

Marie Færevaaag

Musikk på veien videre

– en kvalitativ studie om betydningen av en tilrettelagt konsert og annen bruk av musikk for tre mennesker i sorg etter å ha mistet en av sine nærmeste



Norges
musikkhøgskole
Norwegian Academy
of Music

Masteroppgave i musikkterapi
Norges musikkhøgskole
Våren 2019



Forord

Denne masteroppgaven markerer slutten på min mastergrad i musikkterapi. Det føles helt fantastisk å skrive dette forordet, endelig har jeg klart å bli ferdig med denne store og utfordrende prosessen! Det har vært spennende og lærerikt å fordype seg i et tema jeg brenner for. Jeg føler meg heldig som har fått lov til det.

Det er mange som fortjener en stor takk. Først vil jeg takke alle i klassen min, *Embla, Elita, Julia, Sigurd, Marte, Silje og Benedicte* for to fine år sammen. Takk til lærere og praksisveiledere for innholdsrike og inspirerende stunder i løpet av studiet. Takk til min veileder, Karette Stensæth, for gode og konstruktive tilbakemeldinger, og for at du holder motet mitt oppe. Takk til mamma og pappa for deilige middager, støttende ord og språkvask. Takk til mine tre informanter for at dere tok dere tid til å møte meg, og for at dere så modig og varmt delte tanker og refleksjoner. Takk til Elita og Daniel for alt dere gir meg, og for at dere ble med å spille på konserten. Takk til mine flotte venner for støtte på veien.

Sist, men ikke minst, takk til min kjære Axel som holder ut, støtter, hjelper og viser omsorg. Du er fantastisk sterk i alt du må stå i. Uten deg hadde ikke dette vært mulig.

Oslo, mai 2018

Marie Færeveag

Sammendrag

Denne masteroppgaven handler om en tilrettelagt konsert spilt av musikkterapistudenter på noe som kalles et etterlattekurs. Dette er et kurs for pårørende som har mistet et nært menneske i kreft. Kurset tar for seg ulike temaer knyttet til mestring av veien videre som etterlatt. Begrepet etterlatt blir brukt i kreftomsorgen. Språkrådet definerer etterlatt som: «avdødes pårørende; etterlevende, overlevende» (Språkrådet, 2018). Hensikten med studien er å undersøke opplevelsen og betydningen av konserten, samt annen bruk av musikk for mennesker i en sorgprosess. Studien har et kvalitativt design, med semistrukturerte intervju som metode. Studiens fokus er på informantenes refleksjoner, som blir belyst av teorier om musikk og helse og musikkterapi. Informantene i studien er tre voksne mennesker.

Problemstillingen som oppgaven ønsker å belyse er:

Hvordan opplever en gruppe mennesker som har mistet en av sine nærmeste en konsert i regi av musikkterapistudenter, og hva slags betydning kan en slik konsert og annen bruk av musikk ha i deres sorgprosess?

Resultatene som kom frem fra den tematiske analysen av de semistrukturerte intervjuene kan oppsummeres i følgende hovedkategorier: *Musikk i møte med sorgen, musikk og emosjonsopplevelser og konsertopplevelsen*. Studien har vist at den tilrettelagte konserten fungerer som en slags følelseskatalysator. Dette vil si at refleksjoner og tanker rundt musikken som en del av sorgprosessen har tatt stor plass i de semistrukturerte intervjuene. Oppgaven tar derfor for seg både musikken i sorgprosessen, og konsertopplevelsen. I oppgaven er resultatene satt sammen med relevante teorier om musikk og helse og musikkterapi. Videre blir de drøftet i et eget kapittel.

Nøkkelord: musikk og helse, sorg, sorgprosess, musikk og følelser, musikkterapeutisk kompetanse, musikkopplevelser, musikk som terapi.

Antall ord: 21 333

Summary

English title: Music for the path ahead – a qualitative study of the impact of a specially designed concert and other use of music for three people in a grief process after their loss of one of their closest.

This master thesis presents findings based on a concert played by music therapy students that was specially designed for a life management course for widows, widowers and other next of kin. The purpose of the study is to research the experience and impact of this concert and use of music in everyday life for individuals experiencing an ongoing grief process. The study uses a qualitative research design with semi-structured interviews as its method. The focus of the study is the informant's personal contemplations, which are elucidated with theories of music and health and music therapy. The informants of the study are three adult individuals.

The research question is:

How does an audience of people who have lost a significant person in their life experience a concert designed by music therapy students, and what kind of impact can such a concert and other use of music have in their grief process?

The result of the thematic analysis of the semi-structured interviews can be summarized in the following main categories: *music in the moment of sorrow*, *music and emotional experiences* and *the concert experience*. In the thesis the results are coupled with relevant theories of music and health and music therapy. They are later discussed in their relevant chapters.

Key words: music and health, grief, sorrow, grief process, music and emotions, music therapy competence, music experience, music as therapy.

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	1
1.1 Presentasjon av tema	1
1.2 Problemstilling	2
1.3 Sentrale begreper i problemstillingen	3
1.4 Konsert på et kurs for etterlatte.....	3
1.5 Avgrensning.....	5
1.6 Litteratursøk.....	6
1.7 Disposisjon av oppgaven.....	6
2. Teoretisk bakteppe.....	7
2.1 Hva er sorg?.....	7
2.1.1 Sorg, musikk og spiritualitet.....	7
2.3 Musikkterapi og Health Musicking	9
2.3.1 Helsebegrepet	11
2.3.2 Musikk som helseressurs	13
2.3.3 Endring.....	14
2.3.4 Empowerment.....	15
2.3.5 Musikk og følelser.....	15
2.3.6 Meningsdimensjoner i musikkopplevelser	16
2.3.7 Kontekstuelt musikkbegrep.....	18
2.4 Musikkfremføring som dialog.....	19
2.4.1. Henvendelse.....	19
2.4.2 Å fremføre musikk	20
3. Forskningsdesign og metode.....	21
3.1 Vitenskapsteoretisk ståsted	21
3.1.1 Fenomenologi.....	21
3.1.2 Hermeneutikk.....	22
3.1.3 Min forforståelse	23
3.2 Kvalitativ tilnærming	24
3.2.1 Det kvalitative forskningsintervju.....	24
3.2.2 Valg av informanter og gjennomføring av intervju.....	25
3.2.3 Intervjuet – og gjennomføring av dette.....	26
3.2.3.1 Oppfølgingsintervju på e-post	27
3.3 Analyse	27
3.3.1 Tematisk analyse	28
3.4 Drøfting av vitenskapelig kvalitet	30
3.4.1 EPICURE.....	30
4. Resultater.....	35
4.1 Musikk i møte med sorgen	35
4.1.1 Avkobling.....	36
4.1.2 Døråpner	38
4.2 Emosjonsopplevelser i musikk.....	41
4.2.1 Musikk som følelsesspråk	41
4.2.2 Positive emosjoner	43

