter med å finne tydelige svar (Juslin & Västfjäll, 2008). Denne studien er derfor også en utforsking av en tilnæringsmodell der positive emosjoner i musikkterapeutisk praksis blir belyst av to ulike teorier for å se hvorvidt dette kan bidra til en større forståelse av sammenhenger mellom musikk og positive emosjoner i musikkterapi. Den ene teorien kommer fra musikkpsykologien og omhandler syv underliggende mekanismer som ulik måte vekker emosjoner i møte med musikk. Den andre er fra verdivurderingsteori og omhandler faktorer som bidrar til spesifikke positive emosjoner. Disse er valgt for å forstå tematikken på en måte som ivaretar musikkterapiens kontekst-sensitive og humanistiske forståelse av musikk og menneske.

Jeg vil videre presentere problemstilling, begrepsavklaring og disposisjon av oppgaven.

1.2 Problemstilling

Positive emosjoners muligheter innenfor helsearbeid og musikkens muligheter til å påvirke emosjon gir meg et ønske om «å ta gleden på alvor», og å gjøre en studie som kan bidra til en større forståelse av sammenhenger mellom positive emosjoner, musikk og helse i et musikkterapeutisk perspektiv. For å belyse dette ønsker jeg å se nærmere på hvilke sammenhenger det er mellom musikken og de emosjonene som oppstår i en musikkterapitime, men også drøfte hvorvidt disse emosjonene kan ha betydning for terapeutiske målsetninger. Jeg har ut fra dette valgt en relativt bred problemstilling for å kunne få en viss oversikt over tematikken.

Problemstillingen er som følger:

Hvordan kan musikk kultivere forskjellige positive emosjoner i en musikkterapeutisk kontekst, og hvilke implikasjoner har dette for musikkterapeutisk praksis?

Jeg har tatt utgangspunkt i *musikken*, da dette er musikkterapeutenes unike verktøy og det som vil skille ut dette fagfeltets muligheter for kultivering av positive emosjoner framfor andre mer kontekstuelle faktorer. Fokuset på musikkens evne til å kunne *kultivere* de positive emosjoner er en viktig faktor for å se på samsvar mellom nettopp musikken og verdivurderingsfaktorer som fremmer de ulike emosjonene. For å svare på dette har jeg belyst musikkterapeutisk praksis med verdivurderingsteori, og teori om underliggende mekanismer som fører til at emosjoner vekkes møte med musikk.

1.3 Begrepsavklaring

I dette avsnittet vil jeg gi en avklaring av min forståelse av sentrale begrep i problemstillingen.

1.3.1. Musikk og Musikterapi

Bonde (2009) beskriver flere nivåer å forstå musikk på. Disse er det fysiologiske (som lyd), syntaktiske (som språk med betydning), semantisk (språk med mening) og pragmatisk (som interaksjon) (ibid., s.30). På linje med Bonde (2009) og Ruud (2005a) mener jeg også at det er sammen med situasjon og person meningen av musikken oppstår, men at nivåene kan bidra til å forstå hva musikken kan tilby som fenomen inn i situasjonen. Jeg velger her å definere musikk ut fra alle nivåene, da dette helhetlige synet på musikk, rommer et større spekter av måter musikk kan påvirke emosjonene våre på. Om en kun definerer musikk som interaksjon kan en stå i fare for å miste musikkens særegne fysiologiske påvirkning, og motsatt: om en kun definerer musikk som lyd vil en ikke få med seg hva interaksjonen med musikken har å bety for emosjonene som oppstår. For denne studien blir det derfor viktig å ha alle nivåene med, slik at fenomenet blir belyst på best mulig måte.

Med *musikkterapeutisk praksis* tar jeg utgangspunkt i Bruscias definisjon:

Music therapy is a reflexive process wherein the therapist helps the client to optimize the client's health, using music experiences and the relationships formed through them as the impetus for change. As defined here, music therapy is the professional practice component of the discipline, which informs and is informed by theory and research. (Bruscia, 2014) s.36

I denne definisjonen er fokuset på musikkterapiens *formål*, å bidra til å optimere klientens helse, noe jeg synes er relevant opp mot utforsking av de positive emosjonenes muligheter til nettopp dette. Definisjonen vektlegger også musikkopplevelser og det som følger disse som selve drivkraften for forandring, noe som samsvarer med denne studiens utforsking av musikkens muligheter for å kultivere positive emosjoner.

Men også Ruuds definisjon av musikkterapi som *å bruke musikk til å utvide handlemuligheter* (1990) er relevant da det å utvide og bygge våre handlemuligheter skal være de positive emosjonenes konsekvens.

Musikkterapeutisk praksis er derfor i denne studien der en utdannet musikkterapeut bruker musikk på alle nivåer for å bidra til optimering av klientens helse.

1.3.2 Positive emosjoner

I musikkterapi brukes ordene emosjoner, følelser, affekter med flere om dette temaet (Baker et al., 2007). Jeg har valgt å bruke *emosjon* da det er dette som er mest vanlig i psykologien (Bonde, 2009) og en mer presis beskrivelse av fenomenet jeg ønsker å studere.

Karterud (2013) skriver i forbindelse med beskrivelse av primæremosjoner at; «Emosjoner i overnevnte forstand er et mer omfattende begrep enn følelser. Emosjoner innebærer et aktivert adferdsmønster som involverer hele organismen. Følelsen er den bevisste opplevelsen av organismen som aktivert av et emosjonelt system.» (ibid., 2013, s. 761).

Denne definisjonen samsvarer med definisjon beskrevet av musikk-psykologen Patrik Juslin (2009b). Han beskriver emosjon som en relativt kortvarig respons og verdivurdering av en situasjon som inneholder flere komponenter: *kognitiv vurdering* (situasjonen vurderes som farlig), *subjektiv følelse* (en blir redd) *fysiologisk* (økt puls, hjerterefrekvens mm), *uttrykk* (rop, skrik), *handlingstendens* (flykte fra stedet) og *regulering* (ute av fare/ikke farlig, roe seg selv ned) (Juslin, 2009b).

Som vist over er definisjoner av emosjoner ofte gjort med utgangspunkt i negative emosjoner. Fredrickson (2000) viser til at der negative emosjoner kjennetegnes av en spesifikk handlingstendens, er denne mer vag hos positive emosjoner og er ofte mer preget av kognitive forandringer enn rent kroppslige. Der frykt kan gi et ønske om å løpe, er Tilfredshet knyttet til inaktivitet. Fredrickson foreslår da heller begrepet *tanke-handlingstendens* for å få med den kognitive komponenten. Dette begrepet betyr det emosjonen setter i gang av ønske hos personen. Glede kan eksempelvis gi ønske om å leke, Interesse et ønske om å utforske og Tilfredshet ønske om å bli i øyeblikket. I denne studien bruker jeg ordet *handlingstendens*, som

viser til hva emosjonen gir ønske om eller trang til (Hoffart & Langkaas, 2013), både av tanker og handlinger.

Skillet mellom positive og negative emosjoner diskuteres flere steder (Vist 2011, Harmon-Jones et al., 2014, Smith et al., 2014). I denne studien forholder jeg meg til Smith et al.'s (2014) definisjon der positive emosjoner defineres ut fra tre karaktertrekk: at de er adaptive (tilpasset/hensiktsmessige situasjonen¹), involverer ønske om å nærme seg (approach) eller lyst (appetitive) og at de føles gode (ibid., s. 15). Emosjonene Glede, Interesse og Tilfredshet er valgt ut for å ivareta ønsket om å se på *forskjellige* positive emosjoner.

1.3.3 Kultivering

Ordet kultivere blir en direkte oversettelse av det engelske Cultivating som er brukt i relasjon til positive emosjoner (Fredrickson, 2000; Garland et al., 2010) og derfor naturlig for meg å bruke i denne tematikken. Store norske leksikon definerer kultivering som å «Kultivere, (ren)dyrke, foredle, danne» (2009). Dette samsvarer med at jeg ønsker å se på hvordan musikken kan bidra til å *danne* eller *dyrke fram* positive emosjoner. Sammen med et bredt og helhetlig musikkens syn gir dette en innfallsvinkel med fokus på hva musikken kan tilby, og hvordan dette brukes som faktorer relatert til hvilke emosjoner som oppstår. Ved å framheve kultivering som musikkens bidrag til å danne, foredle og dyrke fram positive emosjoner, ønsker jeg å unngå en reduksjonistisk årsak/virkning-modell samtidig som en utforsker fenomenet musikkens særegne muligheter på dette feltet.

1.3.4 Disposisjon

I oppgavens innledning har jeg beskrevet bakgrunn for valg av tema og presentert problemstilling og avklaring av begreper i denne. I kapittel to gis en kontekstuell bakgrunn ved å se på behandling av tematikken i psykologifeltet og musikkterapifeltet. Metode med forskningsstrategi, datautvalg, litteratursøk og etisk refleksjon gjøres rede for i kapittel tre. Kapittel fire presenterer teoretisk grunnlag, før studiens empiriske materiale;

¹ Se Stiegler, 2015 s. 52 for mer om adaptive og maladaptive emosjoner.

praksishistoriene, presenteres i kapittel fem. I kapittel seks drøftes og analyseres materialet, og kapittel syv er en avsluttende drøfting av studiens funn opp mot problemstillingen.

2. BAKGRUNN

Jeg vil nå presentere arbeid med positive emosjoner i psykologifaget og på musikkterapi feltet, som gir bakgrunnen for denne studien. Utredningen er på ingen måte uttømmende, da det går ut over denne oppgavens begrensede størrelse og hensikt, men søker å gi felles forforståelse i møte med teori, drøfting og diskusjon videre i oppgaven.

2.1 Positive emosjoner i psykologifeltet

Fokus på «det som er feil» har lenge vært hovedtyngden i tilnærming til lidelse hos mennesket (Seligman, 2009), men de siste årtier har vokst fram en motbevegelse mot dette på flere fagfelt. Aaron Antonovsky fremmet begrepet *salutogenese* i forhold til helse (Antonovsky, 1996). Dette er læren om helsefremmende faktorer, en motvekt til den tradisjonelle patogenese, læren om det som gjør oss syke (ibid.). Psykologene Martin Seligman og Mihaly Csikszentmihalyi har vært ledende i arbeid på det psykisk helsefeltet med å jobbe ut en forskningsbasert positiv psykologi (Jørgensen & Nafstad, 2004; Seligman, 2009). Denne retningen omhandler faktorer som har vist seg å både lindre lidelse, men også å fremme positiv helse- livskvalitet. Innenfor denne retningen har positive emosjoner en viktig rolle sammen med Engasjement (the engaged life) og Meningsfullhet (the meaningful life) (Jørgensen & Nafstad, 2004).

Den amerikanske psykologen og forskeren Barbara Fredrickson fremheves i positiv psykologi som ledende på positive emosjoner (Seligman, 2009). Hun reagerte på at forskning på emosjoner i stor grad gjaldt forståelse av de negative emosjonene, der det etter hvert fantes mye kunnskap om både hvordan disse oppstår, hvilken funksjon de har og hvordan de kan behandles der de fører til sykdom (Fredrickson, 2000; Seligman, 2009). Forståelsen av positive emosjoners hensikt, opprinnelse og kjennetegn var det derimot gjort lite arbeid på (Fredrickson; 2000).

Fredrickson (2000) lanserte hypotesen om det hun kaller «the broaden and build-theory» der hun argumenterer for at de positive emosjonenes evolusjonsmessig funksjon er å *utvide* og *bygge* menneskelige ressurser. Hun går videre og viser til hvilken betydning disse emosjonene kan ha for helsearbeid ved å presentere et utvalg positive emosjoner, deres verdilvurderingsfaktorer og tanke-handlingstendens. Hun knytter disse opp til arbeid med psykiske helseutfordringer som depresjon og angst, men også somatiske lidelser som hjertelidelser med flere. Arbeidet og forskning på positive emosjoner er videreført, og i 2014 kom boken «the Handbook of Positive Emotions» der den nyeste forskningen på området presenteres og utforskes gjennom 27 kapitler (Tugade, Shiota & Kirby, 2014). Der vises det til ytterligere forskning som kan tyde på at positive emosjoner kan bidra til fremme både psykisk og fysisk helse samt sosiale relasjoner gjennom sin «broaden and build»-funksjon. I tillegg ser positive emosjoner til å kunne «slå av» (undo) kroppens alarmreaksjon utløst av negative emosjoner (Tugade, Devlin & Fredrickson, 2014).

Selv om anerkjennelsen av positive emosjoner kan synes økende, er det fortsatt et spørsmål om hvordan en kan fremme disse. I positiv psykologi og positiv emosjonsteori er intervensjonsmetodene i stor grad knyttet til øvelser som krever egeninnsats og kognitiv kapasitet.² Dette kan utelukke store klientgrupper der begrensninger på disse områdene er fremtredende som ved utviklingshemming (Gomnæs & Rognhaug, 2012) autisme (Martinsen & Tellevik, 2012) demens (Gjerstad, Fladby & Andersson, 2013), schizofreni (Ueland, 2008) for å nevne noen. Dette representerer store deler av klientgrupper som søker til musikkterapi (Thaut & Wheeler, 2010, s. 820; Bodner & Polansky, 2016, s. 289). Også nyere positiv emosjonsforskning peker på at disse metodene ikke bare kan være lite effektive, men til og med belastende i mer akutte faser (Tugade et al., 2014). Det ses da på muligheter som ligger i mer automatisk aktiverte emosjoner (ibid.).

Selv om musikk ofte vekker emosjoner nevnes det sjeldent som mulighet i overnevnte litteratur. Musikkpsykologene Juslin & Västfjäll (2008) fremhever musikkens særegne

² Intervensjonsmetodene i Fredricksons tekst fra 2000 er avspenning, kognitive terapeutiske retninger for innlæring av hensiktsmessige tankemønstre, øke frekvensen av behagelige aktiviteter, innlæring av mestringsstrategier. Det samme kan vi se hos Seligman der «intervensjonsteknikkene» forsøkt ut blant annet er å skrive om gode ting som skjer i hverdagen, bruke signaturstyrker på nye måter og takknemlighetsbesøk (Seligman & Steen 2005). I en nyere tekst av Garland et al. (2010) om intervensjoner som kan gi positive emosjoner er også hovedfokus på «mind-training» i form av Mindfulness meditation og Loving-Kindness Meditation for å øke positive emosjoner.

evne til å vekke emosjoner, og da i særlig grad de positive som en ubrukt ressurs inn på hele emosjonsfeltet (ibid., 2008). De presiserer at det da er behov for en grundig forståelse av de underliggende mekanismene knyttet til musikk og emosjon, og større kunnskap om de *spesifikke emosjonene* (Juslin & Västfjäll, 2008, s.573). Vittersø (2005) belyser også tendensen til å kun forholde seg til positiv emosjon som en enkeltemosjon og utfordringer dette gir i forskning.

2.2 Musikkterapi og positive emosjoner

Jeg har foretatt to litteratursøk for å få noe innsikt i hvordan musikkterapifagfeltet forholder seg til emosjoner, og da de positive emosjonene spesielt. Søkets framgangsmåte og begrensninger gjøres rede for i metodekapittelet under litteratursøk 3.2.3

Det første søket ble gjort på *Music Therapy and Emotion*. Gjennomgang av fem utvalgte tekster (se vedlegg 3) viste en stor variasjon i både begrepsbruk (emosjon, affekter, følelser), og ulik tilnærming til emosjoner som uttrykk i musikkterapien eller som opplevelse av emosjon. Tekstene viste også lite synlig fokus på positive versus negative emosjoner.

Dette fører over i søk to som ble gjort på *Music Therapy and Positive Emotion*. Også her gjennomgikk jeg fem utvalgte tekster (se vedlegg 3). Tekstene varierte fokus på de på de positive emosjonene i musikkterapien. Der en tekst beskriver musikkterapien som en måte å kunne uttrykke både positive og negative emosjoner (Clarkson & Robey, 2000), tar en annen for seg musikkterapeuters favorisering av negative emosjoner (Bodner & Polansky, 2016). To tekster (Baker, Flynn & Dingle, 2007; Croom, 2015), tar for seg *at* musikkterapi gir positive emosjoner men ikke *hvordan*. Baker et al. (2007) registrerte høy forekomst av positive emosjoner i musikkterapitimer med rusmisbrukere. Også der deltakerne opplevde negative emosjoner i timene var fortsatt opplevelsen av timen positiv, men det gjøres ingen forsøk på en forklaring på hvorfor det er slik. Croom (2014) går inn og ser på sammenhenger mellom musikk og positiv psykologi, men selv om Juslins teori om underliggende mekanismer presenteres, forklares det ikke hvordan disse kan gi positive framfor negative emosjoner. Det vises til forskning på *at* musikk gir positive emosjoner og at dette kan hjelpe mot lidelser knyttet til negative emosjoner, men ikke *hvordan*. Søket gir nyttig materiale til studien videre,

men ingen entydig beskrivelse av musikkterapi-feltets behandling av musikkterapi og positive emosjoner.

Selv om søket og datamengden i denne studien er svært begrenset kan det peke mot noen utfordringer i forhold til fagfeltets forhold til tematikken. Det ene er den uklare begrepsbruken. At varierende bruk av emosjon, affekt og så videre gir utfordring i forhold til å få uttømmende søk, beskrives også av Baker et al. (2007). Disse viser til at begrepene brukes om hverandre både innad i tekster og tekster imellom, noe som gjør det utfordrende å sammenligne studier (ibid., s 323).

En annen utfordring kan være knyttet til holdninger hos musikkterapeuter der negative emosjoner kan se ut til, og også i musikkterapien, å tillegges mer betydning enn de positive (Bodner & Polansky, 2016). En studie gjort av Boder & Polansky (2016) viser at musikkterapeuter med stor overvekt mente at musikkterapi-sessioner som uttrykker tristhet var mer meningsfulle for klienten enn de som uttrykte glede. I en oppfølgingsstudie av samme forskerteam der også kliniske psykologer og sykehusklovner deltok, rangerte både psykologene og musikkterapeutene tristhet som mest signifikant emosjon, mens sykehusklovnene vurderte glede som mest betydningsfull. Forskerne sier: « An integration of recent developments in the field of positive psychology to the field of MT might contribute and advance the work of music therapist and other therapeutic professions” (Bodner & Polansky, 2016, s 273).

I sin artikkel «The Problem of Pleasure in Music Therapy” peker Brynjulf Stige (2006) på noe av det samme når han skriver at nytelse og positive emosjoner er tilstede i musikkterapeutisk arbeid, men synes å vurderes til noe som kun skal hjelpe klientene å «gjøre den ordentlige terapien» (Stige, 2006, s. 32 min oversettelse). Han sier videre: «Sustained and focused attention on the problem of pleasure is very rare in music therapy literature, and there are few attempts to produce theoretical clarifications of what pleasure could be and mean in various contexts” (ibid., s 43).

At litteratur søket ikke er *uttømmende* vises gjennom at ingen av resultatene er norske på tross av at positive emosjoner er helt klart tilstede som faktor i norsk musikkterapi i dag. Barbara Fredricksons Broaden and Build- teori nevnes flere steder (Se f.eks. Solli, 2009; Ruud, 2005a; Roaldsnes, 2016). Tone Kvammes doktorgrad i musikkterapeutisk arbeid med

mennesker med demens heter «*Glimt av Glede*» (2013), allerede i 1998 ble boken «*Når gleden er målet*» utgitt (S. J. Bakken, 1998), og Randi Rolvsjord med flere definerer fostring av positive emosjoner som unikt og essensielt prinsipp i en ressursorientert musikkterapi (Rolvsjord, Gold & Stige, 2005) for å nevne noe. Det ser imidlertid ut til at begrepet positive emosjoner blir brukt som en sekkebetegnelse på flere ulike emosjoner. Dette knyttes til utfordringer for forskning på området da forskjellige positive emosjoner har unike trekk som omfatter alt fra fysiologiske signaler til handlingstendenser. En udifferensiert tilnærming kan dermed gi upresise svar på eventuelle sammenhenger mellom musikk, positive emosjoner og helse (Vittersø, 2005).

Musikkpsykologisk forskning står sterkt som grunnlag for musikkterapeutisk kunnskap om emosjoner (Bonde, 2014; Vink, 2001; Vist, 2011; Kvamme, 2013). Bonde (2014) beskriver musikkterapi som «anvendt musikkpsykologi» (ibid., s 59) og at musikkpsykologisk kunnskap er av avgjørende betydning for musikkterapien.

Men også i musikkpsykologien er det utfordringer i forsøk på å studere fenomenet musikk og emosjon. Hovedutfordringen blir ifølge Juslin & Västfjäll (2008) synliggjort i nyere nevrologisk forskning. De peker på at undersøkelser som skal finne sammenhenger mellom musikk og emosjoner viser svært forskjellige resultater, og noen entydig forklaring på musikkens emosjonelle virkning er vanskelig å finne. Gjennom mange år og med forskjellige samarbeidspartnere har Juslin jobbet med det som kan synes som en løsning på utfordringen; de underliggende mekanismene. Begrepet *underliggende mekanismer* viser i denne sammenheng til de underliggende psykologiske mekanismene som på ulike vis utløses av musikk. Musikk vekker ikke emosjoner kun på *en* bestemt og direkte måte, men ved å utløse andre psykologiske mekanismer (Juslin, 2009a). Eksempelvis vil musikk som vekker minner vekke emosjoner knyttet til minnene, ikke til lyden og strukturen i seg selv. Disse studiene peker nå på syv underliggende mekanismer som kan virke sammen eller hver for seg (Juslin & Västfjäll, 2008).

I stadig større grad argumenterer Juslin for å fjerne en av mekanismene; den subjektive kognitive verdivurderingen (Juslin & Västfjäll, 2008; Juslin et al., 2010). Denne mekanismen handler om personens subjektive vurdering av situasjonen som hemmende eller fremmende for sine mål, og emosjonen som oppstår vil komme som resultat av denne vurderingen (se mer i kapittel 4). Juslins argument for å utelate denne mekanismen i forskning på musikk og

emosjon er at musikk ikke kan hverken hemme eller fremme en persons mål (Juslin & Västfjäll, 2008; Juslin, Liljeström, Västfjäll & Lundquist, 2010).

I teksten fra 2010 begrunnes dette med at denne kognitiv verdivurdering var minst rapportert i undersøkelser knyttet til mekanismene (s. 616), og i teksten fra 2008 skiver de at med unntak av situasjoner der eksempelvis naboens høylytte musikk hindrer ditt mål om å sove er den kognitive verdivurderingsfaktoren ikke relevant for musikk og emosjonsforståelse.