4.3 Konsertopplevelsen	44
4.3.1 Tanker om temaet <i>tilrettelagte konserter</i>	45
5. Drøfting	47
5.1 Musikk som følelssespråk.....	48
5.2 Musikken som helseressurs i sorgprosessen.....	50
5.3 Døråpner	53
5.4 Musikk som dialog.....	55
5.5 Musikkterapi og musikkterapeutisk kompetanse.....	57
5.6 Terapeutisk konsert.....	59
6. Oppsummering.....	61
Litteraturliste	63
Vedlegg	68

1. Innledning

1.1 Presentasjon av tema

Vinteren 2019 fikk jeg tilbud, sammen med Elita og Daniel i klassen min, om å spille på et sykehus i Oslo. Jeg velger å ikke nevne hvilket sykehus, av hensyn til personvern. Vi ble kontaktet av en sykepleier som regelmessig arrangerer konserter for pasienter og pårørende på avdelingen. Sykepleieren var svært glad i musikk og hadde fått midler til å arrangere konserter i løpet av året. Hun uttrykte interesse for musikkterapi, og kontaktet derfor oss. Sammen lagde Elita, Daniel og jeg en konsert for pasienter og pårørende. Dette ble starten på noe vi nå har gjort mye, nemlig å holde konserter på ulike institusjoner i Oslo. Vi har spilt i fengsel, på et demensvennlig bibliotek, i begravelse, flere ganger på sykehus og på noe som kalles et «etterlattekurs». Konserten på etterlattekurset er temaet i denne oppgaven.

Etterlattekurset har tilknytning til samme sykehus jeg har nevnt over. Kurset er for pårørende som har mistet et nært menneske i kreft. Det holdes over tre kvelder og belyser ulike temaer hver kveld: *hvordan kan jeg leve med min sorg, ny hverdag, sosionomens time, kunst som livshjelp og musikk som livshjelp*. Den siste av de tre kurskveldene har de valgt å kalle for *kunst og musikk som livshjelp*. Kurskvelden bestod av en konsert Elita, Daniel og jeg holdt for syv kursdeltagere. Jeg opplevde konserten som intim og sterk, på grunn av kursholderens måte å lede deltagerne gjennom kvelden med fokus på musikk. Musikken i møte med deltagerne og deres situasjon gjorde et sterkt inntrykk. Dette gjorde meg nysgjerrig på hvordan deltagerne opplevde den.

Med denne masteroppgaven ønsker jeg å se nærmere på hva slags betydning denne konserten i regi av musikkterapistudenter, samt annen bruk av musikk kan ha for en gruppe etterlatte, som er mine informanter i prosjektet. Etter hvert som jeg har jobbet med materialet i denne oppgaven, ble det tydelig for meg at musikken er en stor del av informantenes sorgprosess. Det var særlig to store temaer som gikk igjen. På bakgrunn av dette består oppgaven av disse to hovedtemaene: *musikk i møte med sorgen og konsertopplevelsen*. Jeg vil komme nærmere inn på dette i teori – og analysedelen.

Mitt engasjement er knyttet til hvilke muligheter som finnes innenfor musikkterapi. Jeg har opplevd at musikkterapistudiet har bestått av mange ulike innfallsvinkler til faget, både teoretisk og praktisk. Studiet har i mindre grad tatt for seg det å spille for klienter. Dette er et tema jeg ønsker å belyse med teorier innenfor musikk og helsefeltet. Jeg ønsker å se nærmere på om en konsert virker helsefremmende for en gruppe mennesker i sorg, i tillegg til hvordan deres bruk av musikk i hverdagen har betydning i sorgen.

1.2 Problemstilling

Utarbeidingen av problemstillingen har vært en lang og til dels kronglete prosess. Jeg har måttet omformulere og endre i mange omganger for å komme til kjernen av det jeg lurer på. Min første problemstilling var som følger:

«Hvordan opplever en gruppe etterlatte en konsert i regi av musikkterapistudenter, og hva slags betydning kan en slik konsert ha?».

Jeg innså at ordet etterlatte kan være vanskelig å tolke, hvis man leser problemstillingen uten å ha noen form for innsikt i konteksten. Derfor ønsket jeg et mer beskrivende og mindre fremmed ord for etterlatte. På grunn av dette valgte jeg å bytte etterlatte med mennesker som har mistet en av sine nærmeste. I tillegg forsto jeg at konserten fungerte som en katalysator for refleksjoner, tanker, samtaler og erfaringer knyttet til musikklytting og musikkopplevelser i hverdagen, så vel som selve konserten. Derfor fikk bruken av musikk stor plass i empirien. Av den grunn valgte jeg å beholde problemstillingen, men tilføyde følgende:

«Hvordan opplever en gruppe mennesker som har mistet en av sine nærmeste en konsert i regi av musikkterapistudenter, og hva slags betydning kan en slik konsert og annen bruk av musikk ha i deres sorgprosess?»

1.3 Sentrale begreper i problemstillingen

Jeg vil nå utdype hva jeg legger i tre av begrepene jeg har valgt å bruke i problemstillingen: *etterlatte*, *musikkterapistudenter* og *annen bruk av musikk*.

For meg var det naturlig å bruke ordet *pårørende* om informantene mine som er en gruppe mennesker som har mistet en av sine nærmeste. Jeg forsto at det er vanlig å bruke *etterlatt* etter en rekke søk på nettsider som Helsedirektoratet.no og kreftomsorg.no. I tillegg kalles kurset hvor konserten ble holdt for *etterlattekurs*. På bakgrunn av dette er det naturlig å bruke ordet *etterlatte* i resten av oppgaven. Språkrådet definerer *etterlatt* som: «avdødes pårørende; etterlevende, overlevende» (Språkrådet, 2018)

Når det gjelder musikkterapistudenter er dette altså Elita, Daniel og meg selv. Alle tre går siste året på mastergradstudiet i musikkterapi ved Norges Musikkhøgskole.

Med *annen bruk av musikk* sikter jeg i dette prosjektet til slik informantene beskriver deres musikkbruk. Dette er hovedsakelig basert på å lytte til musikk, og å gå på konsert og høre levende musikk.