«While appraisal may be important for many forms of art (Silvia, 2005), there are other mechanisms that are far more relevant in the case of music» (Juslin & Västfjäll, 2008, s. 561). Forståelsen av begrepene «mål» og «målsetning» kan være årsak til begrunnelse om å fjerne den subjektive kognitive mekanismen. Det kan i disse tekstene se ut til å være en oppfatning av mål og målsetning som en bevisst kognitiv komponent, men mål kan også være på et mer grunnleggende og ubevisst plan, som å ønske å være en del av et felleskap eller å ha det godt (Koelsch, 2010; Tugade et al., 2014). Disse mer ubevisste og underforståtte målsetningene kan også påvirke emosjoner (Tugade et al., 2014).

Dette synliggjør en utfordring med å bruke musikkpsykologisk forskning *alene* som grunnlag for musikkterapeutisk praksis. I tillegg forsker musikkpsykologene på musikklytting alene, og forsøker å isolere musikken som faktor, mens musikkterapien legger vekt på at musikken aldri isoleres fra situasjon og person (Vink, 2001; Ruud, 2005a). Jeg ser allikevel stor nytte av teorigrunnet, men mener det må legges til annen teori som tar høyde for nettopp den subjektive kognitive verdivurderingen ved musikkterapeutiske studier. Dette grunnlaget finner jeg i verdivurderingsteori (appraisal-theory), der den subjektive kognitive vurderingen og kunnskap om *verdivurderingsfaktorer* knyttet til bestemte emosjoner sees som avgjørende for hvordan og hvorfor emosjoner oppstår (Smith, Tong & Ellsworth, 2014). Disse teoriene presenteres nærmere i kapittel 4.

Jeg har nå sett på bakgrunn for musikk og positive emosjoner både på det psykologiske og det musikkterapeutiske feltet. Det kan se ut til å være en tematikk i utvikling der mye viktig arbeid er gjort, men som har utfordringer knyttet til tilnærming for å gi relevant teori for musikkterapi-praksis. Denne svakheten kan ligge i manglende inkludering av musikk i positiv emosjonspyskologi, og manglende fokus på individuelle og kontekstuelle faktorer i musikkpsykologi. På det musikkterapeutiske området er det et økende fokus på positive emosjoner, men da som sekkebetegnelse for ulike positive emosjoner. Det ser også ut til å være begrenset fokus på *hvordan* musikk kan vekke positive emosjoner.

Disse faktorene gir utgangspunkt for denne studien og jeg vil nå gjøre rede for denne studiens metodiske tilnærming.

3. METODE

I dette kapitlet presenterer jeg forskningsstrategi, utvalg og utvikling av teori og empiri, samt etisk refleksjon.

3.1 Forskningsstrategi

Valg av forskningsdesign gjøres på grunnlag av vitenskapsteoretiske grunnsyn og formål med studien. Mitt formål med studien er å få større *forståelse* av sammenhenger mellom musikkterapi og positive emosjoner. Som vist i bakgrunns-kapitlet finnes det ingen enhetlig teori som beskriver disse sammenhengene og hvilke betydninger det kan ha for musikkterapeutisk arbeid. Teoriene rundt enkeltkomponentene i problemstillingen kommer derfor fra to forskjellige retninger (musikk-og emosjonsteori, og positiv emosjonsteori). Studien ser på muligheten for en sammensetning av disse opp mot musikkterapeutisk praksis for å gi en mer utfyllende utforskning av problemstillingen. Denne metoden for utarbeiding av teori kalles en «Refleksiv syntese» og beskrives av Bruscia (2005b) på denne måten:

A theory is developed by reflecting on one's own experience with a phenomenon, relating these reflections to existing ideas or perspectives of other theorists, looking at research, and intuitively synthesizing all these sources of insight into an original theory or vision. The theory may start from any of the sources. (Bruscia, 2005b, s. 545)

For meg er utgangspunktet for denne studien refleksjoner jeg har gjort gjennom teori og musikkterapi-praksis i studietiden. Ut fra dette har to historier, narrativer (Kenny, 2005), fra praksis blitt nedtegnet og satt sammen med to ulike teorier. Å bruke egen erfaring, subjektivitet og refleksivitet betegnes av Bruscia (2005b) som å bruke det unikt menneskelige

i møte med et fenomen. Også Thornquist (2003) understreker mulighetene til innsikt ved å bruke sin nærhet til både fenomen og fagfelt som en ressurs inn i forståelse av fenomener.

Ønsket om å få «(...) dybdekunnskap og å få helhetlig forståelse av få enheter (...)» (Thornquist, 2003, s. 202) er sammen det å bevisst bruke min egen subjektivitet, refleksivitet og nærhet til fenomen og fagfelt grunnlag for en *kvalitativ tilnærming*. Dette beskrives som en motsetning til den kvantitative der disse faktorene sees som «forstyrrende element» og målsetningen er bredde og oversikt (ibid., s 205). Selv om jeg ved å velge tre ulike positive emosjoner, og to ulike teoretiske retninger søker en type *bredde og oversikt* er det allikevel valgt for å gi en *dypere innsikt* i sammenhenger mellom positive emosjoner, musikk og helse.

I studien har jeg sett på empiri representert ved narrativer fra praksis og belyst disse med overordnede teorier om positive emosjoners verdivurderingskomponenter og underliggende mekanismer i musikk som påvirker emosjoner. Men jeg har også latt *empieren* belyse teoriene og tolkningen av dem. Denne gjensidigheten kjennetegner en *abduktiv tilnærming* med en en gjensidighet mellom emperi og teori der «the research process, therefore, alternates between (previous) theory and empirical facts whereby both are successively reinterpreted in the light of each other» (Alvesson & Sköldberg, 2009, s. 4).

Analysen omtales av Thornquist (2003) som forskerens hovedbidrag. Denne representerer en viktig motvekt til nærheten gjennom deltagende observasjon. Gjennom analysen kan forskeren ta viktig avstand ved å bytte rolle fra deltaker til tilskuer (ibid., s. 207). Ved å analysere narrativ opp mot teori, og motsatt, ønsket jeg å få innblikk i mulige mønstre og sammenhenger som kunne bidra til min, og fagets, forståelse av hvordan musikk kan kultivere positive emosjoner, og hva dette kan bety for musikkterapiens målsetning om å bidra til å optimere helse. Skjemaet under viser framgangsmåten i denne studiens analyse.

Underliggende mekanismer		Hjerne- stamme	Emosjonell smitte	Episodisk minne	Indre visuelle bilder	Betinget respons	Musikalsk forventning	Subjektiv kognitiv vurdering
ANALYSE	Verdivurderings faktorer							
Emosjoner	Kjent							
GLEDE	Lite krevende/ krever lite prestasjon							
	Mestring og utvikling mot egne mål							
INTERESSE	Nytt og forandring							
	Mystikk							
	Muligheter							
Utfordring	- Personlig relevans - Sterk opplevelse av kontroll - Mestrings potensial							
TILFREDSHET	Høy grad av forutsigbar sikkerhet							
	Lite krav til prestasjon							
	Aksept og omsorg i en passiv relasjon							

Analysen preges av studiens intensjon om å se på *forskjellige* emosjoner, og dermed unngå positive emosjoner som sekkebetegnelse eller synonymt med glede. Jeg har derfor valgt de tre spesifikke emosjonene Glede, Interesse og Tilfredshet³.

For hver emosjon gjennomgikk jeg tekstene og så etter verdivurderingsfaktorene som kjennetegner denne, og hvordan de ulike mekanismene kunne spille inn for å fremme disse. Jeg så deretter på hensikt og handlingstendenser som var spesielt for den aktuelle emosjonen, og hvordan dette kunne virke inn på musikkterapien.

I en avsluttende drøfting ser jeg på funn knyttet til musikkens påvirkning, sortert ut fra den enkelte underliggende mekanisme. Dette for å få oversikt over hvilke mekanismer som var virksomme i de ulike tilfellene, eventuelle overlappinger, sammenhenger og mønstre som kan bidra til en bedre forståelse av hvordan musikk kan kultiver positive emosjoner.

Deretter så jeg på funn knyttet til handlingstendens og virkning av de ulike emosjonene og hva dette kan bety for musikkterapi praksis.

Refleksiv syntese og en kvalitativ og abduktiv tilnærming er preget av fortolkning, og designet har dermed et tydelig *hermeneutisk* preg der helhet belyser del og del belyser helhet (Ruud, 2005b). Den hermeneutiske vitenskapen knyttes i særlig grad opp til begreper som fortolkning og forforståelse i forhold til forståelse av et fenomen (Thornquist, 2003; Ruud,

³ Jeg velger å bruke stor forbokstav på emosjonene for å tydeliggjøre dem i teksten, og markere deres individuelle stand i denne studien.

2005b) og at dette vil endres i stadig nye møter mellom de ulike delene av studien. Kjersti Johansson (2016) beskriver dette slik: «Man kan dermed si at forståelsesprosessen blir som en samtale der forskerens forståelse av en tekst forhandles frem i en aktiv dialog med de andre. I et musikkterapeutisk forskningsprosjekt kan dialogen inkludere klienten, musikkterapeuten og andre teoretikere.» (ibid., s. 11)

Utfordringer med, og kritikk av kvalitativ forskning knyttes nettopp til den store fleksibiliteten og subjektiviteten den innebærer (Rolvsjord et al., 2005; Bruscia, 2005a). I min studie har jeg søkt å balansere dette ved tydelige analysekategorier. Disse kan da brukes i nye studier på musikkterapi og positive emosjoner, og resultatene av denne studien kan prøves opp mot dette. Denne formen for verdivurdering kalles av Bruscia (2005a) «stepwise replication» (ibid., s. 136). Også innad i denne studien er dette forsøkt ivaretatt ved å bruke to narrativ, der samme analysemetode er brukt. Andre evalueringskriterier og refleksjon av metode-og datautvalg samles i kapittel 3.3.

3.2 Utvalg og utvikling av empiri og teori

3.2.1 Utvalg og utvikling av empiri

Utgangspunktet for studien var møte med Fredrickson og Juslins teorier som gav mening for meg i møte med praksis. For å ivareta det praksisnære valgte jeg å bruke *narrativ* som utgangspunkt. Kenny (2005) beskriver ordet *historie* som den enkleste definisjonen på narrativ. Den tilbyr muligheten til å «highlight elements of a research context in order to portray a holistic picture of research participants, issues, and settings» (ibid., 416). Narrativ kan dermed være med å skape et samlingspunkt som fremmer en hermeneutisk dialog mellom de ulike komponentene i studien og bidra til den refleksive syntesen av teorier og praksis.

For å få en bredde i analysen, og få en størst mulig variasjon innenfor studiens rammer valgte jeg å ha narrativer fra to ulike steder. Praksisplassene hadde store forskjeller i både innhold og klientgrupper, men hadde fellesnevnerne musikk og musikkterapeut. Dette for å i størst mulig grad kunne se på kjennetegn for musikken og musikkterapien i møte med ulike klientgrupper, uten å begrense til spesifikke grupper eller musikk.

Datainnsamlingen ble gjort gjennom *deltakende observasjon* (Fangen, 2004), der jeg selv var aktiv i musikkterapitimene. Jeg noterte observasjoner i etterkant av timene, sendte disse inn til mine praksislærere, og dette ble igjen gjennomgått neste praksisdag. I mine notater var ingen personidentifiserende data nedskrevet og logg-notatene bar preg av ønske om å gjøre «rene observasjoner». De ble derfor omskrevet til sammenhengende historier og personene fikk fiktive navn for å gjøre historiene mer levende. Jeg valgte øyeblikk og hendelser der det emosjonelle uttrykket i forbindelse med musikken var i særlig grad synlig. I det ene narrativet fokuserer jeg på noen hendelser der tilsynelatende samme intervensjon gav ulik emosjonell reaksjon, noe jeg syntes var spesielt interessant i forhold til å forstå mer av hvordan musikk kan kultivere positive emosjoner. I det andre var det en hendelse der store endringer skjedde i løpet av timen som gav grunnlag for utvalget.

3.2.2 Utvalg og utvikling av teori

Sammen med praksiserfaringer var utgangspunktet for denne studien teorier fra Fredrickson og Juslin. *Juslins teorier* førte meg videre inn i litteratur om musikk og emosjoner og til en fordypning i tematikken rundt underliggende mekanismer knyttet til *musikken og emosjonene* den vekker. Jeg ser disse teoriene som hensiktsmessige for å gjøre en studie som har et sterkt fokus på *musikken* i musikkterapien.

Fredricksons teorier førte til videre litteratur om *emosjoner og helse*, og positive emosjoner i særlig grad. Verdivurderingsteori (appraisal theory) fikk stadig større plass i møte med empiri og fagfelt da den gav en helt nødvendig utfylling der Juslins teorier ble for reduksjonistiske til å alene kunne belyse et kontekstavhengig og humanistisk fagfelt som musikkterapi (Ruud, 2008). Musikkpsykologisk forskning er som nevnt gjort på musikklytting, noe som også fjerner mange faktorer som er viktige i musikkterapien, men som kan ivaretas av verdivurderingsteori.

Verdivurderingsteori omfatter individets subjektive persepsjon og vurdering av indre og ytre hendelser (Smith et al., 2014). Bakgrunn for utvikling av denne teorien var blant annet de store individuelle forskjellene i emosjonell reaksjon på tilsynelatende lik situasjon. Der noe vekker frykt hos en, kan det samme gi glede hos en annen. “Appraisal theory was developed to take on this puzzle, and to provide an account of how emotions might be elicited in this context-dependent manner” (ibid., s. 13). Jeg ser derfor denne teorien som spesielt

hensiktsmessig for å ivareta en humanistisk og kontekstsensitiv tilnærming til tematikken i studien.

Denne teorien tar også for seg de individuelle forskjellene mellom spesifikke emosjoner og gir dermed mulighet til differensiering mellom ulike positive emosjoner⁴. Dette for å unngå reduksjon av positive emosjoner til en sekkebetegnelse, og dermed gi en overforenkling som har vanskeliggjort forskning på området tidligere (Vittersø, 2005, s. 914). I denne studien har jeg valgt ut de tre positive emosjonene *Glede*, *Interesse* og *Tilfredshet*. Disse er valgt ut fordi de på tross av likhetstrekk inneholder forskjellige verddivurderingsfaktorer, hensikter og handlingstendenser og derfor egner seg til å gi en bredde til forståelsen av hvordan musikk kan vekke en variasjon av positive emosjoner.

Både innenfor musikk-og emosjonsteori og positiv emosjonsteori har det relativt nylig blitt utgitt samlet materiale i bokform: *Handbook of Positive Emotions* (Tugade et al., 2014) og *Handbook of Music and Emotions* (Juslin & Sloboda, 2010). Disse bøkene har vært essensiell data inn i studien, men utvikling av litteratur har også fulgt en hermeneutisk spiral i møte med grunnteoriene og empirien der stadig nye momenter gav fordypning videre inn i litteraturen. Dette ble ofte gjort ved gjennomgang av litteraturlister og søk på aktuell litteratur på internett. Denne framgangsmåten har kvalitative trekk ved å stadig være i utvikling med fenomenet som studeres (Bruscia, 2005a).

3.2.3 Litteratursøk

Tidlig i prosessen gjorde jeg et pilotsøk på ulike databaser i NMH-bibliotekets nettressurser. Dette ble gjort for å få oversikt over hva som har vært gjort på tematikken før i musikkterapiforskning, og for å finne aktuell litteratur til denne studien (Dileo, 2005).

Innledningsvis foretok jeg et pilotsøk på Oria, Google Scholar og RILM med samme søkeord på søkemotorene. Formålet med dette søket var å begrense til den eller de søkemotorene som gav mest presise og relevante treff for studien. RILM viste seg å være den søkemotoren som gav aktuelle treff for mitt formål, samtidig som den hadde muligheter til begrensninger som gav mest relevant data. Denne søkemotoren har musikk som hovedfokus, noe som også svarer godt til denne studiens fokus på musikkens betydning.

⁴ Se drøfting av utfordringer knyttet til manglende differansiering i Vittersø, 2005.

Jeg gjorde søk i to omganger, en på «music therapy and emotions», og den neste på «music therapy and positive emotions». Begge søk ble begrenset til akademiske tekster, og til engelskspråklige resultater. Ut fra dette gjorde jeg et strategisk utvalg av tekster som var relevante for studien, fem fra hvert søk (se vedlegg 3). Søkene ble gjort og gjennomgått hver for seg veiledet av metodebeskrivelse for litteratursøk av Dileo (2005). Resultatet av søket viste seg å i hovedsak være mest relevant i forhold til bakgrunn i studien, og er derfor presentert tidligere i kapittel 2.2.

3.3 Metoderefleksjon

Selv om teoriene som får hovedfokus i studien er brukt i musikkterapi, er de hentet utenfor det musikkterapeutiske fagfeltet. Dette kan by på utfordringer da det til en viss grad kan kommunisere dårligere (Bruscia, 2005b) og utfordre verdier og holdninger. Jeg tror allikevel valg av materiale fra andre teoretiske retninger kan bidra til ny innsikt i faget. Sagt med Thornquist (2003): «Vi trenger en referanseramme som overskrider tradisjonen; vi trenger kort sagt analytiske redskaper som må hentes utenfor faget selv.» (ibid., s. 220). Dette kan gi nye oppdagelser, og også en språkliggjøring av selvfølgeligheter innenfor fagfeltet. Syntesen av de to teoriene gir også mulighet til å skape ny musikkterapeutisk teori, ved å ta utgangspunkt i musikkterapeutisk praksis.

Begrepene *troverdighet* og *autensitet* er knyttet til evaluering av narrative undersøkelser (Kenny, 2005). *Troverdighet* viser til evaluering fra et forskersamfunn, som i mitt tilfelle ivaretas av veileder og sensorer ved Norges Musikkhøgskole. *Autensitet* knyttes til historienes troverdighet og integritet. I forhold til det empiriske datamaterialet, støttes troverdigheten og integriteten av at det er basert på innsendte observasjonsnotater som ble gjennomgått og diskutert med praksislærerne. De teoretiske dataene er utvalgt fra akademiske og publiserte tekster, og har dermed både gjennomgått vurderinger og kan vurderes på nytt via litteraturliste vedlagt oppgaven.

Ved å kun forholde meg til *observerte* empiriske data mistet jeg informasjon som kunne ha vært nyttig, som for eksempel deltakernes indre verden og opplevelse. I denne studien som også søker å utforske en innledende ramme for tematikken, valgte jeg å begrense datamengden for å finne nødvendig struktur og oversikt. Om rammene i denne studien kan

overføres til videre utforskning av tematikken ser jeg nytten av både videoobservasjoner og intervju for å få dypere innsikt.

3.4 Etske refleksjoner

Etske refleksjoner og hensyn er essensielle i enhver vitenskapelig studie, og at ingen blir skadelidende er en viktig faktor (Everett & Furseth, 2012). Narrativene i denne studien er skrevet på bakgrunn av notater fra praksis, men notatene var på det tidspunktet de ble skrevet ikke ment for videre studier. Allikevel var jeg svært nøye på å ikke ha med noe personidentifiserende materiale på noe tidspunkt. Da materialet senere ble aktuelt for studien tok jeg kontakt med Norsk Senter for Forskningsdata (NSD) for å høre om noen søknad var nødvendig. Siden det ikke på noe tidspunkt skulle lagres eller deles noe personidentifiserende var det ikke behov for søknad dit. Jeg kjente ikke navn eller bakgrunn til deltakerne ut over det jeg hørte og så i timene, og jeg har ikke hatt kontakt med hverken sted eller menneskene i etterkant og vet ikke engang om personene er der lenger. For å i ytterligere grad beskytte dem er navnene på deltakerne fiktive og flere andre endringer er blitt gjort for å hindre gjenkjenning. Disse faktorene gjorde også at prosjektet heller ikke var søkepliktig til Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskning (REK). På den ene plassen var musikkterapistunden i åpent, offentlig rom og på den andre i en kontekst som var åpent for ulike deltakere, frivillige og pårørende. Dette var altså ikke lukkede terapeutiske intervensjoner.

I forhold til å være observatør dukket det også opp elementer som ble gjenstand for etske refleksjoner underveis i praksisperioden. Det ble raskt tydelig at deltakerne, særlig på det ene stedet reagerte med uro og forvirring over at jeg ikke deltok aktivt (Fangen, 2004). Jeg gikk derfor over i rollen som aktiv deltaker og medhjelper, og gjorde mine notater i etterkant for å unngå unødig stress for de som var der. Ulempen for studien blir naturlig nok at notatene ble mindre presise enn om de ble skrevet direkte. Jeg mener allikevel at materialet er troverdig da det underveis ble delt med praksislærerne, og bekreftet av disse.

Jeg opplevde ikke å ha en dobbel relasjon (Bruscia, 2005a) i den grad jeg ville hatt om jeg hadde vært musikkterapeuten i disse sessionene, og at jeg var der for å observere var avtalt og avklart med institusjonene. Deltakerne ble også informert om at jeg var der som student og skulle observere og lære av musikkterapeutene. De som var tilstede i musikkterapien er ikke

blitt informert om studien da utvalg av data ble gjort etter avsluttet praksis. Mange av deltakerne ville også gå under «manglende samtykkekompetanse» (se Mohlin, 2008, s. 206), og jeg vurderte det til at nye etiske utfordringer kunne dukke opp og representere mer belastning for deltakerne om jeg skulle forsøke å spore dem opp. Disse refleksjonene er også delt med min veileder, og avgjørelser er gjort i samråd med han.

4. TEORI

Jeg vil nå presentere de to teoretiske retningene som brukes til å belyse narrativene.

I 4.1 presenteres Juslin & Västfjäll (2008) teorier om underliggende mekanismer tilført noe annen teori der det er hensiktsmessig for analyse og drøfting videre i studien.

Teori om emosjoner og positive emosjoner presenteres i 4.2.

Teori om de spesifikke emosjonene Glede, Interesse og Tilfredshet presenteres og behandles først i kapittel 5 for å få nærhet til drøfting og analyse

4.1 Musikk og emosjonell aktivering- Syv underliggende mekanismer

Som beskrevet i bakgrunnskapittelet har det vært knyttet utfordringer til å finne entydige svar på hvordan musikk påvirker emosjoner. Basert på en syntese av litteratur, og bygget på noen av de viktigste teoriene på feltet fra Berlyne og Meyer (Bonde, 2009; Juslin & Västfjäll, 2008; Juslin et al., 2010) har Juslin med flere kommet fram et forslag om syv underliggende psykologiske mekanismer som spiller inn på emosjonell reaksjon på musikk (Juslin & Västfjäll, 2008; Juslin et al., 2010, s 615).

Jeg vil nå kort presentere de ulike mekanismene. Der det er aktuelt for å gi presentasjonen mer dybde inn mot analysen av narrativene er også andre kilder tatt med for å følge Bruscias (2005a) tanke om så fyldig databeskrivelse som mulig.