1.4 Konsert på et kurs for etterlatte

Som nevnt handler en av de tre kurskveldene på etterlattekurset om *musikk som livshjelp*. I tillegg til å bruke musikere til å holde en konsert, reflekterer kursholderen rundt musikk. Det legges stor vekt på hvordan musikken kan være en hjelp på veien videre som etterlatt. Konserten blir brukt som en ren lytteseanse. Kursholderen prater imellom sangene og kommer med betraktninger om musikk, i tillegg til å lese dikt. Et eksempel på temaer som blir tatt opp er musikkens umiddelbarhet og hvordan musikken kan få følelsene til å snu raskere enn noe annet.

Da vi selv skulle i gang med planlegging av konserten skjønte vi fort at det var visse faktorer vi måtte ta hensyn til. Det første vi begynte med var å velge hvilke sanger vi skulle spille. Vi

ønsket å spille sanger som ga rom for tanker og følelser, men som samtidig ikke la for stor vekt på alt det vonde. I tillegg opplevde vi det som viktig at vi ikke spilte sanger med for mye glede, fordi vi ønsket å møte den reelle situasjonen, nemlig mennesker som deltok på et sorgkurs. Vi tok i tillegg hensyn til at tekstene ikke skulle være for eksplisitte, altså at vi ikke valgte sanger som for eksempel inneholdt temaer som kunne virke støtende eller forsterke vonde tanker. Jeg vil nå gjengi sangene vi spilte, og i tillegg tilføye noe av det kursholderen sa i mellom sangene:

Vi åpnet kvelden med å spille *Mitt hjerte er ditt* av Alf Prøysen¹.

Kursholderen: Prøysen, han er jo mannen som hadde en helt egen evne, tenker jeg, til å skrive om alvorlige og dype temaer på en måte som gjør at de har blitt tilgjengelige for oss. Og som vi ikke blir ferdige med. Det er liksom ... han har en egen snarvei inn i hjertene våre. Og det vi skal gjøre den neste halvtimen er at vi går litt inn og ut kanskje ... av ulike følelser, for det er liksom det musikken har en helt egen evne til. Å føre oss raskt fra en følelse til en annen. Kanskje av og til også raskere enn vi, eller i hvert fall jeg, er forberedt på ... (...). Georg Reis har sagt: musikk kan få deg til å føle sorg og glede på en gang (...). Vi har valgt å ta med musikk inn i avslutningen av kurset, nettopp fordi livet er så mye mer enn et riktig svar med to streker under. Så kan vi ta med noen av spørsmålene og følelsene våre inn i musikken. Noe vil kanskje berøre, noe vil kanskje ikke appellere til deg. Her fortsetter i hvert fall vår lille reise.

Videre spilte vi *Fullstendig oppslukt av frykt* av DeLillos².

Kursholderen: (...). Det er bra å gråte mye, men vi kan ikke gjøre det hele tiden. Kanskje vi innimellom kan bruke musikken litt til å gå inn og ut av de følelsene (leser et dikt). Musikken kan skape en trygg ramme hvor vanskelige tanker og følelser uttrykkes, rommes og bearbeides. Den kan ta oss inn i rom som er fulle av minner om ting dere har delt, opplevelser og følelser. Den kan og minne om sårheten av at dette ikke kan deles i

¹ Se vedlegg 4: Alf Prøysen – *Mitt hjerte er ditt*, sangtekst

² Se vedlegg 5: DeLillos – *Fullstendig oppslukt av frykt*, sangtekst

en fremtid. Musikken har jo en helt egen evne til å fremkalle bilder, følelser, stemninger og minner. Den kan på en måte endre vår oppfattelse av tid og sted.

Så sang vi Jag ger dig min morgon av Fredrik Åkerström³, Tell me Why av Neil Young⁴ og The Long and Winding Road av The Beatles⁵.

Kursholderen: Vi kan trenge litt drahjelp innimellom. Mange av dere har vært i høy beredskap over lang tid. Det tærer på krefter og energi. Det er først etterpå at man liksom kan tillate seg å kjenne på hvor sliten man er. Eller tom. Det er en som heter Trygve Skaug som har skrevet et lite dikt som heter «piano». Det lyder slik: Jeg skjønnte ikke vitsen med de svarte dagene, ikke før jeg forsøkte å spille piano, det klinger annerledes når jeg får noen hvite innimellom.

Vi avsluttet kvelden med å spille Both Sides Now av Joni Mitchell⁶.

1.5 Avgrensning

Avgrensning har vært noe jeg har måttet ta stilling til underveis i prosessen, fordi prosjektet viste seg å omfatte større fokusområder enn jeg hadde planlagt. Opprinnelig var min intensjon å kun se på informantenes opplevelse av konserten. Som et utgangspunkt valgte jeg derfor å basere oppgaven rundt health musicking-begrepet, men underveis i prosjektet viste resultatene at konserten fungerte som en katalysator for refleksjoner rundt musikken i sorgen. Dette fikk en tydelig plass i empirien, dermed var det naturlig å ta med andre musikkterapeutiske teorier, nemlig empowerment, musikk som helseressurs, helsebegrepet og musikk og følelser. I tillegg valgte jeg å innlemme teorier rundt musikkopplevelser, samt musikkfremføring. Temaet *sorg* har gått igjen i alle intervjuer. Jeg gir en kort redegjørelse for hva sorg kan være, men vil presisere at med min intensjon om å fokusere på konserten og selve musikken, ikke går i dybden på sorgprosesser og sorgarbeid innen musikkterapi.

³ Se vedlegg 6: Fredrik Åkerström – *Jag ger dig min morgon*, sangtekst

⁴ Se vedlegg 7: Neil Young – *Tell Me Why*, sangtekst

⁵ Se vedlegg 8: The Beatles – *The Long and Winding Road*, sangtekst

⁶ Se vedlegg 9: Joni Mitchell – *Both Sides Now*, sangtekst

1.6 Litteratursøk

Å finne relevant og aktuell litteratur er noe jeg har gjort i flere omganger i løpet av skriveprosessen. Grunnen til dette er, i likhet med problemstillingen, at tematikken har forandret seg noe underveis. For å innhente litteratur startet jeg med et søk i NMH-databasene Oria, Brage og BIBSYS. I tillegg søkte jeg i Google Scholar og RILM Abstracts of Music Literature. I litteratursøkene brukte jeg følgende søkeord: *grief, loss, aesthetichs, concert, live music*, og *music and emotions*. Søkeordene ble brukt sammen med *music therapy, music and health eller health musicking*. Jeg har også søkt i ulike tidsskrifter som *Nordic Journal of Music Therapy* og *Voices.no*. I tillegg til litteratur funnet via litteratursøk har jeg benyttet meg av kilder oppdaget gjennom anbefalinger fra klassekamerater, relevante kilders litteraturlister og liknende.