4.1.1. Hjernestammerefleks (Brain Stem reflex)

Dette er en teori om at musikken påvirker oss fordi hjernestammen er programmert til å varsle om potensielt viktig lyd. Gjennom denne mekanismen vil systemer i kroppen som vekker emosjoner settes i sving, særlig når noe skiller seg ut som ved dissonans, tempo, plutselige lyder og lignende (Juslin, 2009 b).

Lyd iverksetter denne responsen fordi den ligner på lyder i naturen via musikkens elementer dynamikk, melodi, harmoni, rytme og klang (Chanda & Levitin, 2013). Dette kan være sterke, plutselige lyder i rask repetisjon i stimulerende/engasjerende musikk men også myke, dype lyder som ligner purring, kvitter el. i beroligende musikk (ibid.). Dette samsvarer også med Ruud (2005a) som beskriver at musikk med små sprang, rolig tempo ofte vil ha en beroligende virkning (ibid.). Mekanismen er i så måte påvirket av strukturen i musikken men ikke i så stor grad som ved *Musikalsk forventning*.

Hvorvidt musikken gir behag eller ubehag blir, ifølge Berlyn, avgjort av hvorvidt den gir «preferert aktivering» av hjernen (Vink, 2001). For mye eller for lite aktivering vil gi ubehag mens musikk som gir personens prefererte aktivering av hjernen vil gi behag. Hva dette nivået er, varierer ikke bare *mellom* individer men også *i* individet og dette kan gi forståelse i forhold til hvorfor «the same music can produce different emotions in the same person at different times» (Vink, 2001, s. 147).

Mekanismen er medfødt og i liten grad basert på innlæring og kultur. Reaksjonen settes raskt i gang (rask induksjonsfart) og er i liten grad knyttet til bevisstheten. Den er i liten grad viljestyrt og vekker kun generell aktivering av behag versus ubehag (Juslin & Västfjäll, 2008). Den er knyttet til hjernestammen som tilhører de eldste strukturene i menneskehjernen (Myskja, 1999; Juslin & Västfjäll, 2008) og den: “subserves a number of sensory and motor functions including, but not limited to, auditory perception and the mediation and control of attention, emotional arousal, heart rate, breathing, and movement” (Juslin & Västfjäll, 2008, s. 564).

4.1.2. Betinget vurdering (Evaluative conditioning)

Denne mekanismen beskriver hvordan musikk og lyd kan påvirke emosjoner ved at den gjentatte ganger er knyttet til annen positiv eller negativ stimuli. Sammenkoblingen av stimuli er i tråd med teorier om klassisk betinging (Imsen, 2005; Juslin & Västfjäll, 2008), om enn med sine særtrekk. Om man gjentatte ganger spiller samme musikken i situasjoner der en opplever glede, vil denne musikken kunne vekke glede også i andre situasjoner. Dette gjelder også enkeltlyder og andre sansestimuli. Til forskjell fra klassisk betinging kan betingset vurdering både oppstå og vekke emosjoner *uten at personen selv er det bevisst*. Betingset vurdering er også sterkt vedvarende slik at det skal mye til for at assosiasjonen knyttet til lyden/musikken forsvinner (Juslin & Västfjäll, 2008). Mekanismen kan forklare hvorfor personer kan reagere med positive emosjoner på musikk en ikke ville tro var innenfor personens smak.

Mekanismen kan ligne på *episodisk minne*, men skiller seg fra denne ved og mindre grad være knyttet til bevisstheten. Emosjoner vekket av episodisk minne kan styrkes av bevissthet, mens effekten av betingset respons minskes ved økt bevissthet rundt stimuli (Juslin & Västfjäll, 2008). Betingset respons er i høy grad utviklet gjennom opplevelser i livet, men evnen til å ubevisst knytte stimuli (f. eks. lyd) sammen med opplevelse er medfødt. Den er i liten grad viljestyrt, vekker kun basale (basic) emosjoner og er i liten grad knyttet til musikalske strukturer. Mekanismen har som hjernestammerefleks også rask induksjonsfart (kort reaksjonstid) (Juslin & Västfjäll, 2008).

4.1.3 Emosjonell smitte. (Emotional contagion)

Emosjonell smitte oppstår der det å se eller høre et emosjonelt uttrykk vil gi tilsvarende emosjon i observatøren uten noen form for kognitiv vurdering (Juslin & Västfjäll, 2008). I forhold til musikk, påvirkes emosjonene ved at lytteren oppfatter det emosjonelle uttrykket i musikken og gjenskaper/mimer dette uttrykket i seg selv. Det emosjonelle uttrykket knyttes til musikkens evne til å ligne det vokale uttrykket for ulike emosjoner. Det hevdes at stemmen formidler emosjoner via et «cluster of cues» (Bodner & Gilboa, 2006, s. 12) der for eksempel en lykkelig person vil uttrykke seg «(...) loudly, articulating each syllable and utterance in a speedy manner (...)» (ibid., s 4) noe som tilsvarer musikalske koder funnet for lykke i musikk.

Nyere teorier om emosjonell smitte ser på hvorvidt såkalte *speilnevroner* er av betydning for *emosjonell smitte*. Undersøkelser viser at kun ved å observere andre utføre en handling kan tilsvarende motoriske områder i hjernen aktiveres i observatøren. Dette knyttet til nevnte speilnevroner (Juslin & Västfjäll, 2008). Det forskes nå på om dette også kan gjelde auditive stimuli, og Juslin & Västfjäll (2008) viser til en studie av Koelsch et al. der de fant aktivisering av områder knyttet til stemmeproduksjon ved musikklytting selv om ingen av forsøkspersonene sang. De mener dette kan tyde på en speilings-funksjon også her. «The findings support the idea that listeners may mimic the emotional expression of the music internally» skriver Juslin (2009a, s. 22).

Denne mekanismen viser seg fra fødselen, er ikke knyttet til innlæring eller kultur. Den er ikke bevisst og angår som betinget vurdering basis-emosjonene. Den virker raskt og er noe knyttet til musikalsk *struktur* ved kodene (cluster of cues) i de ulike emosjonene.

4.1.4 Indre visuelle bilder (Visual imagery).

Denne mekanismen viser til musikkens evne til å vekke indre bilder som igjen gir emosjonell respons. Juslin nevner at lytteren kan reagere på disse bildene på samme måte som at de kan reagere med "positive emotions to a beautiful nature scene" (Juslin, 2009b, s.137). De musikalske strukturenes tilknytning til visuelle non-verbale metaforer antas å ligge til grunn for mekanismen. Som eksempel nevnes det å høre en melodisk bevegelse som "oppover" (Juslin, 2009b).

Emosjonene som oppstår er et resultat av interaksjonen mellom musikken og bildene, og lytteren kan i stor grad styre disse bildene (Juslin & Västfjäll, 2008). En terapeut kan derfor ikke hverken bestemme hvilke bilder lytteren får, eller emosjonene som oppstår som reaksjon på bildene og musikken. Noen musikalske elementer som repetisjon, forutsigbar melodi, harmonier, rytmiske elementer og sakte tempo kan allikevel være spesielt hensiktsmessige for å vekke indre bilder (Juslin & Västfjäll, 2008).

Felles kulturell bakgrunn med til en viss grad samme "programmering", kan også gi terapeuten en viss formening om hvilken musikk som vil framkalle hva (Ruud, 2005a). Mekanismen er knyttet til mennesket evne til å skape indre symboler og områdene av hjernen som aktiviseres ligner på dem som er i aktivitet ved visuell persepsjon (Juslin & Västfjäll, 2008). Den utvikles i førskolealder, er i høy grad knyttet til læring og kulturelle faktorer. I

motsetning til de tre foregående mekanismene rommer den alle mulige emosjoner og har en lav induksjonsfart. Mekanismen er sterkt viljebestemt og noe knyttet til musikalsk struktur. Den kan oppstå sammen med *episodisk minne*, men skiller seg ut ved å kunne vekke bilder av hendelser og steder lytteren aldri har opplevd (Juslin & Västfjäll, 2008)

4.1.5 Episodisk minne (episodic memory).

Episodisk minne refererer til at musikken kan gi emosjoner ved at den vekker til live personlige minner fra bestemte hendelser og situasjoner i en persons liv (Juslin & Västfjäll, 2008). Denne mekanismen er assosiativ som *Betinget vurdering*, men skiller seg fra nevnte ved å være knyttet til «(...) a conscious recollection of a previous event in time, preserving a lot of contextual information (Tulving, 1983)» (Juslin, 2009a, s. 24). Den emosjonelle effekten kan bli ekstra sterk fordi opplevelsen er lagret sammen med den opprinnelige fysiologiske responsen (Juslin & Västfjäll, 2008). Mekanismen er i stor grad brukt i arbeid med demenspasienter da den ser ut til å vekke minner langt inn i sykdomsforløpet. Musikk fra ungdomsalder og tidlig voksen (15-25 år) ser ut til å være spesielt effektiv i forhold til å vekke minner selv om selve evnen kommer i 3-4-årsalder. Betydning av kultur og innlæring er stor, mekanismen er til en viss grad viljebestemt og musikalsk struktur har liten innvirkning. Den kan vekke alle emosjoner, men nostalgi ser ut til å vekkes hyppigere enn andre.

4.1.6 Musikalsk forventning (Musical expectancy)

Ved musikalsk forventning aktiveres emosjoner av noe i musikken som bryter med, utsetter eller bekrefter det en forventer (Juslin & Västfjäll, 2008). Å bruke dette bevisst for å vekke emosjoner forutsetter derfor at en har kunnskap om personens musikalske forventninger, eller at en først bygger disse. I følge Mandler bygger disse forventningene på innlærte musikalske skjemaer, og for stort avvik fra forventningene gi negative emosjoner, mens positive emosjoner oppstår der musikkens struktur stemmer med eksisterende skjema (Vist, 2000, s.146). Mekanismen er dermed knyttet til musikkens syntaktiske innhold der en gjennom innlæring av musikalske sammenhenger får en viss forventning til et musikalsk forløp. Forventningene er sterkt basert på: « (...) the listener's previous experience of the same musical style» (Juslin & Västfjäll, 2008, s. 568).

Mekanismen er som nevnt i høy grad knyttet til kultur og læring, begynner og utvikles fra 5-11-årsalder og er i liten grad viljebestemt. Musikalsk forventning er i stor grad knyttet til musikalsk struktur og har lav induksjonsfart.

4.1.7 Kognitiv verdivurdering (Cognitive appraisal)

I Juslin et al (2010) presenteres *Cognitiv appraisal* som den syvende mekanismen. Der skriver de at denne mekanismen er knyttet til «an evaluation of the music on various dimensions in relation to current goals or plans of the individual.» (Juslin et al., 2010, s. 616). I bakgrunnskapittelet gjøres det rede for at denne mekanismen ikke tillegges så stor verdi i musikkpsykologisk sammenheng, men at den i humanistisk musikkterapi spiller en essensiell rolle.

I en musikkterapeutisk setting er min påstand at den subjektive kognitive verdivurderingen er av avgjørende betydning for emosjoner som oppstår. I forhold til denne mekanismen tar jeg da utgangspunkt i *verdivurderingsteori* (Appraisal- theory). Dette er teori som tar utgangspunkt i at emosjoner oppstår i individets *vurdering av en situasjon* og på grunnlag av dette iverksetter viktige tilpasningstiltak både gjennom kroppslige signaler og handlinger (Smith et al., 2014).

Denne teorien er også spesielt egnet for å studere ulike emosjoners særtrekk og muligheter da nettopp de *ulike* kultiverende faktorene, funksjoner og handlingstendenser blir lagt vekt på. Analysen/ Drøftingen i kapittel 6 vil dermed se på hvordan de *underliggende mekanismene* kan kultivere disse *verdivurderingsfaktorene* for Glede, Interesse og Tilfredshet (se analyseskjema, vedlegg 3).

4.2. Positive emosjoner

Jeg vil her presentere teori om emosjoner generelt og positive emosjoner spesielt som et grunnlag inn i analysen sammen med musikk- og emosjons-teorien fra kapittel 4.1.

I tillegg til Juslins definisjon om emosjoner som en relativt kortvarig respons og verddivurdering av en situasjon som inneholder flere komponenter, skriver Bonde (2009, s.317): «Emosjoner kan ses på som et spesialisert psykofysisk system og et evolusjonsmessig nødvendig kommunikasjonssystem». Det psykofysiologiske betegner sammenhengen mellom det psykologiske og fysiologiske (Knardahl, 2002), og viser til emosjoner som bestående av både kognitive og fysiologiske prosesser i mennesket (Knardahl, 2002; Gjerstad et al., 2013).

De kognitive prosessene kan sies å være i to trinn; en vurdering av situasjon (persepsjon) og dernest av muligheter og ressurser for å håndtere situasjonen (Knardahl, 2002, s. 38; Smith et al., 2014). Fysiologiske prosesser settes i gang på grunnlag av denne vurderingen og inneholder en rekke fysiologiske komponenter som skal sette kroppen i stand til nødvendig tilpasning til situasjonen. Ved negative emosjoner settes omstillingsreaksjoner i gang, som gir signaler om å endre situasjonen. Omstillingsreaksjonene som oftest omtales er flykt eller kjemp-respons. Reaksjonen avsluttes når ny vurdering oppstår og omstilling ikke lenger er nødvendig (Knardahl, 2002). Helsemessige utfordringer oppstår når situasjonen vedvarende eller uhensiktsmessig vurderes negativt og omstillingsreaksjonen opprettholdes (ibid.). Eksempelvis vil hormonet kortisol utløses for å sørge for riktig fordeling av kroppens ressurser ved situasjoner som krever rask endring, men denne fordelingen er ikke hensiktsmessig over tid. Kortisol hemmer immunforsvaret, noe som kan være viktig i øyeblikket, men naturlig nok ikke over tid, og vedvarende høye nivåer av kortisol gir også «karakteristiske endringer ved at musklene blir tynne og slappe, mens fettvev bygges opp sentralt (det vil si rundt buken)» (Knardahl, 2002, s. 79).

Positive emosjoner har evnen til å avslutte negative emosjonelle reaksjoner, det Fredrickson (2000) kaller «the undoing effect» (ibid., 2000). Hun argumenterer for øvrig for at positive emosjoner er noe mer enn fravær av negative. På linje med de negative emosjonene igangsettes et system med subjektive følelser, fysiologisk respons i kropp og hjerne, indre og ytre motoriske (som ansiktsuttrykk), og et handlingsrepertoar (Garland et al., 2010, s. 2). Beslutningstaking, eksekutive funksjoner, persepsjon, oppmerksomhet, innlæring og

hukommelse kan hemmes eller fremmes etter hvorvidt en situasjon aktiverer positive eller negative emosjoner (Gjerstad et al., 2013).

Der negative emosjoner representerer tap og trussel, informerer positive emosjoner om muligheter og goder (Knardahl, 2002; Garland et al., 2010). De gir ønsket om å bli i situasjonen, og å delta og dermed ingen behov for omstillingsreaksjoner. Alle emosjoner har en handlingstendens, en sterk trang til noe som følge av emosjonen (Hoffart & Langkaas, 2013). Eksempelvis vil frykt gi et ønske om å flykte eller kjempe. Handlingstendensen er ikke alltid motorisk, men kan også være det Fredrickson kaller «tanke-handlingstendens», som hovedsakelig innebærer mentale prosesser (Fredrickson, 2000).

Positive emosjonene er en sekkebetegnelse for flere forskjellige emosjoner med hver sine *verdivurderingsfaktorer*, handlingstendenser og funksjoner (Stiegler, 2015; Tugade, et al. 2014). Jeg valgt ut de tre emosjonene Glede, Interesse og Tilfredshet som bortsett fra at de alle forutsetter trygghet, har relativt forskjellige karakteristika. Utvalget kan dermed bidra til en bredde i drøftingen. *Verdivurderingsfaktorer* viser til de særegne faktorer i omgivelsene som vekker bestemte emosjoner (Smith et al., 2014). Disse faktorene gir en bestemt verdivurdering av situasjonen for personen og vekker da emosjonen som samsvarer med denne vurderingen. Disse faktorene ser ut til å være av avgjørende betydning for hvilken emosjon som oppstår, og gir også bidrag til forklaring på hvorfor en tilsynelatende lik situasjon kan vekke forskjellige emosjoner hos personene som opplever den (Smith et al., 2014). Eksempelvis oppstår Glede i en situasjon som vurderes som *kjent* (Fredrickson, 2000), men hva som oppleves som kjent vil variere fra person til person.

Denne studien vil se på sammenhenger mellom det musikken tilbyr i situasjonen ved de *underliggende mekanismene*, og *verdivurderingsfaktorene* som kjennetegner Glede, Interesse og Tilfredshet. De spesifikke verdivurderingsfaktorene presenteres underveis i analysen.

5. EMPIRI: Narrativ om Demenskoret, og lille Per på sykehus

Jeg vil nå presentere de to narrative som gir grunnlaget for videre analyse og drøfting i kapittel seks og syv.

5.1. Demenskoret

5.1.1 Kontekst

Dette er et narrativ basert på erfaringer fra praksis på sykehjem. Jeg var praksisstudent, og deltagende observatør. Musikkterapitilbudet var tenkt som et kor for mennesker med demens på sykehjem og dagsenter. Det var helt nytt og ble ledet av to musikkterapeuter.

I tillegg til deltakerne var det varierende antall pleiere fra null til to, og en til to pårørende. Øvelsene var ukentlige, og de første gangene fordelte vi stolene på tre rader, med en stol foran mot disse der dirigenten satt/sto og en musikkterapeut spilte piano. Permer ble delt ut til deltakerne og strukturen i øvelsen svarte til en vanlig korøvelse med oppvarmingsøvelser og sanger, men med fast velkommen- og avslutningssang. I permene var det i hovedsak sanger som var antatt kjente for beboerne, samt noen nyere. Sangene var norske, med dur eller moll-tonalitet. Struktur i både innhold og kontekstuelle faktorer ble endret ut over i praksisperioden, da det eksisterende ikke fungerte godt nok i forhold til brukergruppen. Det musikalske innholdet i øvelsen og deltakernes respons på dette blir hovedfokus for narrative.

5.1.2 Narrativ

Det er korøvelse på sykehjemmet. Personalet har trillet inn de som sitter i rullestol, mens andre deltakere kommer gående inn selv. Småprat og skraping av stoler fyller rommet mens personal, pårørende og frivillig finner sin plass mellom deltakerne som sitter på rekke og rad vendt mot kordirigent og pianist.

Før vi er i gang er det en del uro i flokken. Noen vet godt hvorfor de er der, mens andre er mer i tvil og vil helst gå. De fjerreste snakker til hverandre, men flere snakker ut i luften eller henvender seg til oss for å dele sin forvirring i likhet med Ruth på første rad som snur seg bakover og sier "jeg gråter jeg".

Øvelsen starter med velkommensang, og deretter er det oppvarmingsøvelser som står for tur. Kroppen varmes opp med "Hode, skulder, kne og tå" i stadig raskere tempo og noen smiler

og ler, mens andre slutter å synge. Musikkerapeuten leder videre an i stemmeoppvarming med støtteøvelser på RRRRRRRRRRRRRR og skalaer sunget på vokaler. «Det var vanskelig» kom det fra en dame på midterste rad. Knut på bakerste rad har lang korerfaring og lener seg framover. Han har oppmerksomheten festet på dirigenten og forsøker å gjøre etter instruksjonene. Andre vil gå, forsøker litt men slutter eller begynner og se seg rundt og i permene. Ruth på første rad hermer kroppsbevegelser og lyder etter dirigenten. Så er det «Vem kan segla» sunget på vokal. Flere ser fornøyde ut når den kjente melodien kommer, men noen begynner å synge med på tekst og ser seg litt forvirret rundt.

Etter oppvarmingen går vi over på kjente julesangersanger som vi stort sett «kan på husken» og permene som førte til en del forvirring og kommentarer om dårlig syn i starten fikk stadig mindre plass i øvelsen. Nå er deltakerne ressurser da de husker versene best. De fleste pleierne er av utenlandsk opprinnelse og må henge seg på dem. Vi setter i gang med en av de aller mest kjente, "o jul med din glede". Da kommer smilet fram hos alle, og gruppen er synkronisert i alt fra bevegelse til tekst.

Så fort det er opphold mellom sangene, eller det kommer en sang som er av nyere dato er forvirringen og uroen tilbake med flakkende blikk, og ønsket om å gå.

Midtveis i øvelsen kommer vi til "Deilig er jorden". Her stemmer vi alle i, og da selv Anna, som kun har vært lytter fram til nå, synger med på alle vers er det mange som snur seg mot henne med forundring og smil. Pianoet spiller i god «koral-stil» med nedadgående basslinje og på andre vers legger den ene musikkerapeuten på en harmonisk andrestemme, og sisteverset krones av en tredje stemme fra den andre musikkerapeuten. Når sangen toner ut er det en høytidelig stemning og deltakerne ser på hverandre og oss, og flere sier "det var fint", og "vi var flinke". Så smiler de igjen. Og Ruth som startet timen med å gråte avslutter timen som en glad og fornøyd deltaker.

5.2 Lille Per på sykehus

5.2.1 Kontekst

Narrativ 2 er fortelling om en musikkstund på sykehus med særlig fokus på Per, en liten gutt i barneskolealder. Sykehuset behandler somatisk syke barn i alderen 0-18 år. Hoved-andelen av de ansatte er sykepleiere, leger og hjelpepleiere og har sengeposter innenfor ulike sykdommer. Musikkerapeuten jobber mot alle avdelingene, og en gang i uken er det åpen musikkstund i vestibylen der de som ønsker av pasienter og pårørende kan komme for å delta

i musikk sammen med musikkterapeuten. Aldersspennet er stort og alt fra babyer til besteforeldre deltok på de musikkstundene jeg var med på. Begrenset varighet på innleggelser gjorde at mange kun kom på en musikkstund, mens noen kom på flere. Det var derfor som oftest nye deltakere hver gang, som ikke kjente hverandre eller musikkterapeuten. Musikkterapeuten brukte stemme, piano, gitar og ulike rytmeinstrumenter sammen med forskjellige sanger og sang- og musikkleker. Jeg var selv deltakende observatør der jeg ledet noen aktiviteter, men ellers assisterte jeg musikkterapeuten og var ofte deltaker i aktivitetene sammen med barna.

5.2.2 Narrativ

Musikkstunden har akkurat startet, og barn og voksne benker seg i sofa og stoler i en halvsirkel rundt piano, instrumenttralle og musikkterapeuten.

Lille Per sitter lent mot mamma'n sin i sofaen. Han er blek, slapp i kroppen og ser sliten ut, og det er lite respons å se fra den lille kroppen. Far forsøker å få i han litt drikke og jeg hører sondenæring nevnt som mulighet om han ikke snart får i seg noe. Litt ut i musikkstunden får både voksne og barn velge instrumenter fra trallen. Per velger en tromme som viser seg å være lik en han har hjemme. I første er det kun noen spede slag å høre. Men etterhvert som musikkstunden tar i vei med sang og spill livner Per merkbart til, trommespillet utvikler seg og han setter seg mer og mer opp.

Det hele topper seg når musikkterapeuten tar med alle i sangen «spill på instrument og stopp» der dette er eneste setning i sangen. «Oppdraget deres er å slutte å spille med en gang jeg synger STOPP» sier hun. Etter noen runder med å etablere sangen og oppgaven i den gjøres endringer i dynamikk, tempo, og antall ganger setningen gjentas før hun kommer til «stopp»-ordet. I oppadgående melodilinje og med økende intensitet i stemmen looper hun «spill på instrument og, spill på instrument og, spill på instrument og...». Per lener seg fram sammen med de andre barna og voksne, meg selv inkludert, og ser oppmerksomt på musikkterapeuten for å stoppe i eksakt rett øyeblikk. «Stopp!». Smil og latter sprer seg enten vi får til, eller hun klarer å lure oss. Per får øye på en jente han kjenner litt, og roper med et stort smil: «Kom, kom! Dette er helt grusomt».

Engasjementet og deltakelsen hans fortsetter å vokse underveis i musikkstunden, trettheten ser ut til å vike for gleden. Så er timen over og alt blir ryddet ferdig. I det vi skal gå ser jeg Per hoppe rundt, og spille pingpong med jenta han inviterte inn i musikkstunden.

6. ANALYSE OG DRØFTING

Jeg vil nå gå gjennom de utvalgte emosjonene Glede, Interesse og Tilfredshet hver for seg. Hver emosjon presenteres før narrative analyseres under kategorier fra *verdivurderingsfaktorer* for den enkelte emosjon opp mot de *underliggende mekanismene* (se vedlegg 1, eller tilsvarende skjema presentert i kapittel 3). Hver underliggende mekanisme drøftes ikke opp mot *alle* faktorene, men kun der de er relatert til disse. Dette for å også kunne se på hvilke sammenhenger det kan være mellom spesifikke verdivurderingsfaktorer og spesifikke mekanismer.

Etter hver analyse drøftes emosjonen opp mot musikkterapeutisk praksis ut fra dens funksjon, handlingstendens og betydning for helse før jeg går videre til neste emosjon.

6.1 Glede

I dette kapittelet vil jeg gå nærmere inn på emosjonen Glede, hvilke verdivurderingsfaktorer som kultiverer denne og disses sammenheng med de underliggende mekanismene.

Deretter vil jeg gå inn i Gledes hensikt og muligheter i forhold til terapeutisk og helsemessige faktorer, også med narrative som samlingspunkt.

Verdivurderingsfaktorene i Glede er situasjonersom oppfattes som trygg og *kjent*, er *lite krevende* og gjerne med elementer av *mestring og utvikling mot egne mål*. Jeg vil nå se på disse enkeltvis inn mot de underliggende mekanismene som vekker emosjoner i møte med musikk. Som beskrevet i kapittel 4.2 er disse mekanismene er *hjernestammerespons*, *betinget respons*, *emosjonell smitte*, *visuelle bilder*, *episodisk minne* og *musikalsk forventning*. Den syvende mekanismen, kognitiv verdivurdering ivaretas også av *verdivurderingsfaktorene* som nevnt i hver emosjon.

6.1.1 Verdivurderingsfaktorer for Glede, og de underliggende mekanismene

Det kjente

Den mest nærliggende mekanismen å se på i forhold til «det kjente» i musikkterapien er kanskje *episodisk minne*. Musikken vekker minner fra situasjoner i våre liv og dermed også emosjoner knyttet til episoden (Juslin & Västfjäll, 2008). Disse minnene er våre egne, og dermed naturlig nok kjente for oss. Denne mekanismen er kanskje i særlig grad brukt i forhold til mennesker med demens der sykdommen fører til tap av hukommelse knyttet til alt kjent. Sykdommen rammer selvbiografisk hukommelse, kunnskap knyttet til tid og steder, og vår semantiske hukommelse om verden, ting, språk og begreper (Gjerstad et al., 2013, s. 34). Sagt med andre ord, alt vi bruker for å oppfatte en situasjon som kjent.

Musikkens evne til å vekke minner fra episoder tidligere i livet viser seg å også inneholde hele det fysiologiske responsmønsteret som er lagret med minne (Juslin & Västfjäll, 2008). Kroppen får dermed informasjon fra hele systemet om at situasjonen er kjent. Forskning som er gjort på mekanismen viser at musikk og episoder knyttet til ungdomstid og tidlig voksenliv tenderer til å huskes bedre (ibid.). Dette kan vi se i særlig grad i historien om demens koret. På tidligere øvelser var det gamle slagere som oftest vekket smil og engasjement og de sangene en kan anta var knyttet til de sterkeste minnene, julesangene, så ut til å få den sterkeste responsen.

Episodisk minne som faktor for å skape en situasjon som oppleves som «kjent» er ikke synlig tilstede i musikkstunden på sykehuset. Dette kan ha sammenheng med at evnen til å gjenkalle og kommunisere episodisk minne ikke utvikles før i førskolealder, og knyttes sterkest til ungdomsalder (Juslin & Västfjäll, 2008). Da de heller ikke hadde samme utfordringer knyttet til tap av minne, ville de også ha andre kjente indikatorer i situasjonen som kanskje var viktigere enn tidligere opplevelser.

Betinget respons som er nært relatert til episodisk minne skiller seg ut ved å både lagres og gjenkalles ubevisst som en ren assosiasjon, kan også være en bidragsyter til «det kjente». Knuts positive respons til stemmeøvelsene i demenskooret kan være et resultat av en slik ubevisst assosiasjon til gode kor-opplevelser i livet. Selv enkeltlyder kan vekke sterke

assosiasjoner (Juslin & Västfjäll, 2008) og lyden av lille Pers tromme kan ha gitt han en ubevisst assosiasjon til hjemmet og hans tilsvarende tromme der.

Musikalske strukturer som ligger til grunn for mekanismen *musikalsk forventning* kan oppleves som kjent der en bygger på strukturer som er innlært i hukommelsen. Alle sanger/melodier vi kan er slike strukturer, og i de fleste barnegrupper vil en dermed kunne gi opplevelsen av noe kjent ved å synge ”Bæ, bæ lille lam”. I tillegg kan en bygge strukturer «her og nå» slik musikkterapeuten på sykehuset gjorde. Ved å gjenta den lille sangen «spill på instrument» mange ganger før noe ble gjort med den ble sangen kjent for oss. Den var allerede innenfor kjente musikalske strukturer i en vestlig kultur i dur-skala, og ordene og språket gav også mening.

Det kjente og kodefortrolighet er også viktige komponenter i humor, da denne kan oppstå som brudd på koder og som opplevelse av «det absurde». Bjørn Anders Hermundstads (2008) har arbeidet med musikkterapi og humor. Han viser at det å kunne lage felles musikalske forventninger, og så bryte dette, kan skape uforutsette, absurde eller fornuftsstridige opplevelser som fører til humoristiske øyeblikk (Hermundstad, 2008). Per og de andre på sykehuset ler godt når musikkterapeuten tuller med kodene i sangen «Spill på instrument», og kanskje var hans tvetydige tilrop til jenta: «Kom! Det er helt grusomt!» en videreføring av en humoristisk stemning.

Lite krevende (lite krav til prestasjon)

Hva som oppfattes som et *krav til prestasjon* vil være et resultat av del to av en situasjonsvurdering⁵ der beregning av egne ressurser som tilstrekkelige eller ikke for å håndtere situasjonen avgjør dette. Hva personen selv opplever å sitte på av ressurser kan noen ganger være utfordrende å vite. Her har den ressursorienterte musikkterapien som har blitt løftet fram de senere år en klar fordel da identifikasjon og bruk av personens ressurser er et essensielt og unikt prinsipp (Rolvsjord et al., 2005). Ved en slik tilnærming blir situasjonen tilpasset klientens ressurser og dennes verdivurdering kan da bli at situasjonen er lite krevende og gir glede.

⁵ Som beskrevet i kapittel 4.2

I musikkstunden på sykehuset var det ingen krav til deltakelse for lille Per. Tilbudet i seg selv var frivillig, og selv om han hele tiden fikk tilbud om deltakelse i sanger og aktiviteter var det han som bestemte om hvorvidt han ville delta eller ikke. Også da han fikk trommen var utviklingen av hans spill helt på eget initiativ. Det var ikke noe fokus på å «være flink», eller krav om noe mer enn det han gjorde hverken fra foreldrene eller musikkterapeuten. Musikkterapeutens framgangsmåte med mange gjentakelser av en enkel melodi og sang før nye variasjoner ble lagt til gjorde også at krav til prestasjon knyttet til læring av denne var lav. Som nevnt i forrige avsnitt ble melodien «kjent» før noe mer ble lagt til som kunne høyne prestasjonskrav.

På sykehjemmet varierte funksjonsnivå og bakgrunn mye, og stemmeøvelser som kunne gi Knut positive assosiasjoner (*betinget vurdering*) og kostet ham lite, ble svært krevende for andre. De hadde ikke samme bakgrunn og funksjonsnivå, og kravet til prestasjon var større enn det de hadde ressurser til. Dirigentens muntlige instruksjoner gav ikke mening der språkforståelsen var svak, men interessant nok så det ut til at de som satt nærmest og så terapeuten godt, hermet adferden og lettere hang med på øvelsene. Det kan se ut til at speilnevronene som er virksomme og viktige i mekanismen *emosjonell smitte* hadde betydning for hvorvidt de mestret øvelsene eller om kravet ble for stort.

Også knyttet til å forhindre krav til prestasjon kan Berlynes teorier om preferert aktivering (Vink, 2001) være nyttig. På linje med Meyer (ibid.) var han opptatt av musikkens aktivering, men han tok det videre og mente at musikk som gav optimale stimuli i forhold til personens (hjernens) behov der og da ville gi positive emosjoner. Musikk som er for kompleks eller for enkel vil i motsatt fall vekke ubehag (Vink, 2001; Juslin & Västfjäll, 2008). Å tilpasse musikalske strukturer i forhold til den *musikalske forventningen* vil også kunne ha betydning for om personen oppfatter situasjonen for krevende eller ikke. Både på sykehjemmet og sykehuset bygget sangene på enkle, kjente musikalske strukturer for en norsk kultur og kunne dermed være mindre krevende.

Mestring og Utvikling mot egne mål

Fokus på mestring og mestringsopplevelser er i musikkterapi en essensiell faktor (Ruud, 2008). Even Ruud beskriver norsk musikkterapi som mestrings-og ressursorientert (ibid.) og mestringsopplevelser som en viktig faktor for livskvalitet (Ruud, 2005a).

For mennesker med demens er stadig større tap av ferdigheter en følge av sykdommen (Gjerstad et al., 2013). En kan derfor tenke seg at opplevelse av mestring ikke forekommer like hyppig som på tidligere stadier. Dette gjør forståelsen av hvordan musikk kan bidra til opplevelse av mestring til viktig kunnskap for musikkterapeuter. Historien fra sykehjemmet får i så måte fram noen viktige faktorer, da samme type musikk-intervensjon i noen tilfeller gav svært forskjellig utfall.

For meg som observatør opplevdes Knuts adferd i koret som preget av mestring. Der flere andre ble forvirret, sluttet å delta og ville gå, satt han framover-lent og sang med på øvelsene. En mulig forklaring kan være at innlærte og automatiserte ferdigheter som sitter selv langt ut i demensforløpet, og et langt kor-liv her komme Knut til gode (Gjerstad et al., 2013). Om øvelsenes musikalske struktur var kjent for ham kunne han forutsi denne og dermed lettere mestre øvelsene gjennom innfridd *musikalsk forventning*. Mekanismen *betinget respons* kan også ha spilt inn på opplevelsen av mestring da gjentatte opplevelser av mestring knyttet til sangøvelser kan vekke til liv en *følelse* av mestring. På samme måte kan *episodisk minne* knyttet til stemmeøvelsene vekke minner om gode mestringsopplevelser knyttet til tidligere koropplevelser, som opptredener og så videre.

For mange av beboerne førte sangøvelsene tilsynelatende til for store krav, opplevelsen av mestring virket lav og de reagerte med negative emosjoner og et ønske om å gå. Dette opphørte helt da de kjente sangene kom. Sanger innlært er ofte bevart i sin helhet langt inn i demensforløpet (Myskja, 2006), og det å huske teksten ga ikke bare mestring for egen del men gjorde dem til en ressurs for pleierne som i hovedsak var av utenlandsk opprinnelse og med kort fartstid i Norge. I Seligmans forskning på livskvalitet og lykke er opplevelse av å *bruke sine styrker til å tjene noe større enn seg selv* en viktig faktor (Jørgensen & Nafstad, 2004), og en kan tenke seg at dette dermed vil være en iboende målsetning for mennesker generelt. Som pleietrengende med demens vil opplevelsene av å kunne bidra være sjeldne, men i møte med kjente sanger var det nettopp dette som skjedde. En kan derfor tenke seg at

opplevelse av både mestring og utvikling mot en allmennmenneskelig målsetning kunne fremmes gjennom disse kjente sangene og dermed gi Glede.

Pleienes synlige glede i møte med fremmede sanger og musikalske strukturer kan også ha sin forklaring i mestringskomponenten i Glede. Målsetningen for deres omsorgsarbeid arbeid ble nådd ved at beboerne har det synlig godt. I tillegg er det sannsynlig at *emosjonell smitte* påvirket pleienes emosjonelle tilstand da sterke og universelle uttrykk for Glede⁶ var i deltakernes stemmer, latter og ansiktsuttrykk og dermed gav godt grunnlag denne komponenten. Det er også denne mekanismen (*emosjonell smitte*) som sammen med *hjernestammerefleksen* er minst avhengig av kulturell bakgrunn og innlæring (Juslin & Västfjäll, 2008).

Hjernestammerefleksen kan også ha hatt betydning for den markante synkronisering av det emosjonelle uttrykket på tvers av kulturer og funksjonsgrad i gruppen da sangen «O Jul med din glede» ble sunget. Denne sangen har en tydelig rytmikk, som fikk synlig motorisk uttrykk i tramping, klapping også videre. *Hjernestammerefleksen* er nært koblet med den grunnleggende motorikken (Myskja 2006; Juslin & Västfjäll 2008), og kan derfor bidra til å sette i gang bevegelse. Ved hjelp av denne mekanismen sammen med de godt innlærte bevegelsene som hører til, så denne sangen ut til å fremme mestring hos de eldre.

Musikken kunne også gi mestringsopplevelse på et allmennmenneskelig plan. Koelsch (2010) beskriver dette slik: « (...) music do serve a goal, namely the goal to fulfill social needs that are of vital importance for the individual” (ibid., s.132). Hjelpen av de overnevnte mekanismene gav en slik felles opplevelse i musikken, og kunne dermed også gi en sterk opplevelse av mestring og utvikling mot et mål.

6.1.2 Glede: Hensikt, handlingstendens og muligheter i musikkterapeutisk praksis

Glede åpner opp for deltakelse, lek, kreativitet og gjennom det nye erfaringer og handlemuligheter (Fredrickson, 2000). Stiegler (2015) knytter Gledes funksjon opp mot kommunikasjon, og etablering og opprettholdelse av relasjoner.

Glede gir en lyst til å delta i det som oppstår rundt en, og en åpenhet for det som kommer. "(...) joy creates the urge to play and be playful in the broadest sense of the word,

⁶ «The facial expression of joy is universal and easily recognized by all people” Izard 1977 s. 241

encompassing not only physical and social play, but also intellectual and artistic play" (Fredrickson, 2000). Helseeffekten kommer i at en gjennom dette deltar i sosial interaksjon og utvikler seg kognitivt/motorisk/sosialt igjennom den utforsking, utprøving og lignende som oppstår igjennom leken og gleden (Fredrickson, 2000).

Å fremme deltakelse for mennesker med demens er en viktig oppgave da hjernen livet igjennom trenger «(...) vedvarende tilførsel av meningsfulle stimuli» (Myskja, 2006, s. 35). Dette er utfordrende når negative emosjoner med omstillingsrespons med ønske om tilbaketrekking eller kamp dominerer (Knardahl, 2002). Det kan her se ut som Glede, med sine signaler om deltakelse, kan gi muligheter for helsebringende aktivitet for både hjerne og kropp.

Da sanger og musikk som vakte minner kom var det ikke lenger ønsker om å forlate stedet, og som resultat av denne deltakelsen fikk både hjernen positivt stimuli, kroppen bevegelse gjennom «o jul med din glede», og pusten en rytme i sangfrasene (Vickhoff et al., 2013). Vedvarende negative emosjoner (stress) kan skade områder i hjernen som har med håndtering av sterke emosjoner (amygdala) og hukommelse (hippocampus), mens stressreducerende tiltak faktisk kan bidra til normalisering (Myskja, 2006, s. 29, Rabl et al., 2014). En kan derfor se for seg at jevnlig «Gledesinduksjon» kan bidra positivt i dette, og være en viktig faktor for å optimere klientenes helse (Bruscia, 2014). Denne faktoren kunne også vært interessant å sett på i arbeid med andre klientgrupper med forbigående reduksjon i kognitiv kapasitet (eks Schizofreni (Garland et al., 2010) og alvorlig depresjon (Gjerstad et al., 2013)

I forbindelse med Glede i narrative kan også humor sees. Hermundstad (2008) beskriver hvordan denne komponenten kan «snu eller påvirke en dialog, en forståelse eller opplevelse, og på den måten medføre «bevegelse» eller endret perspektiv.» (ibid., s 292). Ifølge Hermundstad er humorens kanskje viktigste funksjon «(...) og normalisere møtet og samværet med stigmatiserte eller på andre måter utsatte brukere av musikkterapi som nettopp har behov for normalisering» (Hermundstad, 2008, s. 297). Denne normaliseringen kan være viktig for klienter på mange musikkterapeutiske arenaer og bidra til en mer likeverdig og gjensidig relasjon mellom klient og terapeut, en viktig faktor i ressursorientert musikkterapi (Rolvjord et al., 2005).

Flere steder i narrativene observeres latter og smil. Disse kan ses som uttrykkskomponent⁷ i Glede (Colbert, 2004) og gir felleskapsopplevelse og en opplevelse av aksept (Hermundstad, 2008). Latter har også vist seg å ha sterk psykofysiologisk påvirkning. Det før nevnte stresshormonet kortisol⁸ synker, adrenalinet enda mer, og det skjer en økning av endorfiner som igjen er knyttet til velbehag (Colbert, 2004). Reduksjonen av kortisol er spesielt interessant, da dette stresshormonet er knyttet til redusert immunforsvar og påvirkning på hukommelsen (Knardahl, 2002; Colbert, 2004). En eventuell senkning av dette vil derfor kunne ha innvirkning på helseutfordringer knyttet til dette signalstoffet. Om dette hadde betydning for den store forandringen hos lille Per blir kun spekulasjon, men det er en faktor som kan være interessant å se nærmere på i videre studier.

Glede har en særlig viktig *sosial* betydning ved å ha «(...) en kommunikativ funksjon knyttet til å etablere og opprettholde sosiale bånd» (Stiegler, 2015, s. 61). For lille Per på sykehuset kommer dette til syne både ved samhandling mellom han og gruppen, men også ved hans inniativ til å be en ny med i gruppen, og til lek ved pingpong-bordet etterpå.

I noen tilfeller er de sosiale båndene redusert av kontekstuelle faktorer, som å være borte fra skole/arbeid og nabolag på grunn av sykdom. I andre tilfeller vil lidelsen/sykdommen i seg selv gi en sosial isolasjon som historien rundt demenskooret viser. Lidelsen var «i veien for» relasjonene. Dette kan også gjelde andre lidelser som blant annet sosial angst (Hoffart, 2008; Hoffart & Langkaas, 2013) og schizofreni (Garland et al., 2010; Ueland, 2008) der utfordringene som følger lidelsen gjør at personene kan ha en tendens til å i stadig større grad isolere seg. Gledens muligheter kan en da se i demenskooret der det ble økt grad av positiv oppmerksomhet mot hverandre der Glede oppstod⁹.

Sosial isolasjon er i seg selv en trussel mot helsen og sosial støtte kan både redusere helseplager og gi positiv helseressurs under påkjenninger (Knardahl, 2002, s. 228). Deltakelse som hindrer isolasjon kan ikke bøtes på kun ved å fysisk samle mennesker i et rom (Stige, 2006), men Glede kan se her ut til å fremme positive relasjoner gjennom sin «kommunikative funksjon» (Stiegler, 2015, s. 61). Gro Trondalen (2016) argumenterer i boken «Relational Music Therapy» for at musikkterapi i bunn og grunn er relasjonell.

⁷ Se kapittel 1.3.2 for redegjørelse av de forskjellige komponentene i en emosjon.

⁸ Se kapittel 4.2 om kortisols helsepåvirkning.

⁹ Synliggjort ved at de snudde seg mot hverandre og smilte, og at «vi»- kommentarer kom («Vi var flinke»).

Det relasjonelle bånd mellom *terapeut* og *klient* blir også fremhevet som viktig faktor for bedring i andre terapiretninger (Stiegler, 2015; Binder & Hjeltnes, 2013). Kultivering av Gledede i en terapeutisk ramme vil dermed kunne fremme både etablering og opprettholdelse av relasjonen til terapeuten og dermed gjøre terapien mer virksom. Om en følger tanken om Glededes bidrag til å kunne etablere og opprettholde sosiale bånd, kan den også være viktig der den terapeutiske målsetningen er å jobbe med sosiale relasjoner til andre, som for eksempel i familierterapi eller barnevern.

Som beskrevet innledningsvis setter Gledede ofte i gang et ønske om å leke. Denne handlingstendensen har stor betydning for musikkterapeutisk arbeid.

Sammenhengen mellom leken og musikkterapeutisk improvisasjon er noe Karette Stensæth i en årrekke har hatt fokus på (Stensæth, 2008). Hun beskriver leken og «det karnevalske» som en arena der ulike roller og handlinger kan utforskes uten risiko, og at klienten gjennom dette kan få nye handlemuligheter og samspillsferdigheter (ibid.).

Disse nye erfaringene kan også gi mulighet til å skape nye historier om seg selv (Stensæth, 2011), altså påvirke identiteten. I sitt arbeid med barnevern trekker Kruger og Strandbu (2015) frem mulighet til å påvirke og endre identiteten gjennom musikkarbeid. Ungdommer som kanskje bare ser seg selv som «barnevernsbarn» eller «datteren av den narkomane» (ibid. s 34) kan få endret dette til en identitet som gir flere handlemuligheter, bidrag til livsmestring og motstandsressurs mot sykdom (Ruud, 1997, s. 16). Den musikalske leken og Glededen vil dermed være viktige bidrag inn musikkterapeutisk arbeid også med denne faktoren.