1.7 Disposisjon av oppgaven

Denne masteroppgaven er delt inn i seks hovedkapitler:

1. Innledning: Her presenteres temaet, bakgrunn for valg av tema, samt problemstilling.

Videre gir jeg en redegjørelse for begreper brukt i problemstillingen. Jeg velger så å beskrive konserten som ble holdt på etterlattekurset. Til slutt gjør jeg rede for oppgavens avgrensning og litteratursøk.

2. Teoretiske begreper: Kapittel to består av teorier valgt ut i lys av empirien, og som legger grunnlag for oppgavens drøfting og problemstilling. Teorien er valgt ut fra både musikkterapi og musikk og helse – feltet. Som et hovedfundament for min oppgave har jeg i første del av teorikapittelet valgt å plassere oppgaven innen retningen «health musicking».

3. Forskningsdesign og metode: Dette kapittelet tar for seg oppgavens vitenskapsteoretiske fundament, kvalitativ tilnærming og semistrukturert intervju som metode. Videre følger en redegjørelse for tematisk analysemetode som ble gjort av datamaterialet. Til slutt tar jeg for meg refleksjoner rundt etikk og metode i forskningsprosessen.

4. Resultater: Her presenterer jeg resultatene fra empirien.

5. Drøfting: I dette kapittelet drøftes empirien i lys av teoretiske perspektiver presentert i kapittel to.

6. Oppsummering: Til slutt vil jeg komme med en oppsummering i lys av problemstilling, empiri og drøfting.

2. Teoretisk bakteppe

I det følgende kapitlet vil jeg presentere relevante teorier som kan belyse studiens tema. Teorien er valgt ut på bakgrunn av relevans for problemstillingen, samt for å kunne trekkes frem og utdype drøftingen av funnene fra analysen.

2.1 Hva er sorg?

En vid definisjon av sorg handler i hovedsak om en emosjonell respons på tap, hvor både fysiske og mentale reaksjoner medfølger (Stroebe, Stroebe & Schut, 2011). Å miste en kjær person er en svært rystende hendelse, som medfører store omveltninger i et liv. Stroebe, Schut og Stroebe (2011) hevder i midlertid at tap av en nær person er en menneskelig og naturlig opplevelse – en opplevelse de fleste kan lære å leve med etter en viss periode. For noen tar det måneder å tilpasse seg, for andre tar det tiår. Dette er en individuell prosess og varierer ut ifra person til person og fra kultur til kultur (ibid.). Følger av et tap kan innebære utvikling av både mentale og fysiske helseproblemer. For noen utvikler helseproblemene seg ytterligere og blir vanskelig å komme seg ut av (ibid.). Stillion og Attig (2015) kaller dette en prosess hvor man må lære å leve på nytt, i en verden formet av sin egen sorg. Det nye liv innebærer å tilvende seg nye omgivelser, sin nye plass i livet og et nytt selv (ibid.). I følge Stroebe, Schut & Stroebe (2011) har et sørgende menneske fire arbeidsoppgaver; å akseptere tapet, kjenne på smerten, tilpasse seg et liv uten den døde, «omplassere» den døde emosjonelt og gå videre i livet. For mennesker som arbeider med personer i sorg, er det viktig å være omsorgsfull, medfølelse og respektfull ovenfor hvert enkelt individs behov for tid til å komme seg. Sorgarbeid handler om å gjøre sorgen forståelig for hvert enkelt menneske for å kunne komme i kontakt med følelser og forstå prosessen (Ruud, 2013).

2.1.1 Sorg, musikk og spiritualitet

I den vestlige verden har musikken vært nært knyttet til sorg i århundrer. Requiem, blues og tragisk opera er noen eksempler på dette (Ruud, 2013). Mennesker har i lang tid brukt musikk i seremonier, store livshendelser og høytider. Musikkterapien har i dag en økende interesse for spiritualitet innen musikkterapifaget, særlig i felt hvor det jobbes med sorg og palliativ omsorg (Aldridge, 2003). Mange kan tenke at spiritualitet har en tydelig sammenheng med religion, men Aldridge (2003) trekker frem forskjellene mellom

spiritualitet og religion. Spiritualitet handler om *den individuelle, det ubeskrivelige og det implisitte*, mens religion handler om *det sosiale, det sagte og det eksplisitte* (ibid.).

«*Spirituality lends meaning and purpose to our lives, these purposes help us transcend what we are*» (Aldridge, 2003, s. 1). Spiritualitet kan ses på som en følelse av å være hel, å finne mening i livet og å kjenne at man er i kontakt med noe større enn seg selv (Moss, 2018).

Expressive listening holds spiritual significance and provides for clients a depth of experience that is beyond rationalization. Listening to specific levels of musical contact can inform our understanding of a client's existence (Lee, 2003, s. 88).

Et annet begrep som hører til spiritualitet er *transcendence*. Aldridge (2003) beskriver transcendence som en måte å komme forbi vår egen bevissthet og tilegne oss en dypere forståelse av oss selv og tilværelsen. Dette handler ikke om religiøse overbevisninger, men snarere om en grunnleggende ferdighet vi mennesker har til å tre ut av situasjonen og se den i et større perspektiv (Aldridge, 2003). Moss (2018) trekker frem at musikkterapeuter legger til rette for musikalske opplevelser, men at det ligger hos klienten hva slags spirituell eller transcendental opplevelse man sitter igjen med. Med dette forstår jeg det som viktig å være bevisst musikkens evne til å gi sterke og noen ganger transcenderende erfaringer og opplevelser hos mennesker.

For å tydeliggjøre prosjektets ståsted vil jeg nå forsøke å gjøre rede for plasseringen av dette prosjektet i lys av musikkterapi og musikk og helse – feltet. Som et overordnet grunnsyn velger jeg å ta utgangspunkt i teorier om «health musicking». Som utgangspunkt bruker jeg Bonde (2011) sin teoretiske modell. Videre velger jeg å trekke inn teoretiske begreper innen musikk og helse – feltet for å belyse empirien ytterligere. I dette kapittelet vil jeg starte med å trekke frem definisjoner og forståelser av faget musikkterapi, i hovedsak basert på Bruscia (2014) og Ruud (1990) sine definisjoner. Deretter vil jeg tegne et bilde av teorien «health musicking» for å belyse prosjektets ståsted.

2.3 Musikkterapi og Health Musicking

Ruud (2008) hevder at som et humanistisk fag, er musikkterapien opptatt av å tilegne seg kunnskap om hvordan musikk virker inn på menneskelige følelser og tanker, ut fra vår kulturelle og historiske kontekst, samt betingelser for meningsdannende musikalske opplevelser. Han påpeker at mennesker må forstås ut fra sin sosiale sammenheng (ibid.). Videre argumenterer Ruud (2008) for at det i likhet med mange ulike strategier for å oppnå helse, finnes mange former for musikkaktiviteter og musikalske opplevelser som kan gi mennesker ressurser til å oppleve helse (ibid.). Dette utsagnet kan være interessant å belyse i henhold til mitt prosjekt, fordi Ruud (2008) knytter menneskers helse til ulike former for musikkaktiviteter. Senere i oppgaven vil man kunne lese informantenes ulike former for musikkaktiviteter⁷, og hvordan det kan knyttes til former for helse⁸.

Bruscia (2014) sin definisjon av musikkterapi ser slik ut:

Music therapy is a systematic process of intervention wherein the therapist helps the client to promote health, using music experiences and the relationships that develop through them as dynamic forces of change (Bruscia, 2014, s. 36)

Han legger vekt på at musikkterapi er en prosess som foregår over lengre tid. Prosessen er systematisk, målorientert, organisert og kunnskapsbasert (ibid.). Bruscia (2014) går nærmere inn på hva han legger i ordet *klient*. Klienten er et individ som trenger eller som søker hjelp av en annen person på grunnlag av helserelevante utfordringer av ulike årsaker (ibid.). Han trekker også frem betydningen av ordet *terapeut*. Terapeuten er en person som tilbyr å hjelpe klienten ved å ta i bruk sin kompetanse og sine kunnskaper. En musikkterapeut må derfor ha de nødvendige redskapene for å kunne gi musikkterapi, altså være en musikkterapeut (Bruscia, 2014). Med denne definisjonen av musikkterapi hvor det er et fokus på klient og terapeut, kan jeg ikke kalle konserten i sorggruppa for musikkterapi. Jeg kan heller ikke si noe om refleksjonene til informantene og definere det som musikkterapi. Jeg kan heller ikke kalle mine informanter for klienter, da de ikke har bedt om

⁷ Se kapittel 4. Resultater

⁸ Se punkt 2.1.2 Helsebegrepet

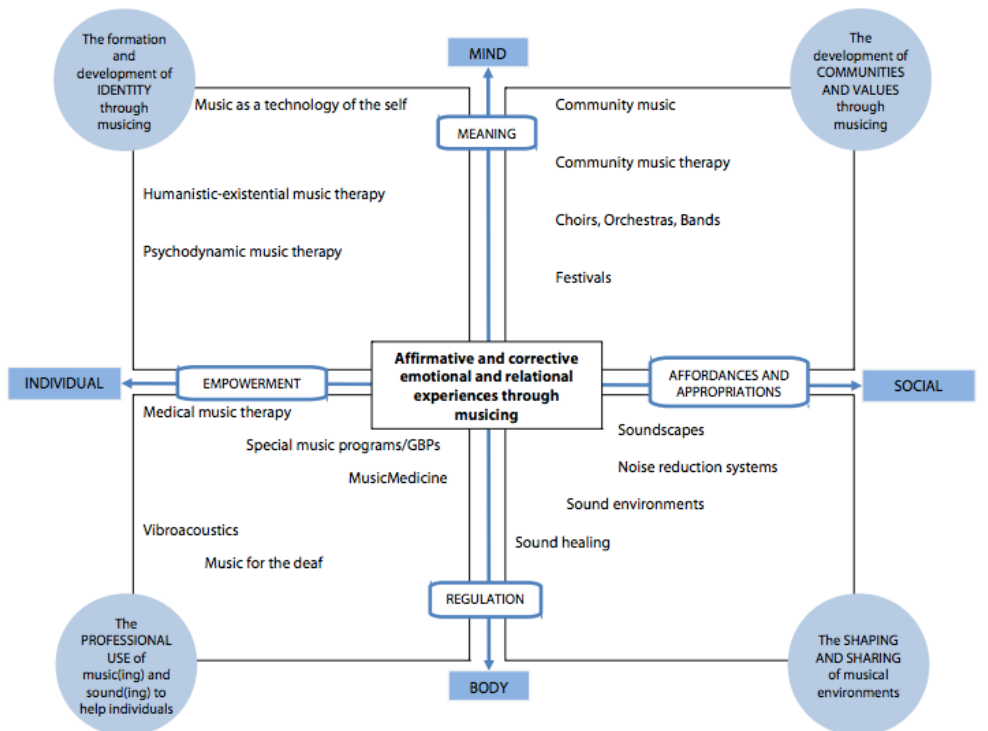
terapi slik Bruscia (2014) beskriver klienter i sin definisjon. På bakgrunn av dette er det hensiktsmessig å se nærmere på Even Ruud sin definisjon av musikkterapi. Ruud (1990) har utarbeidet en definisjon jeg mener kan romme mer og brukes i en bredere kontekst. Den lyder slik: «Musikkterapi er bruk av musikk til å gi mennesker nye handlemuligheter» (Ruud, 1990, s. 24) .I denne definisjonen påpeker han verken hvem som utfører terapien, hvem som mottar terapien, hva det innebærer og hvordan det utføres.

For å gi en redegjørelse av «health musicking» har jeg valgt å benytte meg av Bonde (2011) sin fremstilling av modellen. Han mener denne modellen rommer mer en bare musikkterapi slik for eksempel Bruscia (2014) definerer det. I lys av mitt eget prosjekt finner jeg denne modellen relevant og anvendbar, for å kunne belyse sammenhenger mellom musikk og helse. Bonde (2011) presenterer health musicking på følgende måte:

Health musicking can be understood as the common core of any use of music experiences to regulate emotional or relational states or to promote well-being, be it therapeutic or not, professionally assisted or self-made. Social science research in recent years has documented some of the many ways in which music is used to promote health by “lay people” in their daily lifes (Bonde, 2011, s. 121).

Bonde presiserer at «health musicking» ikke er begrenset til en profesjonell terapeutisk kontekst, men at det kan forekomme i ulike sosiale og/eller individuelle situasjoner hvor mennesker bruker musikk til å skape mening rundt seg (ibid.). Han skriver at musikk og helse – feltet kan virke stort og vanskelig å definere. Derfor har Bonde (2011) utviklet en modell hvor han foreslår fire punkter som kan relateres til målene innenfor «health musicking»:

1. The development of communities and values through musicking,
2. The shaping and sharing of musical environments,
3. The professional use of music(ing) and sound(ing) to help individuals.
4. The formation and development of identity through musicing (Bonde, 2011, s. 122)



Figuren gir et bilde av ulike måter å bruke musikken på, i tillegg til hvordan musikken kan virke på mennesker. Musikken kan gi mening for mennesker både emosjonelt, sosialt, kroppslig og individuelt, slik figuren tegner det opp.. For å trekke en tråd til mitt eget prosjekt er det interessant å se nærmere på punktene i Bonde (2011) sin figur som relaterer til *regulation*, *meaning* og *individua*. Dette fordi det kom frem i intervjuene at informantene bruker musikken til blant annet *å møte følelser, å få en pause og til å kjenne glede*. Videre i teorikapittelet vil jeg gå nærmere inn på musikken som helseressurs, musikk og følelser og meningsdimensjoner i musikkopplevelser som er en utdyping av de tre relevante punktene i figuren i henholdt til mitt prosjekt.