6.2 Interesse

Interesse er regnet som en mulighets-relatert emosjon og som en av dem med enklest verdivurderingsstruktur (Smith et al., 2014). Kortvarig interesse, nært beslektet med oppmerksomhet kan enkelt vekkes gjennom noe nytt, eller forandring i omgivelsene (ibid., s. 20). For mer varig interesse må det mer til, og opplevelse av personlig relevans øker intensiteten (ibid.).

Interesse oppstår i situasjoner som oppleves trygge, men til forskjell fra Gledede så vekkes Interesse av noe *nytt, forandring, utfordringer, opplevelser av muligheter* og også av *mystikk* (Fredrickson, 2000). Jeg vil nå se på verdivurderingsfaktorene i lys av narrative og de

underliggende mekanismene. Faktoren *utfordring* står i verdivurderings-teori som en egen emosjon (Smith et al., 2014) og vil derfor bli gitt ekstra fokus her. Komponentene *Nytt* og *Forandring* ligger i denne konteksten så nært opp til hverandre at de kommer under samme overskrift

6.2.1 Verdivurderingsfaktorer for Interesse, og de underliggende mekanismene

Nytt og Forandring

I historien om lille Per ser det ut til å være ett litt større vendepunkt selv om det i hele timen er en gradvis utvikling av hans energi og engasjement. Dette vendepunktet kommer ved sangen «Spill på Instrument». Som nevnt i forhold til «noe kjent» gjentar musikkterapeuten sangen mange ganger, før noe nytt legges til. Så kommer *endringer* i dynamikk, tempo og antall ganger den siste setningen blir sunget. I forhold til *musikalsk forventning* kan en her se at man bygger en struktur for så å gjøre små endringer som igjen forsterker oppmerksomheten. Emosjoner som oppstår som et resultat av den *musikalske forventningen* bygger på det musikkens syntaks og trenger en kodefortrolighet (Juslin & Västfjäll, 2008; Ruud, 2005a). At musikkterapeuten her bruker tid på å etablere denne koden er viktig for opplevelsen av noe nytt eller forandring.

De dynamiske og tempomessige endringene hun gjør kan også aktivere *hjernestammeresponsens* reaksjon på noe nytt da lyd som er «(...) fast, loud, noisy, very low- or high-freequenced» (Juslin & Västfjäll, 2008, s. 564) kan sette mekanismen i gang. Berlyn var spesielt opptatt av forholdet mellom kompleksitet, det kjente, og det nye, knyttet til musikkens stimulerende virkning på *hjernestammen* (Vink, 2001, s. 146). Musikken vil gjennom balansen av disse gi alt fra stimulering til avslapning, og det kan her se ut som variasjonene fra musikkterapeuten gav en positiv aktivering som vakte Interesse.

Den erfarne kor-deltakeren Knut fra demenskoret lener seg framover da stemmeøvelsene settes i gang. Dette nye elementet i korøvelsen ser ut til å vekke hans interesse og gi økt oppmerksomhet mot dirigenten. Øvelsene ser ut til å være kjent for ham, men er allikevel et nytt element inn i timen. På denne måten kan en se at Interesse og opplevelsen av forandring og noe nytt ikke bare handler om helt nye, ukjente musikalske innslag, men også variasjon i programmet. I forhold til den *musikalske forventningen* kan en tenke seg at om alle sangene,

eller alt innholdet, i en time har veldig lik oppbygging vil mindre stimuli enn ønsket oppleves og resultatet blir igjen negative emosjoner jamfør Berlins teori om preferert aktivering (Vink, 2001).

Da «O jul med din glede» kommer mellom rolige, kjente julesanger oppstår også en endring i gruppen. Dette kan da ha sammenheng med behovet for noe nytt for å øke oppmerksomhetsnivået i gruppen og observasjonen viser at deltakelsen øker. Også innad i en sang kan *musikalsk forventning* ha betydning for opplevelse av *noe nytt*. Med sangen «Deilig er jorden» var det også full deltakelse. Den har i seg selv en musikalsk struktur med element av noe nytt midtveis der den etter fire takter med lignende sekvensert mønster kommer med noe nytt i fire takter, før den kommer tilbake til et mønster som ligner på innledningen (se vedlegg 2). Den er forutsigbar, men allikevel kan dette midtpartiet bidra til noe nytt slik at den *musikalske forventningen* både innfris og utfordres i riktig grad til å holde på Interessen.

Det er denne sangen Anna plutselig synger med på, som den eneste sangen i løpet av hele øvelsen. Hvorfor akkurat denne vakte hennes Interesse vites ikke, men at en endring oppstod var åpenbart. Flere kjente julesanger hadde blitt sunget i forkant uten at hun deltok med stemmen, men på denne sang hun med høy røst på alle versene. Som skrevet innledningsvis vil opplevelse av personlig relevans forsterke Interesse. Her kan *episodisk minne* eller *betinget respons* ha gitt henne signaler om sterke personlige opplevelser, i større grad enn de andre sangene. Denne Interessen kunne da gi henne et ønske om å interagere med det som hadde vakt hennes oppmerksomhet «(...) having new experiences with the person or object that has stimulated the interest» (Izard, 1977, s. 216).

At hun sang med gav også *forandring* til øvelsen, en ny stemme, og dette kan ha bidratt til fornyet Interesse i gruppen og at denne sangen ble et høydepunkt der alle deltok. Her vil også hennes engasjement kunne bidra til *emosjonell smitte* der hun ved sitt engasjement overførte dette til gruppen.

Mystikk

Mystikk er knyttet til hemmelighold, til noe ukjent¹⁰. Denne faktoren er det ikke mange eksempler på i de to narrativene knyttet til denne studien, men i historien om lille Per på sykehus oppstår det flere «magiske» øyeblikk i sangen «spill på instrument». Disse var knyttet til øyeblikk der musikkterapeuten senket stemmen lik hvisking med det resultat at vi alle lente oss mot henne. Denne dynamiske bruken av stemmen kan via *betinget respons* gi assosiasjon til hvisking av hemmeligheter og dermed gi opplevelse av hemmelighold. Vi visste heller ikke hennes planer for sangen videre og det var derfor en opplevelse av noe ukjent. Det kan også være at den sterke stemmemessige formidlingen gav signaler om noe mystisk og hemmelig gjennom *emosjonell smitte*, og dette viser hvordan de ulike mekanismene kan virke over i hverandre (Juslin & Västfjäll, 2008).

Mystikk kan også være knyttet til «umiddelbar, direkte opplevelse av tilværelsens dypeste virkelighet, av naturens enhet og harmoni, eller av kontakt med en guddom» (Kværne, 2009). Dette kan ha blitt erfart av deltakerne i julesalmene for eksempel, men det er vanskelig å si kun ut fra observasjonsnotatene. En kan tenke seg at musikkens evne til å vekke *indre visuelle bilder* vil ha mulighet til fremme opplevelsen av denne typen mystikk. Musikkstykker eller lydkode som brukes for å skape mystikk i filmer eller lignende (Ruud, 2005a) vil også kunne vekke en opplevelse av denne verdivurderingsfaktoren via *betinget respons*.

Muligheter

Interesse er en mulighetsrelatert emosjon basert på sin nære tilknytning til læring (Smith et al., 2014). Mulighetene handler om tilegning av nye erfaringer, opplevelser og kunnskap (Fredrickson, 2000). Musikkleken på sykehuset bød på muligheter for både ny opplevelse, muligheter for å «vinne», for lek og for utforskning av både kjente (tromma) og ukjente ting for lille Per. Han hadde fått et nytt repertoar i sykehuskonteksten og i musikkstunden var han ikke lenger pasient, men en vanlig gutt i lek med andre.

¹⁰«anything that is kept secret or remains unexplained or unknown»
<http://www.dictionary.com/browse/mystery>

For Ruth kunne det se ut som musikkterapeutens stemme og gester gav muligheter for opprettholdelse av Interesse gjennom *emosjonell smitte* og dens speilnevroner. Dermed ble ikke hennes emosjonelle reaksjon som hos flere av de andre som ble forvirret og ville gå. Om dette gav noen form for læring hos Ruth med tanke på hennes demens-sykdom er vanskelig å vite, men det ble uansett en mulighet til å oppleve og utforske noe nytt «her og nå».

Utfordring

Utfordring er regnet både som en kultiveringskomponent for Interesse (Fredrickson, 2000) og en egen emosjon, men med overskridende grenser til Interesse (Smith et al., 2014). For å håndtere dette har jeg valgt å legge Utfordring under kultiverende komponent for Interesse, men med en nærmere beskrivelse av Utfordrings egenart.

Jeg ser Utfordrings-elementet som spesielt interessant da det ser ut å ha kort vei mellom positiv og negativt utfall. Ved positive utfordringer er vurderingen at «(...) things are not currently as desired, but that with effort they could be» (Smith et al., 2014, s. 21) og at ressurser tilgjengelig er tilstrekkelige for å oppnå denne endringen. I slike tilfeller utløses «eustress», positivt stress, og emosjonen kan beskrives som selve motivasjonsmotoren for prestasjon og vekst (Smith et al., 2014, s. 21), og som en vital emosjon for menneskelig fungering (ibid.). Den negative Utfordringen kan føre til angst, tristhet, resignasjon og til at en ønsker å trekke seg vekk eller gi opp (Smith et al., 2014). Dette er omstillingsreaksjoner som vil gi negativt stress, og som kommer der man vurderer egne ressurser som utilstrekkelige og målet er utenfor rekkevidde (ibid.). Den positive Utfordringen kjennetegnes av en opplevelse av *personlig relevans* og sterk opplevelse av *kontroll* og *mestringspotensiale* (Smith et al., 2014).

På sykehjemmet gav stemmeøvelsene med skaler på «RRRRRRRRRRRR» høyst forskjellig emosjonelt resultat. Der de så ut til å gi økt energi og innsats fra Knut, ble det uro og forvirring og ønske om å trekke seg vekk hos noen andre. Det kan synes som situasjonen fikk frem både positiv og negativ Utfordring selv om øvelsene var de samme.

I forhold til *hjernestammeresponsen* kan det se ut som Knut fikk en optimal sammensetning av kompleksitet, kjent og nytt gjennom øvelsene, og siden de virket kjent for han kunne også

de *musikalske forventningene* innfris og gi en opplevelse av kontroll. For de andre derimot kan det se ut som aktiveringen ble for stor, og en vil da unngå mer aktivering (Vink, 2001).

Om øvelsen ble vurdert som uoppnåelig å få til, slik det så ut til å være for noen av deltakerne vil utfordringen ifølge Smith et al. føre til at: «(...) the person is motivated to give up and disengage from the goal» (ibid., s. 21). Denne responsen kunne en se i narrativet der det står:

«Andre vil gå, forsøker litt, men slutter eller begynner å se seg rundt og i permen».

Dette gjelder ikke Ruth og noen av deltakerne på første rad som ser ut til å herme musikkterapeutens bevegelser og stemme. Denne hermingen ser ut til å være knyttet til speilnevronene som også gir *emosjonell smitte*. Selv om det ikke var musikkterapeutenes emosjonelle tilstand som smittet, kan denne speilingen ha gitt opplevelse av mestring og kontroll for deltakerne og dermed positiv utfordringsopplevelse selv der de musikalske faktorene i seg selv var for vanskelig.

For Knut med lang fartstid i kor kan både *betinget vurdering*, der gjentatte mestringsopplevelser assosiert til tilsvarende øvelser og *episodisk minne* gi signaler om tro på at situasjonen «med innsats kan bli optimal». Disse mekanismene er sterkt knyttet til personlige minner og opplevelser og vil derfor også styrke opplevelsen av personlig relevans, en viktig faktor for positiv utfordring. De andre deltakerne hadde kanskje ikke denne erfaringen med seg, den musikalske strukturen i øvelsen virket ukjent og den litt skarpe «RRRR» lyden kan ha blitt mye for hjernestammen. De underliggende mekanismene så da ut til å i stor grad føre til negativ Utfordring, med unntak av de som så ut til å få hjelp av speilnevroner som knyttes til *emosjonell smitte* (Juslin & Västfjäll, 2008).

Også ved de mer «uformelle» øyeblikkene mellom kjente sanger og før oppstart ble deltakerne urolige og ønsket å gå, og Ruth sier «Jeg gråter jeg». Situasjonen var «not currently as desired»(Smith et al., 2014, s. 21), personlig relevans, mestringspotensiale og opplevelse av kontroll kunne oppleves lav og resultatet ble tristhet, resignasjon og angst. Der de kjente sangene kom opphørte denne typen respons helt. *Episodisk minne* kunne her gi opplevelse av *personlig relevans*, de kunne sangene godt og både tekst og melodi fulgte *musikalsk forventning* og kunne dermed gi opplevelse av både mestring og kontroll.

I historien fra sykehuset fikk vi i sangen «spill på instrument» en utfordring av musikkterapeuten, og situasjonen rundt denne sangen opplevdes som et høydepunkt i timen.

Utfordringen gikk på å stoppe og spille nøyaktig når musikkterapeuten sang «stopp!». Sangen hadde en svært enkel musikalsk struktur og den ble godt etablert ved mange gjentakelser. *Den musikalske forventningen* blir etter hvert utfordret ved endringer i dynamikk og tempo. Den etterhvert kjente musikalske strukturen kunne gi en opplevelse av kontroll, selv når den ble utfordret. Mestringspotensialet var også stort da kun gradvise og små forandringer ble gjort slik at vi fikk mulighet til å «få til» samtidig som det var noe å strekke seg mot.

Det kan synes som det i særlig grad var *musikalsk forventning* som bidro til den positive utfordringen i denne situasjonen. Spenningsfeltet mellom innfridde forventninger og utfordring så ut til å fungere på en måte som gav spesielt sterk grad av mestring og utviklingsmuligheter som kjennetegner positiv utfordring (Smith et al., 2014).

6.2.2 Interesse og Utfordring: Hensikt, handlingstendens og muligheter i musikkterapeutisk praksis.

Interesse er en av de eldste emosjonene evolusjonsmessig og er knyttet til både utforskning av omgivelser og å engasjere seg i relasjoner (Stiegler, 2015). Inspirert av Izard (1977) beskriver Fredrickson Interessens handlingstendens som « (...) exploration, explicitly and actively aimed at increasing knowledge of and experience with the target of interest» (Fredrickson, 2000).

Den gir lyst til å få nye opplevelser med den eller det som stimulerer interessen (Fredrickson, 2000; Smith et al., 2014) og er knyttet til begeistring og engasjement, og emosjonens handlingstendens er i stor grad knyttet til ønsket om å delta (Fredrickson, 2000).

Den utvider personens tankeapparat ved å åpne opp for nye ideer, opplevelser og handlinger. Dette igjen vil gi mulighet til å bygge kunnskap og også kunne føre til at en kan løse mindre hensiktsmessige tankebaner/handlinger og få jobbet fram et mer konstruktivt sett som fører til bedre helse (Fredrickson, 2000).

Utfordringskomponenten gir motivasjon for å bli i situasjonen selv om den ikke er optimal og mulig preget av motstand i utgangspunktet (Smith et al., 2014). Den gir ønske om å fortsette, vedbli og holde fokus, og dens hensikt er å gi motivasjon for å holde ut selv i motgang, på en måte som gir mestring og vekst (ibid., s.21.)

Sammenhengen mellom Interesse og engasjert deltakelse i narrativene synes ganske åpenbar. Der Interesse så ut til å vekkes fortalte både kroppsspråk og oppmerksomhet om et ønske om å interagere med det som har vekket oppmerksomheten. Interessen kan se ut til å være mer spisset i sitt fokus enn Glede, og oppmerksomheten var i disse tilfellene i størst grad rettet mot musikkterapeutene og musikken. Både Knut i demenskooret og lille Per på sykehus viste både begeistring og engasjement i der Interessen var vekket.

En annen historie fra musikkterapi kan også belyse hvordan Interesse kan bidra. Den er fra Hans Petter Solli (2006) beskrivelse av en situasjon der Roger med schizofreni er innom musikkstund på avdelingen. Solli skriver:

Roger går rett bort til den afrikanske trommen og begynner å spille så hardt og fort han kan mens han brøler høyt» «wuæææh» Jeg svarer umiddelbart med å spille tilsvarende hardt og raskt på gitaren og å brøle sammen med ham: «Wuæææh!» (...) Roger stirrer forundret på meg og de andre (...). Så begynner Roger plutselig å synge. (Solli, 2006, s. 24)

Med en uventet reaksjon og speiling av Rogers musikk ser musikkterapeuten ut til å ha fanget hans Interesse, og dermed også ønsket om å delta. Historien fortsetter med å beskrive en utvikling gjennom timen der Roger går inn og ut, men i stadig større grad interagerer med både musikkterapeuten og resten av gruppen. Interessen som ble vakt varte ikke bare i øyeblikket, men så ut til å gi et ønske om mer.

Garland et al. (2010) beskriver en type oppadgående spiral der opiat-betinget «liking», fører til dopamin-relatert «wanting»¹¹, noe som gjør at vi gjentar det vi først har hatt positive emosjoner med (ibid., s. 914). De skriver videre at denne automatikken er forstyrret ved lidelser som schizofreni og spekulerer på om hyppigere forekomst av positive emosjoner vil kunne bidra til en positiv spiral for denne klientgruppen også (Garland et al., 2010). Det kan se ut som at dette var tilfelle i historien om Roger.

¹¹ Se Vittersø, 2005, s.914 for redegjøring av forskjellene mellom dopamin og opiat-system for ulike positive emosjoner.

Deltakelse er et viktig perspektiv i musikkterapi både på individnivå og i gruppe, og knyttes opp mot både helse og utvikling (Stige, 2006). Men som Stige (2006) sier er deltakelse mer en «being there» eller «joining in», og overnevnte historie om Roger tyder på at Interesse kan være en vei inn til engasjert deltakelse. Interesse gir ønske om å delta, men faktorene i Utfordring viser at dette også kan gi motsatt resultat med negative emosjoner og tilbaketrekning. Dette gjelder der personene ikke opplever sterk grad av kontroll og mestringstro. I narrativet fra sykehjemmet kan det se ut som det var denne faktoren som skilte positiv og negativ respons på Utfordringene i stemmeøvelsene.

Vår opplevelse av kontroll og mestringspotensiale bygges normalt sett på erfaring fra tidligere mestringsforsøk (Knardahl, 2002). Resultatet av disse forsøkene vil lagres i hukommelsen og bidra til våre forventninger om mestring i nye situasjoner (ibid.). For store deler av klientgrupper som oppsøker musikkterapi vil funksjonsutfordringer og livserfaringer kunne bygge en nederlagsforventning. Eksempelvis har mennesker med psykisk utviklingshemming økt nederlagsforventning og manglende strategier for å feile (Tidemand-Andersen, 2008). I møte med Utfordring vil sjansene dermed kunne være store for ulike mestringsstrategier fra klienten for å unngå nye nederlag. Disse kan være både aktive (flykt eller kjemp) og passive (tilbaketrekning, initiativløshet) (Knardahl, 2002, s. 140-144) og forsterke angst og depresjon (Smith et al., 2014).

Løsningen er allikevel ikke å unngå Utfordring, da positiv Utfordring er en essensiell faktor for mestring og vekst. Smith et al. (2014) beskriver Utfordring som selve motivasjonsmotoren for prestasjon og personlig vekst, og som essensiell emosjon for fungering (ibid. s.21). Denne emosjonen bør derfor ha en viktig rolle i musikkterapeutisk arbeid med å gi nye handlemuligheter (Ruud, 1990) og å hjelpe klienten til å optimere klientens helse (Bruscia, 2014).

For å sørge for positiv Utfordring blir det da viktig å være bevisst på verdivurderingsfaktorene som gir klienten/e en sterk opplevelse av kontroll og tro på positivt resultat. Dette setter høye krav til fagpersonens evne til å tilpasse både musikk og situasjon slik at disse faktorene blir ivaretatt. Når dette skjer vil denne emosjonen kunne ha stor innvirkning på klientens utvikling og helse (Knardahl, 2002, s. 149-150).

Også ved sin evne til å kunne avlede oppmerksomhet kan Interesse bidra til mestring og ny utvikling. Dette beskrives av Hoffart og Langkaas (2013) i tilknytning til sosial angst og sosial fobi. Overdreven oppmerksomhet på seg selv og sine kroppslige symptomer på angst i sosiale settinger, gir en forsterkning av symptomene. Dette blir igjen motivasjon for unngåelse av sosiale situasjoner og kan dermed føre til en nedadgående spiral. Det har vist seg at ved å føre oppmerksomheten over på noe annet minsker den fysiologiske responsen og situasjonen kan dermed gi nye, positive erfaringer for personen (Hoffart & Langkaas, 2013).

Denne utløsningen av det Hoffart og Langkaas (2013) kaller «uforenelig adaptiv emosjon» (ibid., s. 758) opphever ikke bare den problematiske emosjonen (angsten), men har også en innebygd kraft. Dette er i tråd med Fredricksons teorier om positive emosjoners «undoing effect» på negative emosjoner (Fredrickson, 2000). Betydningen for helse finnes både ved å kunne oppheve negative spiraler som nevnt over, og ved å skru av uhensiktsmessige omstillingsreaksjoner i kroppen. Sistnevnte er av stor betydning for fysisk helse da eventuell skade som følge av negative emosjoner, ser ut til å henge sammen omstillingsreaksjonens varighet (Knardahl, 2002, s. 153).

Knardahl (2002) understreker viktigheten av utkobling av omstillingsreaksjoner som ikke lenger er hensiktsmessige og beskriver hvordan både søvn, avspenning og hvile er viktige for helsen. Han skriver i den forbindelse om utfordringer knyttet til å «få dette til». Han sier: «Det er slett ikke mulig å kommandere seg selv til å ikke tenke på ting. Vi må sette på noe i stedet, vi kan bare styre vår oppmerksomhet og persepsjon ved å aktivt rette den mot noe som engasjerer. (...) det er aktiviteter som krever engasjement, som gir utkobling fra bekymringer og problemer» (Knardahl, 2002, s. 266). Emosjonen Interesse ser her ut til å ha spennende muligheter for en utkobling av vedvarende skadelige omstillingsreaksjoner.

6.3 Tilfredshet

Tilfredshet er en emosjon i slekt med blant annet sinnsro, og gir en positiv tilstedeværelse og evne til å ta inn øyeblikket. I tillegg kan den gi en opplevelse av å "være ett" med andre mennesker og verden (Fredrickson, 2000). Der Glede og Interesse preges av aktivitet og ytre handling sies Tilfredshet og kjennetegnes av ytre inaktivitet og ro.