2.3.1 Helsebegrepet

For å se på musikken i et helseperspektiv er det nyttig å starte med en redegjørelse for helsebegrepet. Begrepet helse har blitt definert fra ulike perspektiver i lang tid. I det gammelnorske heil sies det at når du har helse er du «hel, ubeskåren, uskadd» (Schei, 2009, s. 8) Helse er også beskrevet som noe man innehar når alle kroppens funksjoner fungerer som de skal (Wrangsjö & Trondalen, 2012). Ruud (2006) skriver om hvordan helse er et relativt begrep som «settes i forhold til hva folk forventer ut fra alder, sykdomsbyrde og

sosial situasjon» (Ruud, 2006, s. 19). van Hoof (1997) legger imidlertid vekt på at helse handler om mer enn bare kroppens tilstand. Han mener helse handler om en persons opplevelse av subjektivitet, at man er en *person* og har et *selv*. Schei (2009) argumenterer med en teori som mener selvet søker i to retninger. Den ene retningen handler om å skape en helhet i livet, oppnå integritet gjennom forståelse og finne mening i tilværelsen. Den andre handler om søken etter berikende relasjoner med andre (Schei, 2009). Med tanke på mine informanter og deres livssituasjon, det å være i sorg, er det interessant å se til et begrep som tar for seg individet. Schei (2009) skriver nemlig om begrepet *konativ helse*, som i korthet omhandler subjektets forhold til verden. Schei trekker frem hvordan kunstformene kan ses på som et uttrykk for konativ helse. Den estetiske dimensjonen, kunsten, lar oss komme i kontakt med sanseopplevelser som kan være med på å styrke opplevelsen av subjektivitet (ibid.), som igjen kan bidra til økt opplevelse av helse.

I tråd med en helhetlig og individuell tilnærming til helsebegrepet er det relevant å se på Antonovsky (2000) sin forståelse av begrepet Salutogenese. Salutogenese fokuserer på det som fremmer god helse, øker mestring og gir velvære (ibid). Antonovsky (2000) vektlegger Salutogenesens spørsmål om hvilke faktorer som bidrar til kontinuitet – og til å skape bevegelse mot den sunne pol (ibid.). Motsatsen til Salutogenese er Patogenese som fokuserer på årsaken til sykdom og hvordan den utspiller seg i kroppen (ibid.). I denne masteroppgaven slutter jeg meg til en Salutogenesisk tilnærming til helse, da jeg er opptatt av nettopp dette, hva er det som fremmer helse og øker velvære. Meningen med prosjektet er å kunne se etter sammenhenger mellom musikk og opplevd helse, og derfor er det hensiktsmessig å ha et overordnet Salutogenesisk perspektiv på mennesket. For å supplere oppgavens syn på helse, kan man se til Ruud (2008) som trekker frem to måter å se helse på. Har vi en oppfatning av helse som en *ressurs* blir helse et middel til å oppnå mål i livet. Har vi et syn på helse som *prosess* handler helse om noe som stadig er i forandring, noe som kan påvirkes og noe som ikke er statisk (ibid.).

Jeg nå redegjort for ulike syn på helse som kan være relevante å trekke inn i mitt prosjekt. Spesielt interessant er det å se til Schei (2009) sitt begrep om konativ helse, som fokuserer på opplevelsen av å være et subjekt og å oppleve at man har et *selv*. Ved å fokusere på situasjonen til mine informanter kan det å forsterke *selvet* bidra til å skape mening i livet,

noe mennesker i sorg kan oppleve som verdifullt. Mitt grunnsyn på helse i lys av prosjektet er at helse er noe individuelt og noe man kan se på som en prosess, en måte å oppleve velvære og mening i livet på. Ser vi på helse som en prosess, er ikke helse noe vi har, men noe som skapes (Ruud, 2008). Aldridge (2003) understøtter også denne påstanden, og hevder at helse som prosess kan bli forstått som en dynamisk improvisert prosess over tid.

2.3.2 Musikk som helseressurs

Musikk kan hjelpe mennesker på mange ulike måter. Litteraturen har utallige eksempler på nettopp dette. Når jeg skal skrive om musikk som helseressurs tar jeg utgangspunkt i min beskrivelse av helse sett i sammenheng med mitt eget prosjekt, slik jeg beskrev de i forrige avsnitt. Dette kan settes i sammenheng med Røvsjords (2008) beskrivelse av en ressursorientert musikkterapi, med fokus på menneskets ressurser. Hvis vi skal se på musikk som en helseressurs må vi kunne se at musikken har en betydning for vår helse (ibid.). Røvsjord (2008) presenterer menneskers ulike måter å ta i bruk musikken på, og kobler det til helserelaterte aspekter ved tilværelsen, ved for eksempel å bruke musikken til å regulere følelser, oppleve glede og mestring eller å styrke identitet (ibid.). Ruud (2008) påpeker at det i senere tid har oppstått et større fokus på helsefremmende virksomhet innen musikk og helse – feltet som innebærer en holistisk tilnærming til vår livsstil og våre helsevaner. En holistisk tilnærming fokuserer på mennesket i en helhetlig kontekst. Med tanke på mitt eget prosjekt forsøker jeg å tilnærme meg tematikken og empirien med en holistisk tilnærming. Det vil si at jeg forsøker å ta i betraktning informantens helhetlige livsverden.

Lilliestam (2013) trekker frem i sitt prosjekt *Music, the Life Trajectory and Existential Health* at musikken hjelper oss til å opprettholde en følelse av identitet og et selv. Dette skjer både som en indre og en ytre prosess, altså i dialog med oss selv, i tillegg til å vise andre hvem du er (Lilliestam, 2013). En følelse av et selv kan, slik jeg oppfatter Lilliestam (2013) her knyttes til Schei (2009) sine utsagn om konativ helse, hvor individets følelse av å være et subjekt står i fokus.

DeNora (2000) har lansert begrepene «*musical affordance*» og «*musical appropriation*». Musical affordance beskriver hvordan musikk rommer muligheter og potensialer. Musikken

kan gi mening for mennesker, men det er først når vi tar musikken i bruk at den får betydning for hver enkelt av oss. Denora (2000) kaller dette å appropriere musikken, «*musical appropriation*». Rolvsjord (2008) hevder at med dette tosidige perspektivet på musikken vil det si at musikken bare kan ha en helseressurs og bety noe for oss om vi tar den i bruk. Hun foreslår også at den terapeutiske effekten av musikken trer frem på samme måte, altså ved å ta den i bruk (Rolvsjord, 2008).