Fredrickson (2000) skriver at endringene emosjonen gir, kan være på et mer kognitivt enn fysisk plan, og at den er en «mindfull» emosjon. «Mindfullness» er betegnelsen på det som ofte blir oversatt til «oppmerksomt nærvær» (Binder & Hjeltnes, 2013), og som kultiveres av avspenning og meditasjonsøvelser (Colbert, 2004; Binder & Hjeltnes, 2013; Fredrickson, 2000).

Narrativene beskriver to musikkterapi-timer preget av mye aktivitet, og kan på den måte bekrefte Fredricksons beskrivelse av Tilfredshet som den positive emosjonen som er minst verdsatt i den vestlige verden (Fredrickson, 2000). Dette har nok endret seg noe siden den gang, og mindfullness er også på vei inn i terapi¹² (Binder & Hjeltnes, 2013).

I forhold til verdivurderingsfaktorer, oppstår Tilfredshet når en situasjon oppleves som *lite krevende*, med *høy grad av sikkerhet*, og som de andre nevnte positive emosjonene er trygghet basen. Fredrickson bruker det Japanske ordet *amae* for å forklare noe av innholdet i begrepet Tilfredshet. Der legges det vekt på "the sense of being *accepted and cared for by others in a passive relationship of reciprocal dependence*" (Fredrickson 2000). På samme måte forklarer Stiegler (2015) at det han kaller "ro og velbehag" utløses av det å føle seg trygg og *ivaretatt*. Ut fra dette har drøftingspunktene blitt verdivurderingsfaktorene: «Lite krevende», «Høy grad av forutsigbar sikkerhet» og «aksept og omsorg i passiv og gjensidig avhengighet (Ivaretakelse) (se vedlegg 1).

Narrativene bærer som nevnt mye preg av aktivitet, men en gjennomgang av tekstene viser at situasjonen rundt «Deilig er jorden» ser ut til å ha tilstedeværelse av Tilfredshet-emosjonen. I drøftingen av emosjonen blir derfor avsnittet om denne sangen hovedfokus. Sangen kommer omtrent midtveis i øvelser og her deltar alle, selv Anna som frem til da har vært stille. Etter sangen blir det en høytidelig og spesiell atmosfære.

¹² Se Binder & Hjeltnes 2013 s. 818 for retninger som har tatt i bruk Mindfullness

6.3.1 Verdivurderingsfaktorer for Tilfredshet, og de underliggende mekanismene

Lite krevende

Tilfredshet trenger i større grad enn Glede at det ikke er noen *krav til prestasjon*, da den ikke har noen form for mestringskomponent. I historien rundt «Deilig er jorden» tilbyr musikken flere elementer som kan redusere opplevelse av krav for deltakerne.

I tillegg til å allerede være kjent for de fleste av deltakerne har melodien en enkel struktur. Den har et motiv over to takter som sekvenseres oppover de neste to taktene, og den får et høydepunkt i takt fem til åtte, før den går videre med et motiv som ligner det første og som sekvenseres nedover mot grunntonen (se vedlegg 2). I forhold til *musikalsk forventning* er den dermed lite krevende for hjernen da den allerede er kjent, og i tillegg har en struktur som fort kan oppleves trygg. For pleierne som ikke kjente sangen fra før, kan også strukturen tilby en opplevelse av sangen var lite krevende og enkel å forutsi.

I forhold til *hjernestammerefleks* byr sangen på små intervaller, et rolig tempo og en harmonisk melodi. Dette er fra naturen og evolusjonen signaler om fredstid der det ikke er krav til omstilling, og kroppen kan dermed spenne av og forholde seg rolig (Chanda & Levitin, 2013). Allerede før fødsel kan det se ut som kraftig lyd gir økt hjertefrekvens og motorisk respons, mens myk og lav musikk gir tilsvarende modererende effekt på hjertet og bevegelse (Juslin & Västfjäll, 2008). Den rolige «Deilig er jorden», kan dermed gi signaler om lite krav til kroppen helt på grunnleggende nivå, og fremme en opplevelse av Tilfredshet.

Også musikkterapeutenes flerstemthet kan ha bidratt til opplevelse av Tilfredshet. Der dissonans, store og plutselige endringer eller et annet tempo kan gi *hjernestammerefleks* som setter kroppen i alarmberedskap og i krav til omstilling, gir harmonier en umiddelbar opplevelse av noe behagelig (Juslin & Västfjäll, 2008).

De underliggende mekanismene kan gå over i hverandre (Juslin & Västfjäll, 2008) og gi et annet resultat enn forventet om kun hjernestammen avgjør. Berlyne snakker om at det er den prefererte aktivering som avgjør hvorvidt musikken til syvende og sist gir positive emosjoner som resultat (Vink, 2001). Eksempelvis kan *musikalsk forventning* som læres inn fra barneårene gjøre at musikk med små intervaller og rolig tempo gir for lav stimulering og

dermed blir irriterende snarere enn beroligende. På samme måte kan *episodisk minne* eller *betinget vurdering* gi assosiasjoner som er positive eller negative og som dermed enten forsterker eller overstyrer resultatet. Allikevel kan hjernestammerefleks-mekanismen i mange tilfeller være en god indikator da den er universell, og ikke avhengig av innlæring og kultur. Derfor kan den også være en viktig mekanisme å ha bevissthet om når en skal jobbe med musikk der deltakernes bakgrunn er svært ulik.

Interessant i forhold til *det kravløse*, er at mange intervensjonsmetoder for å øke Tilfredshet setter krav til kognitiv kapasitet, motivasjon og utholdenhet da de bygger på psykoedukasjon (innlæring av kognitive teknikker) og øvelser over tid både i timer per gang og over uker. Binder & Hjeltnes (2013) beskriver flere utfordringer ved for eksempel mindfulness-metoder selv om resultatet ved vedvarende bruk er godt. Blant annet sier de «Den mest primære forutsetningen i mindfulness-øvelser, å følge pusten med oppmerksomheten, er det mulig å utføre for alle som har pust og oppmerksomhet» (Binder & Hjeltnes, 2013, s. 818). Øvelsene må også gjøres på daglig basis i en halv til en hel time (ibid.). I historien på sykehjemmet dreier det seg om mennesker med svært redusert oppmerksomhet noe stemmeøvelsene innledningsvis i timen viser, og det vil heller ikke være forutsetninger for å kunne utføre dette på eget initiativ. Også ved akutte negative helseutfordringer ser øvelser knyttet til en mer bevisst kultivering av positive emosjoner ut til å være mindre effektive og belastende (Tugade et al. 2014). Fokus på mer automatisk og kravløs kultivering blir derfor viktig (ibid.).

Vickhoff et al. (2013) har forsket på hvordan korsang kan bedre helse, og beskriver sang som en form for «guided breathing». Studien viser betydning av musikkens struktur for pust da en puster ut på frasene og inn i pausene og dette påvirker igjen hjerterytmen (Vickhoff et al., 2013). Det er den svenske versjonen av sangen «Deilig er jorden» som har vært gjenstand for overnevnte forskning. Med sitt rolige tempo og tydelige fraser kan den by på en hensiktsmessig «guiding» av pusten uten krav til hverken oppmerksomhet eller øvelse for deltakerne og dermed være en *kravløs* form for Mindfulness.

Meditasjon er en annen intervensjonsteknikk brukt for å fremme Tilfredshet (Garland et al., 2010). Meditasjon er en setning eller lignende som gjentas for enten å «(...) trenge dypere inn i den, eller en gradvis tømning av sinnet for alt bevisst innhold, alle tanker, all uro.

Meditasjon kan ha et overveiende emosjonelt eller intellektuelt preg, og er ofte, men ikke nødvendigvis, knyttet til mystikk» (Meditasjon. 2016).

Garland et al. (2010) har sett på ulike måter å optimere positive emosjoner, og gått nærmere inn på en type meditasjon: «Loving-kindness meditation (LKM). Også den bærer preg av det som for mange brukergrupper kan oppleve som krav, som eksempelvis verbalisering av lengsel/positive intensjoner/ønsker (aspirations) for seg selv og andre gjennom setninger som «May I/they feel safe, May I/they feel happy, May I/they feel healthy, May I/they live with ease» (Garland et al., 2010, s. 19). Teksten til «Deilig er jorden» (se vedlegg 2) kan se ut til å ha en verbalisering av tilsvarende temaer. Kanskje kunne den dermed ha noe av samme funksjon som en felles LKM meditasjon, og bidra til en *kravløs* kultivering av Tilfredshet-emosjonen.

Visualiseringsteknikker nevnes også i tilknytning til Tilfredshet i alt fra Fredricksons 2000-tekst til nyere litteratur om emnet (Fredrickson, 2000; Garland et al., 2010). Visualisering av naturlandskap ser ut til å være lettest å vekke, og er samtidig de visualiseringene som er mest effektive for å fange menneskers interesse og gi avspenning (Fredrickson, 2000). «Put differently, certain nature scenes evoke contentment» skriver Fredrickson (2000). Men igjen blir utfordringen knyttet til at også denne intervensjonen knyttes til egeninnsats (Garland et al., 2010).

Musikk er i særlig grad egnet til å vekke indre visuelle bilder (Juslin & Västfjäll, 2008) men denne mekanismen har til nå i studien ikke har vært særlig fremtredende. For det første er studiens design ikke egnet til å få innblikk i deltakernes indre verden da intervju ikke ble foretatt. I tillegg kunne fokus på musikklytting gi andre resultater da det er dette, og musikkens egne struktur som i særlig grad er knyttet til denne mekanismen (Juslin et al., 2010). I en ren teoretisk drøfting kan en se for seg at mekanismen kan bidra til en *kravløs* måte å fremme positive visualiseringer på, ved den musikalske strukturens evne til å gi en metaforisk og ikke-verbal representasjon i lytteren (Juslin & Västfjäll, 2008). Selv om den kan oppstå sammen med *episodisk minne*, kan den også vekke bilder som ikke er knyttet til opplevd virkelighet, og dermed kunne vekke et stort spekter av emosjoner uten store krav til lytterens ressurser (ibid.).

Høy grad av forutsigbar sikkerhet

Ved demens vil de fleste kjente markører som gir forutsigbarhet og trygghet/sikkerhet forsvinne gradvis (Gjerstad et al., 2013), men også hos andre klientgrupper i musikkterapi vil en kunne se utfordringer i forhold til å oppleve forutsigbar sikkerhet.

Som nevnt i avsnittet over har sangen «Deilig er jorden» en forutsigbar og enkel melodisk struktur, noe som gjør at den *musikalske forventningen* blir innfridd. Og med sine gjentakelser av motiv vil den muligens kunne oppleves som kjent og forutsigbar, også for de som ikke kjenner melodien fra før. Pianisten akkompagnerte i «god koral-stil» som er en relativt kjent musikalsk kode ofte knyttet til kirkegang, og for mange kanskje med jul og høytid. Her vil derfor både den *musikalske strukturen*, *episodisk minne* og *betinget vurdering* kunne virke sammen for å gi en opplevelse av forutsigbar sikkerhet, og dermed ingen aktivering av omstillingsrespons. Det motsatte kan selvfølgelig skje om negative, bevisste eller ubevisste, minner er knyttet til musikken, noe som ikke ble observert i denne situasjonen.

Gjennom *hjernestammerefleks* kan den forutsigbare, melodiske oppbyggingen preget av små og gjentatte intervaller gi et evolusjonsmessig forutsigbart «trygghetssignal» også for pleierne som ikke har vokst opp med våre musikalske koder og strukturer.

Aksept og omsorg i passiv og gjensidig avhengighet (Ivaretakelse)

Personene i narrativet fra demenskoret var i utgangspunktet preget av avklarte roller i forhold til å gi og motta omsorg; pleierne gav omsorg og aksept og beboerne mottok. Men i opplevelsen rundt «Deilig er jorden» kunne det se ut som forholdene til en viss grad var utjevnet og et mer gjensidig forhold mellom personene i rommet oppstod.

Koelsch (2010) skriver hvordan musikk kan påvirke sosial funksjon blant annet ved å fremme en interindividuell emosjon og utjevne de emosjonelle uttrykkene i en gruppe (ibid., s.132). Gjennom sangen kunne en observere at gruppen gikk fra ulike emosjonell tilstand (frykt, uro, interesse m fl.) til smil hos alle. Denne opplevelsen av inntoning gjennom sangen kan også forklares gjennom tidligere nevnte forskning på kor og helse av Vickhof et al. (2013) der de viser at felles sang nesten umiddelbart gir en felles puls, hjerteslag og pust. De sier: “Unison

singing of regular song structures makes the hearts of the singers accelerate and decelerate simultaneously” (Vickhof et al., 2013, s. 1).

Korstudien bruker som nevnt den svenske versjonen av «Deilig er jorden», og viser at sangernes pust og hjerteslag synkroniseres ved felles sang. Reguleringen skjer via *hjernestammen* til hjertet, og påvirker også den emosjonelle statusen og indikerer at også en emosjonell synkronisering kan skje (Vickhof et al., 2013). Her er det altså et samarbeid mellom den *musikalske strukturen* og *hjernestamme-mekanismer* som tilbyr en økt opplevelse av gjensidighet, og forskerne viser til at det i alle kulturer brukes en eller annen form for synkronisert pust gjennom sang, mantraer eller lignende (ibid.).

Studien viser at sanger med et langsomt tempo i særlig grad gir denne synkroniseringen, noe «Deilig er jorden» er eksempel på både i Vickhof et al. 's studie og i narrativet fra sykehjemmet. Forskerne mener dette gir en økt fellesskapsopplevelse og at en går fra et «jeg»-fokus til «vi». Dette kan være med på å fremme en opplevelse av å være i en situasjon der en erfarer gjensidig aksept og omsorg, og da også emosjonen Tilfredshet.

6.3.2 Tilfredshet: Hensikt, handlingstendens og muligheter i musikkterapeutisk praksis.

Tilfredshet beskrives som en emosjon som fremmer ønsket om å «savor the moment» (Fredrickson, 2000), og være positivt tilstede. Fredrickson beskriver også Tilfredshet som sterkt knyttet til relasjonen til omverdenen, og kunne gi en «opplevelse av å være ett med andre eller verden (Ibid. min oversettelse). Tilfredshet kan gi et nytt og mer fleksibelt og åpent syn på verden rundt. Dette vil igjen kunne utvikle personens handlingsmuligheter og ressurser, og særlig der negative emosjoner gir et fastlåst syn på seg selv og omgivelsene (Fredrickson, 2000).

De Tilfredshets-relaterte intervensjonene mindfulness og meditasjon er knyttet til helsemessig, fordelaktige fysiologiske endringer i sentralnervesystemet (Colbert, 2004) og til kultivering av økt grad av positive emosjoner (Garland et al., 2010). Fredrickson foreslår at mindfulness og andre avspenningsterapier fungerer fordi de kultiverer Tilfredshet-emosjonen (Fredrickson, 2000). Tilfredshet kan også ifølge Garland et al. (2010) gi optimisme og resiliens, som igjen er knyttet til store helsefordeler (Seligman, 2009).

Der både Interesse og Glede har tydelige handlingstendenser (lek, engasjert deltakelse med mer) gir Tilfredshet mer kognitive enn fysiske forandringer (Fredrickson, 2000). Denne emosjonen kan derfor kanskje være vanskeligere å få øye på, og se betydningen av, i musikkterapien. Gjennom narrativene kan det se ut som denne emosjonen ikke er tilstede i stor grad, men det kan også bety at den var vanskelig å få øye på.

Anna i demenskooret var ikke aktivt med utenom i «Deilig er jorden», men det kan godt være hun opplevde Tilfredshet, og gjennom dette en positiv følelse av å være ett med gruppen. Hun kan da ha fått like mye sosialt ut av øvelsen som de som var «aktivt» tilstede også sosialt, hvis betydning er tatt for seg i tidligere kapitler.

Denne sosiale funksjonen i emosjonen vises også i forskning som sier at Tilfredshet fører til en økt positiv oppmerksomhet mot menneskene rundt en (Garland et al., 2010). Dette kunne merkes gjennom smil og nikk til hverandre etter «Deilig er jorden», samt uttalelser som «Vi var flinke». Som beskrevet i kapittel 6.3.1 gir felles sang også en endring av fokus fra «jeg» til «vi», og oppfyller dermed et grunnleggende menneskelig behov om å oppleve tilhørighet og tilfredsstillende menneskets sosiale behov (Koelsch, 2010, s.132).

Tilfredshet gir et ønske om å ta vare på øyeblikket og være positivt tilstede. Dette er selve motsatsen til stress og omstillingsreaksjoner som gir beskjed om å endre situasjonen (Knardahl, 2002). Der dyr har signaler som forteller at faren er over, kan mennesket på grunn av sin evne til abstrakt tenkning fortsette å bearbeide problemer også etter situasjonen er over, og dermed opprettholde en omstillingsreaksjon (Knardahl, 2002). Mennesker må ofte «(...) gjøre noe aktivt for å avslutte omstillingsreaksjonene» (Knardahl, 2002, s. 261).

Mindfulness, meditasjon og avspenningsterapier er «tilfredshets-terapi» det ofte vises til mot for eksempel stress og stresslidelser (Garland et al., 2010; Knardahl, 2002; Colbert, 2004). Disse har vist seg å være effektive i behandling av lidelser som angst, hodepine, kronisk smerte og depresjon for å nevne noe (Fredrickson, 2000; Garland et al., 2010; Colbert, 2004). Men de er også knyttet til utfordringer, særlig i forhold til gjennomføring. Som skrevet i kapittel 6.3.1 krever teknikkene ofte egeninnsats og utholdenhet. Det er også redusert effekt knyttet til benyttelse av kun en teknikk og ved manglende mulighet til overføring til andre situasjoner (generalisering) (Knardahl, 2002).

Historien rundt «Deilig er jorden» og forskningen på dens effekt på pust og hjerterytme, kan gi indikasjoner på særegne musiske muligheter innenfor avspenning. Musikkens sterke tilknytning til motivasjon gjennom emosjon vil også kunne bidra til at daglige gjentakelser er

enkler å gjennomføre over tid. Ulike sanger kan også muligens kunne bidra til variasjonen Knardahl etterlyser (ibid., s. 263). Sanger og musikk har også store muligheter for å kunne overføres til andre situasjoner.

Avspenning og stressreduksjon kan være viktige målsetninger for mange musikkterapeutiske klientgrupper. Eksempelvis er mange utfordringer i både adferd og lidelser for mennesker med psykisk utviklingshemming og autisme knyttet til en overbelastning av hjernen, kalt kognitiv overbelastning (Wigaard, 2015).

T. Bakken & Wigaard (2015) beskriver kognitiv overbelastning som «(...) en tilstand hvor hjernen har hatt for mange og for vanskelige oppgaver samtidig over lang tid (...)» (ibid.). Dette kan også ramme normalbefolkningen og en kan se for seg tilsvarende utfordringer ved andre kognitive utfordringer over tid som ved demens, schizofreni og depresjon.

Tilrettelegging av omgivelsene for å fjerne krav er hovedtiltak for å redusere belastningen (ibid.), og Tilfredshets-emosjonens kravløshet kan da se ut til å passe bra inn. Igjen ser kunnskap og stor grad av musikalsk tilrettelegging ut til å være viktige faktorer da en igjennom narrativene kan se at hva som oppleves som krav i stor grad varierer.

7. AVSLUTTENDE DRØFTING

Jeg har nå sett på de underliggende emosjonsvekkende mekanismene i musikk sammen med narrativene og verdivurderingsfaktorer for Glede, Interesse og Tilfredshet.

I dette kapittelet vil jeg gjøre en avsluttende drøfting av funn opp mot problemstillingens to deler: «Hvordan kan musikk kultivere forskjellige positive emosjoner, og hvilke implikasjoner kan dette ha for musikkterapeutisk praksis.». Jeg vil først svare på del 1 der jeg gjennomgår funn på de *ulike mekanismene* (se vedlegg 1) knyttet opp til kultivering av positive emosjoner. I kapittel 7.2 diskuterer jeg funnene i studien opp mot implikasjoner de har for musikkterapeutisk praksis.

7. 1 Hvordan kan musikk kultivere positive emosjoner

Jeg strukturerer her funn fra studien under mekanismene, slik at jeg kan se på sammenhenger mellom hver mekanisme og hvordan de kan bidra til å kultivere positive emosjoner.

7.1.1 Hjernestammerefleks

Som vi kunne se i analysen spilte hjernestammerefleksen inn ved alle de tre emosjonene. Der musikken var rolig, med små intervaller, sakte tempo og harmonisk bidro den til en trygg situasjon ved å være fri fra faresignaler. Disse musikalske «cuene» gav liten grad av utfordring for aktiveringssystemet, og dermed en kravløs atmosfære der en kunne bli i øyeblikket sammen med de andre i demenskooret, og kultivere *Tilfredshetsemosjonen*. *Interesse* så ut til å kunne kultiveres gjennom nye lyder og variasjoner både innad i sanger og mellom sangene. Samsvaret mellom Interesse og hjernestammerefleks er kanskje ikke så overraskende med tanke på at denne refleksens hovedoppgave er å vekke oppmerksomheten mot ting av interesse (Juslin & Västfjäll, 2008).

Forholdet til *Glede* var muligens ikke så åpenbar, da det så ut som det hovedsakelig var via verdivurderingsfaktorene *mestring og utvikling mot egne mål* at hjernestammen spilte inn i narrative. I sangen «O jul med din glede» kunne hjernestammens forbindelse med motorikk og bevegelse, ha gitt hjelp til mestring ved igangsetting av bevegelse gjennom rytme. Dette er en mestringshjelp som også benyttes i metoden Rytmask auditiv stimulering i behandling av pasienter med Parkinson sykdom (Myskja, 2006).

Hjernestammerefleks kan også gi negative emosjoner og er nært knyttet til kroppens alarmsystem. Plutselige lyder, dissonans, høye lyder med mer kan gi sterke negative emosjoner. Ved musikkterapi der musikkterapeuten er trent på å tone seg inn på klienten vil dette sjeldent oppstå, men det kan være nyttig og kommunisere ut til miljøet en arbeider i. Her kan man forebygge mye uro i for eksempel sangstunder på sykehjem ved å bevisstgjøre om denne mekanismen og unngå at alarmer, traller og klakkende sko kan gi negativ respons og uro hos deltakerne. Også sammensetning av kompleksitet, kjent og nytt sin innvirkning på positiv eller negativ respons, eksemplifisert ved stemmeøvelsene i demenskooret, kan være nyttig i et musikkterapeutisk perspektiv.