Bonde (2011) skriver at selv om musikkopplevelser i en terapeutisk kontekst ofte blir utført av for eksempel musikkterapeuter, er det i det daglige livet at mange mennesker bruker musikken på en helsefremmende måte. Bonde (2011) vektlegger noen helserelaterte aspekter som musikken kan bidra til å fremme:

to confirm values, to mirror aspects of identity, to regulate mood and well-being, to empower and define relationships, to access non-ordinary states of consciousness or spirituality (Bonde, 2011, s.4).

Dette kan belyse noen av mine informanters tanker om musikken i sorgprosessen. Jeg fant dette utsagnet relevant, da jeg innså hvordan informantene aktivt har tatt i bruk musikken. På den måten kan de oppnå visse helsegevinster, slik Bonde (2011) beskriver det.

2.3.3 Endring

Endringsprosesser i musikkterapi bli beskrevet av Bruscia (2014). Han skriver at «the very purpose of engaging the client in music experiences and concomitant relationships is to effect change» (Bruscia, 2014, s. 186). Han spør videre hvem det er som endrer? Og på hvilken måte? Trondalen (2004) trekker frem Maslow sitt begrep «peak experience». Dette begrepet er i musikkterapeutisk sammenheng knyttet til menneskets muligheter for selvrealisering, og kan bidra til endringer i personlige og relasjonelle aspekter (ibid). I forbindelse med Bruscia (2014) sine spørsmål vil jeg trekke inn mitt eget prosjekt og stille spørsmål om hvem eller hva det er som endrer? I tråd med Trondalen (2004) sitt musikkterapeutiske perspektiv på selvrealiseringsbegrepet til Maslow, vil jeg med denne oppgaven forsøke å finne ut om musikken i seg selv kan skape terapeutiske endringsprosesser hos informantene som deltar. Garred (2006) påpeker at endring må

forekomme i et relasjonelt perspektiv som videre leder til en endring av selvet. Han hevder at endring, slik han beskriver det, kan forekomme i relasjonen og møte med musikken. Bruscia (2014) skiller mellom tre former for endring; *personlig endring*, *intrapersonlig endring* og *økologisk endring*. Personlig endring handler om endringer ved seg selv, intrapersonlige endring gjelder relasjoner innad i for eksempel en gruppe, og til slutt økologiske endringer hvor endringene skjer i samspill med sosiokulturelle faktorer og/eller omgivelsene rundt (ibid.). I mitt prosjekt kan det se ut til at musikken bidrar til en intrapersonlig endring. Om den er varig, eller midlertidig, er vanskelig å si. Men i likhet med Garred (2006) foregår dette i relasjonen og i møte mellom informantene og musikken.

2.3.4 Empowerment

Empowerment-begrepet handler om å samarbeide med klienten i hennes utvikling av evnen til å handle og delta i samfunnet. Dette har å gjøre med individets styrker, samt samfunnets tilgjengelige ressurser og hvordan dette tas i bruk. Rolvsjord (2004) skriver at empowerment alltid forekommer i en kontekst, og at definisjonen av empowerment derfor avhenger av hvor man befinner seg. Empowerment fokuserer på menneskets ressurser og evnen til å bestemme over eget liv. Rolvsjord (2004) hevder i tillegg at empowerment kan skape en endring i kognitiv og emosjonell atferd (ibid.). Roberts (2006) mener at musikkterapi, som en klient ønsker å motta, kan være med på å gjenopprette kontroll i en periode hvor kontroll og empowerment har blitt sterkt redusert av sorg.

2.3.5 Musikk og følelser

Det kommer frem i intervjuene at musikk og følelser er nært knyttet, og at dette har stor betydning for informantenes følelsesliv i sorgprosessen. Flere forskere og forfattere tar for seg sammenhengen mellom musikk og følelser. Når denne sammenhengen studeres studeres ofte på følelser i forbindelse med både lytting og aktiv musisering. Juslin (2009) definerer følelser som korte, men intense reaksjoner på viktige hendelser i ytre eller indre miljø. Disse reaksjonene involverer seks komponenter: *kognitive vurderinger*, *subjektive følelser*, *psykologisk respons*, *emosjonelle uttrykk* og *handlinger* (ibid.). Følelser kommer til uttrykk i ulik grad og på ulike måter, og har også biologiske funksjoner hos mennesket. I følge Bonde (2009) er følelseslivet et av flere systemer hos mennesket som er utviklet for å

sikre overlevelse og vekst. Han skriver at følelser knyttet til musikk derimot ikke kan sies å være rettet mot noe bestemt, eller ha en bestemt biologisk funksjon (ibid.). I tråd med dette stiller Vist (2009) seg spørsmålet om følelsene er påført av musikken, uttrykt av musikken eller regulert av musikken. I hennes doktorgradsarbeid dokumenterer hun hvordan musikkopplevelser kan fungere som et redskap for følelseskunnskap og bevisstgjøring rundt identitet. Monsen (2000) skriver at følelsene er en viktig komponent for å oppnå psykisk sunnhet og vitalitet. I tillegg bidrar bevissthet rundt følelser til personlig refleksjon (ibid.). Ruud (2008) fatter det hele i korthet og skriver at ut fra undersøkelser kan vi se at musikken virker regulerende på sinnstilstander, forløser undertrykte følelser og virker fysisk avspennende.

Juslin (2013) skriver at mange forskere bruker terminologien «aesthetic emotions» for å innlemme alle emosjonelle responser til kunst. Denne emosjonsbetegnelsen har også blitt brukt til kun å referere til en viss type følelse som oppstår i møte med kunst (ibid.). Jeg vil komme nærmere inn på dette i drøftingsdelen av oppgaven.

Bonde (2009) legger vekt på at forskning på sammenhenger mellom musikk og følelser bør skje innen et tverrfaglig felt, blant annet fordi det ikke er mulig å peke på et felles paradigme eller en samlende teori for dette området. Derfor velger mange innen musikkterapiforskning å vise til musikkpsykologisk og psykologisk litteratur for å understøtte med referanser fra flere fagfelt. Jeg har av den grunn valgt her å rette meg til musikkpsykologisk litteratur i tillegg til musikk og helse-feltet.