7.1.2 Betinget vurdering

En mulig grunn til lille Pers begynnende engasjement i musikkstunden på sykehuset kan ha være at enkle slag på en tromme som var lik den han hadde hjemme vekket en *betinget vurdering*. Opplevelse av noe «kjent» er en verdivurderingsfaktor for Glede, og opplevelse av personlig relevans styrker emosjoner (Smith et al., 2014). Betinget respons kan også ha vært

medvirkende faktor for Knuts engasjement i stemmeøvelsene, da gjentatte korøvelser med positive opplevelser kan ha vekket assosiasjoner til flere verdivurderingsfaktorer.

Annas litt «plutselige» deltakelse i Deilig er jorden kunne også minne om en betinget respons der sangen «bare kom». Hvorvidt det var denne mekanismen eller episodisk minne som virket inn er vanskelig å si, men da betinget vurdering har raskere induksjonsfart enn episodisk minne kan det se ut til å være den som fremmet hennes litt plutselige deltakelse i sangen.

Betinget vurdering kan også gi forklaring på ellers overraskende sang-og musikkvalg da de positive emosjonene knyttet til musikken ikke handler om dens *struktur*, men *opplevelsen* knyttet til den (Juslin & Västfjäll, 2008). Denne betingingen kan også vekke svært vonde opplevelser, og bevissthet om denne mekanismen er derfor viktig i særlig i arbeid med mennesker som har traumatiske opplevelser bak seg. Oppmerksomhet på omstillingsreaksjoner som uro, ønske om å gå eller lignende blir viktig, spesielt der verbalspråket er dårlig.

Opplevelsen av mystikk og dermed Interesse ved musikkterapeutens hvisking til lille Per, kan også være en betinget respons der hvisking ble assosiert med hemmelighold. Betinget vurdering er medfødt, men utvikler seg igjennom livet. Mekanismen vil derfor ha svært personlige utløsere, men noen slike «cues» er allikevel ganske felles for en kulturell kontekst som brukt gjennom eksempelvis filmmusikk (Ruud, 2005a). Disse kodene kan aktivt brukes for å vekke betinget vurdering av mange emosjoner.

Lydkoden i pianospillet med «koral-stil» i Deilig er Jordan kan også ha fremmet en betinget vurdering som gav assosiasjon til gode opplevelser, og ved det gitt til emosjonen Tilfredshet. Selv om jeg ikke observerte dette i denne sammenhengen, kunne lydkoden også ha vekket vonde minner om kalde, harde kirkebenker og tvang. Disse ubevisste assosiasjonene gjør mekanismen vanskelig å forutsi, men kan allikevel bidra til økt forståelse av emosjonell respons på musikk, kanskje særlig der den er uventet eller veldig rask.

Denne mekanismen er svært resistent, og det skal mye til å omprogrammere den (Juslin & Västfjäll, 2008). I forhold til *episodisk minne* der musikkterapeuten kan gjøre en kartlegging av musikk som har hatt betydning for deltakeren er det større utfordringer knyttet til *betinget respons*. Den er preget av så mye ubevisst, og dermed en utfordring for musikkterapeuten og vite om og innhente kunnskap om.

7.1.3 Emosjonell smitte

I narrativet fra sykehjemmet kunne vi se at emosjonell smitte kunne ha en avgjørende betydning for mulighet til mestring der innholdet ikke var kjent fra før. Deltakerne på første rad deltok gjennom å herme det musikkterapeuten gjorde. Dette så ut til å være en intuitiv tilnærming, en automatisk speiling som kunne gi mestringsopplevelser og dermed også Glede, positive utfordringer og vedvarende Interesse. Uten å ha tall på det har jeg inntrykk av at musikkterapeutiske settinger i gruppe ofte bruker stolsirkler eller halvsirkler. Dette har selvfølgelig mange årsaker, men vil nok da gi en forsterkning av mulighetene som ligger i mekanismen emosjonell smitte.

Emosjonell smitte av smil og latter gav en mulighet til å oppleve felleskap (Hermundstad, 2008) selv om en ikke kanskje forsto hva man lo av. Opplevelse av felleskap kan være en målsetning i seg selv (Koelsch, 2010) og Gleden kunne dermed forsterkes av denne måloppnåelsen. Musikkterapeutene på begge steder sang og spilte med engasjement og varme, noe som også kunne smitte over på deltakerne gjennom emosjonell smitte.

Det kan se ut som denne mekanismen i størst grad sammen med hjernestammerefleksen virket inn på de utenlandske pleierne. Dette stemmer med at disse to ikke er avhengig av kultur eller innlæring.

7.1.4 Indre visuelle bilder

Denne mekanismen er lite merkbart tilstede i studien. Mest sannsynlig var dette fordi den i stor grad er knyttet til musikklytting, men også fordi metoden i denne studien ikke kunne fange opp en indre verden da den ikke er tilgjengelig via observasjon.

Jeg ønsket allikevel å kort se på mekanismens muligheter i forhold til å vekke positive emosjoner ved å knytte mekanismen opp mot kultiverende elementer for de positive emosjonene. Musikk er særlig egnet til å vekke visuelle bilder og disse kan igjen gi «a state of deep relaxation, with health benefits such as reduced cortisol-level» (Juslin & Västfjäll, 2008). Det kan se ut som denne mekanismen er særlig kompatibel med Tilfredshet og metoder for å fremme denne. Fredrickson (2000) beskriver indre bilder av natur som noe som kan vekke Tilfredshet, og Juslin & Västfjäll (2008) knytter visuelle bilder opp til indre bilder

av natur og landskap (s. 566). Mekanismen er også i stor grad viljestyrt og vil derfor gi stor opplevelse av kontroll over situasjonen, forutsigbar sikkerhet som er en kultiveringsfaktor for Tilfredshet.

Mekanismen kan vekke alle mulige emosjoner (Juslin & Västfjäll, 2008), noe som er en viktig bevissthet å ha med seg i arbeid med mennesker som i liten grad kan kommunisere med omverdenen og ikke har mulighet til å styre denne. Eksempelvis der pasienter som kun ligger i seng og ikke får slått av CD-spillere eller radio en velmenende pleier eller pårørende har satt på og musikken som kommer vekker alt annet enn vakre bilder. Her kan denne mekanismen bli kilde til sterke negative emosjoner. Den positive varianten er mulighetene disse indre bildene kan gi til positive emosjoner og opplevelser nettopp der pasienten/klienten ikke har fysisk mulighet til å bevege seg ute i naturen.

7.1.5 Episodisk minne

Denne mekanismen er mye brukt i eldreomsorgen. Dette kan vi også se ved hyppig bruk av gamle, kjente sanger i narrative fra demenskorset. På sykehuset derimot så denne mekanismen ikke ut til å være i bruk i det hele tatt. Mekanismen utvikler seg heller ikke fra før i 4-5 årsalderen og er sterkest knyttet til musikk fra 15-25årsalder (Juslin & Västfjäll, 2008). I arbeid med barn og unge kan denne mekanismen dermed være mindre interessant, mens den i demensarbeid er essensiell. For deltakerne i demenskorset kunne vi se at Episodisk minne hadde betydning for alle de tre emosjonene.

Linda Gardner gjorde en studie på musikk mot agitasjon hos personer med demens der individualisert musikk var det som i størst grad reduserte agitasjonen. Hun fremmet da hypotesen om at musikk ved å vekke meningsfulle minner kan støtte orienteringsmekanismene som er svekket ved demens, og gjennom dette minske stress og utrygghet (Myskja, 2006, s. 104).

Det kjente er en viktig kultiverende faktor for Glede, så i tillegg til gode og meningsfulle minner og deres emosjoner, vil denne mekanismen kunne bidra ved å gjøre situasjonen kjent for deltakerne.

De episodiske minnene så også ut til å vekke hele ferdighetspakker med tekster og bevegelse, og fremmet ved dette mestingsopplevelser. Denne mekanismen ser dermed ut til å kunne vekke positive emosjoner ikke bare som følge av minnene, men også ved dette å bidra til ulike verdivurderingsfaktorer for de forskjellige emosjonene i studien.

7.1.6 Musikalsk forventning

I motsetning til visuelle bilder så musikalsk forventning ut til å være hyppig tilstede i narrativene. Dette var kanskje den mekanismen som etter en gjennomgang av analysen så ut til å dukke opp flest ganger i forhold til verdivurderingsfaktorene.

Den før nevnte Gerdner (Myskja, 2006) tar inn mulighetene for at kjent musikalsk struktur også kan støtte orienteringsmekanismen for mennesker med demens. Men i narrative fra sykehjemmet viser «Vem kan segla» at den melodiske strukturen gir forvirring selv når den er kjent, da teksten ikke kommer. Språk er på samme måte som musikalsk struktur knyttet til syntaks (Juslin & Västfjäll, 2008), og henger da kanskje sammen med opplevelsen av innfridd musikalsk forventning. Når sangene kom med alle vers og tekst, var reaksjonen i gruppen samlet sett mer positiv.

Mekanismen er knyttet til emosjoner som «surprise, awe, pleasure, «thrills», disappointment, hope, anxiety» (Juslin & Västfjäll, 2008, s. 571). I følge analysen i denne studien kan det se ut som at den, som de andre mekanismene, kan føre til et større spekter av emosjoner ved å vekke kultiverende faktorer tilknyttet emosjonen. Musikkterapeutens strukturbygging som hun så brøt med et uventet «STOPP!» kultiverte Glede og humor på for lille Per. Glede oppstod også i møte med *noe kjent*, som en musikalsk struktur absolutt kan være. Interesse oppstod der noe oppleves nytt og ved forandring som musikalske strukturer, og en opplevelse av Tilfredshet kom der strukturen var absolutt som forventet, med enkel og gjentakende melodi som Deilig er jorden. Der gav den musikalske strukturen også få krav, og høy grad av gjensidig og aksepterende felleskap ved sitt lave tempo og lange fraser som gav «guided» og felles pust (hjerterytmene og puls).

Utfordringen ved musikalsk forventning er at den i stor grad er knyttet til kultur og innlæring. En del kan vi forutsi på grunn av nasjonal og annen kulturell tilhørighet, men det vil være store individuelle forskjeller, og vanskeligere å møte en uensartet gruppe med. På sykehuset løste musikkterapeuten dette med å skape en enkel felles kode der og da. Dette viste seg å fungere på denne gruppen av voksne og barn. På sykehjemmet var situasjonen mer utfordrende da de i stor grad så ut til å måtte bygge på allerede svært godt kjent materiale, og innlæring av nye koder var utenfor rekkevidde. Kjent musikalsk struktur kan altså fungere

svært godt, men gi utfordringer der deltakerne har svært forskjellig bakgrunn. Det kan da se ut som andre mekanismer må tas i bruk for å få felles engasjement i gruppen.

7.1.7 Kognitiv verdivurdering

Denne syvende mekanismen der musikken gir emosjoner knyttet til hvorvidt den hemmer eller fremmer individuelle mål og planer, og regnes av Juslin et al. (2010) å ha «limited explanatory value in regard to music». (ibid., 616). Som tatt opp i kapittel 4 ser jeg denne påstanden i sammenheng med *musikkpsykologisk* fokus på musikk kun i forhold til lytting og uten sosiale eller andre kontekstuelle forhold som er viktige faktorer i *musikkterapi*.

I narrative oppstår emosjoner som følge av den musikalske samhandlingen, der musikken kunne hemme eller fremme ulike målsetninger som for eksempel mestring og opplevelse av felleskap.

Å huske tekster på sangene kunne gi mestringsopplevelser, og dermed Glede gjennom en kognitiv verdivurdering av å *fremme* et individuelt mål. Å ikke få til stemmeøvelsene vil i motsatt fall kunne gi negative emosjoner ved å *hemme* personens målsetning om mestring. Ved å huske tekstene ble beboerne på sykehuset en ressurs for pleierne som ikke kjente sangene. Som tidligere nevnt argumenterer Koelsch (2010) for at musikk også muliggjør et vitalt allmennmenneskelig mål om sosialt felleskap og dermed tjener et mål. Den kognitive verdivurderingen i møte med musikken kan da bli positiv om musiseringen tjener dette målet. Flere steder i narrative kan vi se at årsaken til emosjonene er uten tilknytning til musikken direkte, altså av ren kognitiv art. Pleiernes Glede i møte med ukjente sanger kunne komme av en mestringsfølelse ved at beboerne hadde det godt, noe som er deres målsetning i arbeidet. Denne Gleden ville dermed oppstått også uten musikk. Musikken kunne også ha påvirket mer underbeviste målsetninger (Tugade et al., 2014) gjennom de ulike mekanismene, som å slippe å ha smerter eller og ville le.

I sum vil jeg si at den avgjørende faktoren for hvorvidt musikken gav positive framfor negative emosjoner var nettopp den kognitive verdivurderingen av situasjonen. De verdivurderingsfaktorene musikken bidro til, bestemte hvilken emosjon som oppstod.

7.2 Implikasjoner for musikkterapeutisk praksis

Jeg vil her se på hvilke implikasjoner studiens funn har for musikkterapeutisk praksis i klinisk fagutøvelse, som fag i ulike praksisfelt, som forskningsfag og for utdanning.

Jeg har gjennom studien gått nærmere inn på de tre emosjonene Glede, Interesse og Tilfredshet for å se på hvordan musikk kan kultivere disse, og hvordan emosjonene kan påvirke oss. Drøftingen viste at de positive emosjonene på forskjellige måter kunne fremme deltakelse og tilgang på, samt utvikling av, ressurser og relasjoner. I tillegg kan de positive emosjonene slå av negative emosjoner, som begrenser både helse og handlemuligheter. Dette ble i særlig grad synlig i demenskooret der negative emosjoner gav uro, forvirring og ønske om å gå, en respons som endret seg radikalt da de kjente sangene kom.

Både i historien om lille Per og Sollis (2006) historie om Roger, kan vi se at de positive emosjonene også gir en oppadgående spiral, som beskrevet av Garland et al. (2010). Fokus på, og forståelse av positive emosjoner er derfor viktig for musikkterapeuter i praksis.

Musikkterapi er en refleksiv bruk av musikk (Bruscia, 2014), og teorier er nødvendig for å reflektere over praksis (Bruscia, 2005b). Teoriene i denne studien kan være et verktøy for å både forstå og forklare egen praksis. En slik forståelse kan gi økt validering av både de positive emosjonene og faget, og en kan unngå det Solli (2006) beskriver som «famlende romantiseringer om at «musikk gjør pasientene så glade»» (ibid., s. 6). Med et tydelig språk om hvordan musikk kan fremme Glede, Interesse og Tilfredshet, og hvilken betydning dette har i behandlingen, vil denne delen av musikkterapi enklere kunne kommuniseres til omgivelsene.

Kunnskap om *forskjellige* positive emosjoner, og dermed en unngåelse av sekkebetegnelser, viser i denne studien å gi mer presis informasjon om emosjonenes særegenhet og muligheter. Jeg ble selv særlig overrasket over Tilfredshetsemosjonen i møte med musikkterapien. Den var tilsynelatende lite tilstede, og jeg hadde også i mine notater vært lite bevisst på denne emosjonen. Dette til tross for dens sterke funksjon for positiv helse og en unik opplevelse av gjensidig felleskap. Om denne emosjonen er lite tilstede, eller bare ubevisst, kan i seg selv være interessant for musikkterapeuter å reflektere over. Dette viser også betydningen av å skille mellom ulike positive emosjoner.

Oppgaven viser at de ulike mekanismene kunne bidra til forskjellige positive emosjoner, alt etter hvilke verdivurderingsfaktorer de bidro til. En opplevelse av det kjente, som er faktor i Glede, kom i stor grad i møte med *episodisk minne* i demenskooret. For lille Per derimot, så det ut som *betinget respons* i møte med den kjente trommen ble viktigere.

Studien viser at de ulike mekanismene aktiverer emosjoner på forskjellige måter for forskjellige klientgrupper. Episodisk minne var som nevnt en viktig faktor for Glede på sykehjemmet, mens det på sykehuset så ut til å være musikalsk forventning som i størst grad gav Interesse og Glede. Emosjonell smitte og speilnevroner ble avgjørende for hvorvidt stemmeøvelsene gav en positiv utfordring, der mange funksjoner var tapt til demenssykdommen. Kunnskap om de forskjellige mekanismene kan derfor gi musikkterapeuter nye innfallsvinkler til musikken. På sykehjemmet, der funksjon og kultur var svært ulik, kunne musikk som aktiverte hjernestamme og emosjonell smitte tilby en felles positiv opplevelse. Dette kan være fordi disse mekanismene ikke er avhengig av kultur eller innlæring. Det var den *subjektive* opplevelsen av situasjonen som var avgjørende for hvilken emosjon som oppstod. Teori og bruk av de underliggende mekanismene i denne oppgaven er dermed ikke ment å gi musikkterapeuter «oppskrifter», men en forståelse av hvordan musikk kan påvirke emosjoner.

Innledningsvis i oppgaven pekte jeg på positive emosjoner i psykologifeltet. Der er også anerkjennelsen av de positive emosjonenes betydning økende, men med uttalte utfordringer. Dette går på å finne metoder som kan kultivere emosjonene. Framgangsmåtene er ofte knyttet til krav til klientens kapasitet og funksjonsnivå, og utelukker derfor store klientgrupper. I denne masterstudien kan en også se at krav til prestasjon *i seg selv* kan utelukke positive emosjoner, og at intervensjonsmetodene derfor kan virke mot sin hensikt. Musikkterapien derimot, viser seg å kunne kultivere positive emosjoner uten krav til deltakerne, og har derfor unike muligheter for å kunne hjelpe et stort spekter av klientgrupper på ulike praksisområder. Om musikkterapeuter kan sette ord på *hvordan* musikk kan kultivere positive emosjoner, kan de også få en veiledende funksjon for klienter og deres omgivelser, der hensiktsmessige musikktiltak kan videreføres inn i hverdagen. Dermed har musikkterapi et viktig bidrag, der andre mindfulness og andre metoder for å kultivere positive emosjoner har vist seg utfordrende å overføre.

Nettopp for å kommunisere musikkterapiens muligheter i denne tematikken trengs det et tydeligere språk. Jeg har i denne studien utforsket et rammeverk for å kunne forstå og

formidle hvordan forskjellige positive emosjoner oppstår i møte med musikk, og betydningen av dem. Syntesen av verdivurderingsteori og underliggende psykologiske mekanismer viser seg å kunne belyse tematikken på en måte som ivaretar musikk som fenomen, men samtidig er person-og kontekstsensitiv. Teoriene kan dermed bidra til en språkliggjøring av sammenhenger mellom positive emosjoner og helse, også i en humanistisk musikkterapi-tradisjon. Dette kan også lette kommunikasjonen mot ulike praksisfelt og omgivelser musikkterapeuter er en del av.

Mer teori om musikk og spesifikke emosjoner bør inn allerede i undervisning av kommende musikkterapeuter. Denne masterstudien viser at musikk kan vekke negative, så vel som positive emosjoner, og at dette har stor betydning for hvorvidt musikkintervensjonen bidrar til helse eller ikke. Bodner & Polanskys (2016) studie som nevnt i kapittel 2.2 viser at både musikkterapistudenter og profesjonelle musikkterapeuter anser negative emosjoner som mer betydningsfulle i terapien. Kunnskap om positive emosjoner og deres muligheter i helsearbeid, bør derfor inn på tidligst mulig tidspunkt.

Musikkterapi har særegne muligheter til å kultivere et spekter av helsebringende positive emosjoner, og fagfeltet burde derfor være i front med en mer presis forskning på området. Undervisning om det vi til nå vet om musikkterapi og positive emosjoner kan inspirere til ny og mer spisset forskning på området allerede på mastergradsnivå. Denne oppgaven har søkt å kunne tilby et utgangspunkt for dette.

8. AVSLUTNING

Jeg har i denne studien sett på mulige sammenhenger mellom musikk, positive emosjoner og helse i musikkterapeutisk praksis. Ved bruk av to ulike teorier har jeg sett på problemstillingen: *Hvordan kan musikk kultivere forskjellige positive emosjoner og hvilke implikasjoner dette kan ha for musikkterapeutisk praksis.* Narrativer fra musikkterapeutisk praksis har blitt belyst med teori om syv underliggende psykologiske mekanismer som utløser emosjoner i møte med musikk, og verdivurderingsfaktorer for emosjonene Glede, Interesse og Tilfredshet. Jeg har deretter sett på emosjonenes handlingstendenser og muligheter i musikkterapeutisk arbeid.

En gjennomgang og diskusjon av de ulike underliggende mekanismene tyder på at musikken kan kultivere positive så vel som negative emosjoner etter hvorvidt de samsvarer med

verdivurderingsfaktorene i de ulike emosjonene. De ulike faktorene gav ulike emosjoner, og verdivurderingsteori ser dermed ut til å være særlig egnet der en ønsker å differensiere emosjoner.

Mekanismene tilbyr ulike innfallsvinkler til emosjonene, og tyder på mange muligheter til å kultivere Glede, Interesse og Tilfredshet med musikk. Det kan også ut fra dette se ut som hver mekanisme kan utløse et større spekter av emosjoner enn antydnet av Juslin & Västfjäll (2008), alt etter hvilke verdivurderingsfaktorer de vekker. De underliggende mekanismene kan virke sammen eller hver for seg og har ulike særtrekk som gir forskjellige måter å berøre deltakerne på.

I forhold til musikkterapeutisk praksis ser de positive emosjonene ut til å kunne fremme flere elementer av relevans for terapien. Felles for alle de tre emosjonene i studien er at de fremmer *deltagelse*, virker *relasjonsbyggende*, og både *utløste* og *bygget ressurser* hos deltakerne. En fremming av ulike positive emosjoner er derfor også en vei inn til, og synliggjøring av, deltakernes ressurser. Interessant for både psykisk og fysisk helse er også de positive emosjonenes mulighet til å skru av uhensiktsmessig stressalarm. Denne alarmen preger alt fra immunforsvar til handlemuligheter, og musikkterapien ser ut til å ha unike og varierte muligheter til å skru av denne omstillingsreaksjonen. Her blir da kunnskap om verdivurderingsfaktorer viktige. Eksempelvis må man sørge for at en musikalsk utfordring er preget av personlig relevans, stor opplevelse av kontroll og mestringstro for personen, slik at det gir positivt og ikke negativt stress.

Bruk av underliggende mekanismer sammen med verdivurderingsteori kan se ut til å være en nyttig ramme for å utforske sammenhenger mellom positive emosjoner, musikk og helse da de utfyller hverandre. Denne framgangsmåten gav rom for å utforske spesifikke emosjoner, for alle nivåer av musikkforståelse og for alle komponentene i en emosjon, samtidig som det kontekstuelle og subjektive ble ivaretatt.

Denne studien begrenses av størrelsesmessige og metodiske utfordringer. Da den empiriske dataen kun bygger på observasjoner, hadde jeg ikke tilgang til deltakernes egne opplevelser og tanker. Dette blir tydelig i forbindelse med mekanismen som omhandler indre visuelle bilder, men gjelder også andre aspekt av studien. Jeg kan ikke med sikkerhet si at deltakerne opplevde Glede, det var kun ut fra egen tolkning av observasjonene. Videre studier på dette

feltet kan ha nytte av både videoopptak og intervjuer der det er mulig for å sikre gode nok data på *opplevd* emosjon. Studien omfatter også få personer og timer og med disse begrensningene gir studien ikke grunnlag for noen absolutte konklusjoner. Jeg vil likevel påstå at tendensene i denne studien gir grunnlag for å påstå at sammenhenger mellom positive emosjoner, musikk og helse bør være utgangspunkt for ytterligere forskning og fokus i musikkterapi.

Det er mye som tyder på at påstanden innledningsvis i oppgaven om at «Musikkterapi fremmer helse og gir glede» er holdbar, og at verdivurderingsteori om spesifikke emosjoner sammen med underliggende mekanismer kan bidra til forståelse av *hvordan* dette skjer. Musikkterapiens unike verktøy, musikken, kultivere ikke bare Glede, men et større spekter av positive emosjoner som igjen er hensiktsmessige for både psykisk og fysisk helse. Sammenhenger mellom positive emosjoner og helse kan tyde på at setningen også kan snus og lyde: «Musikkterapi gir glede og fremmer derfor helse».

LITTERATURLISTE

(2009) Kultivere. (2009, 14. februar). I Store norske leksikon. Hentet 6. mai 2017 fra <https://snl.no/kultivere>.

(2016) Meditasjon. (2016, 2. mai). I Store norske leksikon. Hentet 4. mai 2017 fra <https://snl.no/meditasjon>

(10/2016) Psykisk helse i et folkehelseperspektiv. Utgitt av helsedirektoratet. Publikasjonsnummer IS- 2545. ISBN-nr. 978-82-8081-480-7

Alvesson, M. & Sköldberg, K. (2009). *Reflexive methodology: new vistas for qualitative research*. London: SAGE.

Antonovsky, A. (1996); The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 11, nr 1, s.11-18. doi: 10.1093/heapro/11.1.11

Baker, F.A., Flynn L.M (nee Gleadhill), Dingle G.A (2007). Music Therapy and Emotional Exploration: Exposing Substance Abuse Clients to the Experiences of Non-Drug-Induced emotions. *The Arts in Psychotherapy* 34 (2007) 321-330. DOI: 10.1016/j.aip.2007.04.005

Bakken, S. J. (1998). *Når gleden er målet. Musikk, lek og samhandling med barn og voksne*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.

Bakken, T. L & Wigaard, E. (2015). *SOR Rapport nr. 4/2015*.
<http://www.samordningsradet.no/nyheter2.cfm?pArticleId=43908&pArticleCollectionId=4205>

Binder, P-E. & Hjeltnes, A. (2013) Tilstede i glede og smerte- mindfulness og arbeid med emosjoner i psykoterapi. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 50(8), 814-828

- Bodner, E. & Gilboa, A. (2006). Emotional Communicability in Music Therapy: Different Instruments for Different Emotions? *Nordic Journal of Music Therapy*, 15(1), 3-16. DOI:10.1080/08098130609478147.
<http://dx.doi.org/10.1080/08098130609478147>
- Bodner, E. & Polansky E. A. (2016). The attitude of music therapy students and professionals regarding the emotional valence of improvisations in music therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*. 25(3), 273-295. DOI: 10.1080/08098131.2015.1067248.
- Bonde, L.O (2009). *Musik og menneske. Introduksjon til musikkpsykologi*. Fredriksberg C.: Samfundslitteratur.
- Bonde, L. O (2014). Musik og menneske: musikkpsykologiske grundlagsproblemer. I Bonde, L. O. (Red.). *Musikterapi. Teori, Uddannelse, Praksis, Forskning. En håndbok om musikkterapi i Danmark*. (s.59- 63). Århus N.: Forlaget Klim.
- Bruscia, K.E. (1998). *Defining Music Therapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers
- Bruscia, K. E (2005a). Designing Qualitative Research. I Wheeler, B.L (Red.). *Music Therapy Research. Second edition*. (s.129-137) Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2005b). Developing Theory. I Wheeler, B.L (Red.). *Music Therapy Research. Second edition*. (s. 540-551). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining Music Therapy. Third edition*. University Park IL: Barcelona Publishers.
- Chanda, L.C & Levitin, D.J (2013) The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*. Vol. 17(4), 179-193.
- Clarkson A.L & Robey K.L (2000). The Use of Identity Structure Modeling to Examine the Central Role of Musical Experience Within the Self-concept of a Young Woman with Physical Disabilities. *Music Therapy Perspectives*, Vol. 18, 115-121.

- Colbert, D. (2004). *Livsfarlige følelser*. Skjetten: Hermon Forlag AS
- Croom, A. M. (2015). Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. *Musicae Scientiae*. Vol 19(1) 44-64. DOI:10.1177/1029864914561709. Sagepub.co.uk/journalsPermission.nav
- Dileo, C. (2005). Reviewing the Literature. I Wheeler, B. L (Red.). *Music Therapy Research. Second edition* (s. 105-111). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Everett, E.L. & Furuseth, I. (2012). *Masteroppgaven. Hvordan begynne – og fullføre*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Fangen, K. (2004). *Deltakende observasjon*. Bergen: Bokforlaget.
- Fredrickson, B.L. (2000). "Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being". *Prevention&Treatment*, Volume 3, Article 0001a, <https://pdfs.semanticscholar.org/66b9/973c7d167621175b99db2886e64210829ab3.pdf>
- Garland et al. (2010). Upward Spirals of Positive Emotions Counter Downward Spirals of Negativity: Insights from the Broaden-and Build Theory and Affective Neuroscience on The Treatment og Emotion Dysfunctions and Deficits in Psychopathology. *Clin Psychol Rev*. 2010 November; 30 (7): 849-864. Doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.002.
- Gjerstad, L. & Fladby, T. & Andersson, S. (2013). *Demens-sykdommer. Årsaker, diagnostikk og behandling*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Gomnæs, U.T & Rognhaug, B. (2012). Utviklingshemning- mangfold og lærehemning. I Befring, E. & Tangen, R. (red.). *Spesialpedagogikk*. (s. 385-407). Oslo: Cappelen Damm AS.
- Harmon-Jones, E., Price, T. F., Gable, P. A., Peterson, C. K (2014). Approach Motivations an Its Relationship to Positive and Negative Emotions. I Tugade, M.M., Shiota, M.N., &

- Kirby, L.D. (red.). *Handbook of Positive Emotions* (s. 103-118). New York: The Guilford Press.
- Hermundstad, B. A. (2008:3) Humor og musikkterapi. I Trondalen, G& Ruud, E (red.) *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi* (s.291-300). NMH-publikasjon. Oslo: Unipub AS
- Hoffart, A. & Langkaas, T. F. (2013). Emosjon og kognisjon i kognitiv terapi. *Tidskrift for Norsk psykologforening*. Temanummer: Emosjonene inntar psykoterapifeltet. 50(8), s 752-758.
- Imsen, G. (2005). *Elevens verden. Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Izard, C. E. (1977). *Human Emotions*. New York : Plenum Press.
- Johansson, K. (2016-2). Mellom hermeneutikk og fenomenologi- et essay i vitenskapsteori. *Musikkterapi* 2016(2), s.8-19. ISSN 0800-126X.
- Jørgensen, I. S. & Nafstad, H. E. (2004). Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives. I Linley, P. A & Joseph, S. (red.) *Positive Psychology in Practice* (s.15-34). Hoboken, New Jersey. John Wiley & Sons, Inc.
- Juslin, P. N. & Västfjäll, D. (2008). Emotional response to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and brain sciences* (2008). 31, 559- 621. DOI. 10.1017.S140525X08005293
- Juslin, P. N. (2009a). Sound of music: Seven Ways in which the Brain Can Evoke Emotions from Sound. I Mossberg, F (red.) *Sound, mind and emotion. Research and aspects*. Publication from the Sound Environment Centre. Lund university.
- Juslin, P. N. (2009b). Emotional response to music. I Cross, I., Hallam, S. & Thaut, M. (red.). *The Oxford Handbook of Music Psychology*. New York: Oxford University Press, pp. 131-140.

- Juslin, P.N & Sloboda, J.A (2010). The past, present, and future of music and emotion research. I Juslin, P.N, Sloboda J.A (red). *Handbook of Music and Emotions* (s. 933-956). Oxford: Oxford University Press
- Jørgensen, I. J & Nafstad, H. E (2004). Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives. I Liney, P.A.& Joseph, S. (red.) *Positive Psychology in Practice* (s.15-34). New Jersey: John Wiley& Sons, Inc.
- Karterud, S. (2013) Emosjoner i mentaliseringsbasert terapi (MTB). *Tidskrift for Norsk Psykologforening*. 50(8) s 759-764.
- Knardahl, S (2002). *Kropp og Sjel. Psykologi, biologi og helse*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Koelsch, S. (2010). Towards a neural basis of music-evoked emotions. *Trends in Cognitive Sciences*. Vol.14 No.3. s. 131-137.
- Kvamme, T.S (2013). *Glimt av glede; musikkterapi med demensrammede som har symptomer på depresjon og angst*. Avlagt for graden Ph.D. Norges Musikkhøgskole: Oslo.
- Kværne, Per. (2009, 13. april). Mystikk. I Store norske leksikon.
Hentet 7. mai 2017 fra <https://snl.no/mystikk>.
- Martinsen, H. & Tellevik, J.M. (2012). Autisme- en spesialpedagogisk utfordring. I Befring, E. & Tangen, R. (red.). *Spesialpedagogikk*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Mohlin, M. (2008:3). Etiske aspekter ved musikkterapeutisk forskning og utviklingsarbeid. I Trondalen, G. & Ruud, E. (red.). *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi* (s. 203-216). Skriftserie fra senter for musikk og helse. Oslo: NMH-publikasjoner

- Myskja, A. (1999). *Den musiske medisin. Lyd og musikk som terapi*. Oslo: J.W Cappelens Forlag AS
- Myskja, A. (2006). *Den siste song- sang og musikk som støtte i rehabilitering og lindrende behandling*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Mørland, Jørg. (2015, 8. mai). Opioider. I Store medisinske leksikon. Hentet 4. mai 2017 fra <https://sml.snl.no/opioider>.
- Olsen, B.& Karlsen, P.J (red.) (2013). Temanummer: Emosjonene inntar psykoterapifeltet. *Tidskrift for Norsk Psykologiforening*. 50(8).
- Prickett, C.A., Moore, R.S (1991) The use of music to aid memory of Alzheimer's patients. *J Music Ther* (1991) 28 (2): 101-110. DOI: <https://doi.org/10.1093/jmt/28.2.101>
- Rabl,U. B ., Meyer, M., Diers, K., Bartova, L., Berger, A., Mandorfer,D., ... & Pezawas, L., (2014). Additive Gene–Environment Effects on Hippocampal Structure in Healthy Humans. *Journal of Neuroscience*, 34 (30). 9917-9926; DOI: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3113-13.2014>
- Roaldsnes. M.H. (2016). Musikk som avleiing og kjelde til positive emosjonar. Om deltaking i musikkgruppe for einslege mindreårige flyktningar. I Stensæth. K, Kruger. V., Fuglestad. S (red.). *I transitt- mellom til og fra. Om musikk og deltakelse i barnevern*. NMH-publikasjoner 2016:4. Oslo
- Rolvjord,R. Gold, S. & Stige, B (2005). Research Rigour and Therapeutic Flexibility: Rationale for a Therapy Manual Developed for a randomized Controlled Trial. *Nordic Journal of Music Therapy*, 14:1, 15-32, DOI: 10.1080/08098130509478122. <http://dx.doi.org/10.1080/08098130509478122>
- Rolvjord, R (2016). Resource-oriented perspectives in music therapy. I Edwards, J (Red.) *The Oxford Handbook of Music Therapy* (s. 557- 576). Oxford: Oxford University Press.

- Ruud, E. (1990). *Musikk som kommunikasjon og samhandling. Teoretiske perspektiv på musikkterapien*. Oslo: Solum Forlag.
- Ruud, E. (1997). Musikk, helse og livskvalitet. *Musikkterapi* nr.5-97
- Ruud, E. (2003). "Burning Scripts", *Nordic Journal of Music Therapy*, 12:2, 115-123. DOI:10.1080/08098130309478082.
<http://dx.doi.org/10.1080/08098130309478082>
- Ruud, E. (2005a). *Varme øyeblikk. Om musikk, helse og livskvalitet*. Oslo: Unipub forlag.
- Ruud, E. (2005b). Philosophy and Theory of Science. I Wheeler, B.L (Red.). *Music Therapy Research. Second edition*. (s.33-44) Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Ruud, E. (2006). Musikk gir helse. I Aasgaard, T (red.) *Musikk og helse*. (s. 17-30). Oslo: J.W. Cappelens Forlag as.
- Ruud, E. (2008:3). Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. I Trondalen, G. & Ruud, E. (red.). *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi* (s. 5-28). NMH-publikasjon. Oslo: Unipub AS.
- Seligman, M. & Steen, T. A (2005). Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions. *Tidsskrift for Norsk Psykologiforening* 42(10). s 874-886.
- Seligman, M. (2009). *Ekte lykke. Positiv psykologi i praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Smith, C. A., Tong, E. M. W., Ellsworth, P. C. (2014). The Differentiation of Positive Emotional Experience as Viewed through the Lens of Appraisal Theory. I Tugade, M.M., Shiota, M.N., & Kirby, L.D. (red.). *Handbook of Positive Emotions*. (s.11-27). New York: The Guilford Press.
- Solli, H.P (2006). *Aldri bare syk- om ressursorientert musikkterapi for en mann med schizofreni*. Mastergradsoppgave i musikkterapi. Norges Musikkhøgskole.

- Solli, H. P. (2009:5) Musikkterapi som integrert del av standard behandling i psykisk helsevern. I Ruud, E (red). *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge* (s. 15-36). NMH-publikasjon. Oslo: Unipub AS.
- Stensæth, K. (2008:3) Musikkterapi som kjær-leik. Eit karnevalsk skråblikk på forholdet mellom fenomen som leik og musikkterapeutisk improvisasjon. I Trondalen, G& Ruud, E (red.) *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi.* (s.111-122). NMH-publikasjon. Oslo: Unipub AS
- Sensæth, K (2011:3). «Å skape sin eigen veg heim». Ein tekst om identitetsbygging gjennom musikk hos eit barn på ein spesialskole. I Stensæth, K. & Bonde, L. O. (red.) *Musikk, helse, idenitet* (s. 161-178). NMH-publikasjon. Oslo: Unipub AS
- Stiegler, J. R. (2015). *Emosjonsfokusert terapi. Å forstå og forandre følelser.* Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Stige, B. (2006). The problem of Pleasure in Music Therapy. *British Journal of Music Therapy.* 20(1). s. 39-51.
- Stige, B (2010). On a notion of participation in Music Therapy, *Nordic Journal of Music Therapy*, 15(2), 121-138, DOI: 10.1080/08098130609478159.
- Thaut, M.H & Wheeler B.L (2010). Music Therapy. I Juslin, P.N, Sloboda J.A (red). *Handbook of Music and Emotions* (s 819-848). Oxford. Oxford University Press
- Thornquist, E. (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag.* Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS
- Tidemand-Andersen, C. (2008). Elever med utviklingshemming. I Rygvold, A-L & Ogden, T. (red.). *Innføring i spesialpedagogikk* (s. 170-208). Oslo: Gyldendal Norske Forlag AS.
- Trondalen, G. (2016). *Relational Music Therapy: an intersubjective perspective.* Dallas, Texas: Barcelona Publishers.

- Tugade, M. M., Devlin, H. C., Fredrickson, B. L. (2014). Infusing Positive Emotions into Life: The Broaden-and-Build Theory and a Dual-Process Model of Resilience. I Tugade, M.M., Shiota, M.N., & Kirby, L.D. (red.). *Handbook of Positive Emotions*. (s. 28- 43). New York: The Guilford Press.
- Tugade, M.M., Shiota, M.N., Kirby, L.D. (red.). (2014). *Handbook of Positive Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Ueland, T. (2008). Kognitiv funksjon og rehabilitering ved schizofreni. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 45(9), s.1164-1168
- Vickhoff, B., Malmgren, H., Åström, R., Nyberg, G., Ekström, S-R., Engwall, M., Snygg, J., Nilsson, M. & Jörnsten, R. (2013). Music structure determines heart rate variability of singers. *Frontiers in Psychology. Auditory Cognitive Neuroscience.*, 09 July 2013. (<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00334>)
- Vink, A (2001) Music and Emotion, *Nordic Journal of Music Therapy*, 10(2), 144-158, DOI: 10.1080/08098130109478028. <http://dx.doi.org.10.1080/08098130109478028>
- Vist, T (2011:3). Følelseskunnskap og helse- musikk og identitet i et kunnskapsperspektiv. I Stensæth, K& Bonde, L.O (red.) *Musikk, Helse, Identitet. Skriftserie fra senter for musikk og helse*. Oslo: NMH-publikasjoner 2011:3
- Vittersø, J. (2005). Lykken er mangfoldig. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*. 42(10), s.913-916.
- Wigaard, E. (2015). Kognitiv overbelastning. I Bakken, T.L. *Utviklingshemning og hverdagsvansker. Faktorer som påvirker psykisk helse*. Gyldendal Akademisk.
- Thornquist, E (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget.

Vedlegg 1

Underliggende mekanismer		Hjerne- stamme	Emosjonell smitte	Episodisk minne	Indre visuelle bilder	Betinget respons	Musikalsk forventning	Subjektiv kognitiv vurdering
ANALYSE	Verdivurderings faktorer							
Emosjoner ↓	Kjent							
GLEDE	Lite krevende/ krever lite prestasjon							
	Mestring og utvikling mot egne mål							
INTERESSE	Nytt og forandring							
	Mystikk							
	Muligheter							
Utfordring	- <i>Personlig relevans</i>							
	- <i>Sterk opplevelse av kontroll</i>							
	- <i>Mestrings potensial</i>							
TILFREDSHET	Høy grad av forutsigbar sikkerhet							
	Lite krav til prestasjon							
	Aksept og omsorg i en passiv relasjon							

Vedlegg 2

30 Alle tiders sangbok 4 – Julesangboka

Deilig er jorden

Rolig

T: B.S. Ingemann
M: Schlesisk folketone

D/B /A F#m G D/A Asus A7 D

D /C# /B /A G6 A7 D D /C# /B /A

Dei - lig er jor - den! Prek - tig er Guds

G6 A7 D D G D/F# Em F#m

him - mel! Skjøn - n er sje - le - nes

G E7/G# A Asus A D G D/F#

pil - grims - gang! Gjen - nom de

B7/D# Em A7 A/C# D A7 D /C#

fag - re, ri - ker på jor - den går

/B /A F#m G D/A Asus A7 D

vi til Pa - ra - dis med sang.

Dette arr: © Norsk Noteservice AS, Oslo.

Alle tiders sangbok 4 – Julesangboka 31

Tider skal komme,
tider skal henrulle,
slekt skal følge slekters gang,
aldri forstummer
tonen fra himlen
i sjelens glade pilgrimssang.

Englene sang den
først for markens hyrder;
skjønt fra sjel til sjel det lød:
Fred over jorden,
menneske, fryd deg!
Oss er en evig frelser født!

Fager er jordi
Fager er jordi,
herleg er Guds himmel,
glade gjeng sjelene pilgrims gong!
Gjennom dei fagre
rike på jordi
gjeng me til Paradis med song.

Tider skal koma,
tider bort skal kverva,
ætt skal fylgja ættarrad.
Aldri skal tagna

tonen frå himlen,
sjeli sitt glade pilgrimskvad.

Englane song det
først for hyrdingflokken,
vent det tona for sjeli mødd:
Fred over jordi,
menneske, gled deg!
Oss er ein evig Frelsar fødd!

Nynorsk tekst: Gunnar Rysstad

Vedlegg 3

UTVALG LITTERATURSØK

Music Therapy and Emotion:

Baker, F.A &Ballantyne (2013) “You've got to accentuate the positive”: Group songwriting to promote a life of enjoyment, engagement and meaning in aging Australians, *Nordic Journal of Music Therapy*, 22(1), 7-24.

<http://dx.doi.org/10.1080/08098131.2012.678372>

Bodner, E & Gilboa, A (2006). Emotional Communicability in Music Therapy: Different Instruments for Different Emotions? *Nordic Journal of Music Therapy*, 15(1),3-16.Hentet 25.09.2016.DOI:10.1080/08098130609478147.

<http://dx.doi.org/10.1080/08098130609478147>

Craig, D. (2009) Exploring music preference: Meaningfulness of music as a function of emotional reactions, *Nordic Journal of Music Therapy*, 18(1), 57-69. Hentet 26.09.2016.DOI:10.1080/08098130802697137.

<http://dx.doi.org/10.1080/08098130802697137>

Ruud, E (2003). “Burning Scripts”, *Nordic Journal of Music Therapy*, 12(2), 115-123, Hentet 26.09.2016.DOI:10.1080/08098130309478082.

<http://dx.doi.org/10.1080/08098130309478082>

Vink, A (2001) Music and Emotion, *Nordic Journal of Music Therapy*, 10(2), 144-158, DOI: 10.1080/08098130109478028. <http://dx.doi.org/10.1080/08098130109478028>

Music Therapy and positive emotions

- Baker, F. A., Flynn L. M (nee Gleadhill), Dingle G. A (2007). Music Therapy and Emotional Exploration: Exposing Substance Abuse Clients to the Experiences of Non-Drug-Induced emotions. *The Arts in Psychotherapy* 34 (2007) 321-330.
- Bodner, E& Polansky E. A (2016). The attitude of music therapy students and professionals regarding the emotional valence of improvisations in music therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*. 25(3), 273-295. DOI: 10.1080/08098131.2015.1067248.
- Clarkson A.L, Robey K.L (2000). The Use of Identity Structure Modeling to Examine the Central Role of Musical Experience Within the Self-concept of a Young Woman with Physical Disabilities. *Music Therapy Perspectives* (2000), Vol. 18, 115-121.
- Croom.A.M (2015). Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. *Musicae Scientiae*. Vol 19(1) 44-64. DOI:10.1177/1029864914561709. Sagepub.co.uk/journalsPermission.nav
- Davis, William B. (2012). The first systematic experimentation in music therapy: The genius of James Leonard Corning. *Journal of music therapy*, 49(1) 102-117.