2.3.6 Meningsdimensjoner i musikkopplevelser

For å skape et mer nyansert bilde av modellen «health musicking» vil jeg her trekke frem punkter som beskriver hvordan musikken kan gi mening for mennesker. Bonde (2009) lager i sin bok «Musikk og menneske» en samlende fremstilling av musikkens funksjonsnivåer og hvordan det virker inn på mennesket. Bonde sammenfatter det hele til disse nivåene:

1. *Fysiologisk nivå – musikk som lyd*: nivået tar for seg lyden og musikkens fysiske og psykofysiske egenskaper. Musikkens mulige virkning på mennesket kan forekomme i kroppen i form av resonans, indre og ytre bevegelse og vitalitetsdynamikk.

2. Syntaktisk nivå – musikk som språk med mening: i dette nivået er fokuset på musikalsk syntaks og betydningsdannelse. Musikkens mulige virkning som et estetisk fenomen dreier seg om opplevelsen av sammenheng, struktur og generative prinsipper.

3. Semantisk nivå – musikk som språk med mening: fokuset her dreier seg rundt musikalsk semantikk og meningsskapelse. Musikkens virkning kan forekomme som både eksistensielt og åndelig fenomen, nemlig opplevelsen av relevans, formål og budskap.

4. Pragmatisk nivå – musikk som interaksjon: Dette nivået tar for seg musicking. Her er musikkens virkning et sosialt fenomen. Lek, samvær, ritualer og fremføring forekommer innen musicking (egen oversettelse Bonde, 2009, s. 30).

Bonde (2009) poengterer at punktene naturligvis kan gli over i hverandre, som for eksempel at sosial musisering kan ha estetisk betydning. Han forklarer imidlertid modellen som en analytisk-teoretisk konstruksjon som kan gi et bilde på musikkens egenskaper og hvordan det kan gi mening for mennesker (ibid.) Bonde (2009) mener i likhet med Ruud (2008) at meningen i musikken oppstår i relasjonen mellom nivåene og den opplevende person. Ansdell (2014) mener også musikken foregår i interaksjoner av ulike former. I følge ham befinner musikkopplevelser seg verken inne i eller utenpå individet, men mellom og rundt oss. I tillegg kan ikke musikkopplevelser sies å være passivt, det er snarere noe vi aktivt interagerer i ved hjelp av verden rundt oss (ibid.).

Jørgensen (1988) skriver om musikkopplevelsens psykologi. Han sier man må skille mellom musikken og lytteren. På den ene siden har vi musikken og det den uttrykker ved hjelp av musikalske virkemidler, på den andre siden har vi det lytteren oppfatter at musikken uttrykker. Lee (2003) trekker frem det å lytte til musikk som døråpner til personlig refleksjon, eksistensielle opplevelser og å kunne relatere seg til andre.

Nye perspektiver på musikkopplevelser viser at musikkopplevelser er noe som foregår mellom individet og verden heller enn bare i vårt eget hode, i følge Ansdell (2014).

2.3.7 Kontekstuelte musikkbegrep

Det har vært vanlig å skille mellom to hovedretninger innen musikkterapi, dette er musikk *i* terapi, eller musikk *som* terapi (Garred, 2008). Musikk *i* terapi handler om å tilføre musikk i en allerede satt ramme, hvor selve musikken ikke står som hovedmålet. Musikk *som* terapi handler på den andre side om musikkopplevelsen som det mest sentrale for å oppnå terapeutiske prosesser (ibid.). Å plassere mitt prosjekt i den ene eller den andre retningen vil innlede en stor og omfattende diskusjon. Spørsmål om musikk og hva det kan bety i ulike kontekster er svært komplekst, i følge Bonde (2009). Han skriver at det kan besvares på ulike måter, ut fra hvilke briller man har på seg og hva man som kliniker eller teoretiker ønsker å vektlegge (ibid.). Jeg vil komme tilbake til noen aspekter ved diskusjonen i drøftingsdelen, og velger å ikke gå inn på temaet ytterligere her.

Jeg har brukt en konsert som katalysator for refleksjoner rundt temaet med musikkterapeuter som utøvere. På grunnlag av dette kan det være relevant å se nærmere på et kontekstuelte musikkbegrep, i motsetning til en generell definisjon av musikk. Bruscia (2014) mener musikkterapi er unikt fordi musikken blir brukt som en agent, et medium og en mulighet for endring. Allikevel er musikkopplevelsene ulikt vektlagt og beskrevet ut i fra hvilket område man jobber innenfor. I følge Bruscia (2014) handler selve musikken i musikkterapi mer om brukerens musikkopplevelse enn selve musikken. Musikken er ikke kun et objekt som blir brukt for klienten, men en kompleks opplevelse som involverer klienten og hennes/hans kontekst (ibid.). Garred (2008) presenterer et dialogisk perspektiv på retningen musikk *som* terapi. Han mener musikken kan fremstå som et levende nærvær, et medium man kan møte gjentatte ganger og likevel ha noe nytt å tilføre hver gang (ibid.). I likhet med Garred (2008) mener Bonde (2009) at musikkterapien er opptatt av musikken i relasjonen med mennesket, og ikke kun som et estetisk eller autonomt fenomen. Når det kommer til musikkterapeutisk praksis, hevder Ruud (2013) at musikkterapifaget ofte vektlegger tilstedeværelsen av en musikkterapeut. Vi må også være bevisst på musikken i seg selv og dens kraft og terapeutiske virkning i seg selv. Dette aspektet er relevant for min studie fordi informantenes utsagn kan tolkes dit hen at musikkens kraft og terapeutiske virkning kan forekomme i hverdagen uten en musikkterapeut til stede.

2.4 Musikkfremføring som dialog

2.4.1. Henvendelse

Fordi dette prosjektet i hovedsak omhandler en konsert, har jeg funnet Valberg (2012) sin fremstilling av begrepet *henvendelse* interessant. Han påpeker hvordan det å være henvendt kan belyse relasjonelle mekanismer under en konsertopplevelse. «Uttrykket (og imperativet om!) å henvende seg til publikum har vært mye brukt når kunstinstitusjoner har ønsket å utvikle strategier for å nå nye målgrupper» (Valberg, 2012, s. 180). Valberg (2012) mener henvendelse har et dialogisk aspekt ved seg, nemlig den andres oppmerksomhet. Hvis man skal se på den tradisjonelle musikerrollen i lys av en slik henvendelse-tankegang handler ofte konserten om hvordan publikum fortolker musikken, uten tilsvarende forventning den andre vei. Går man inn for en konsert der man ønsker dialog og en henvendelse ligger det en forventning om dialog og oppmerksom lytting fra begge parter, både musikere og publikum (ibid.)

Etter et litteratursøk i Oria fant jeg en masteroppgave skrevet av Haugen (2013) kalt *Konsertens dialog*. Jeg fattet raskt interesse for temaet og lot meg inspirere av hans fremstilling av Böhnisch (2011) sitt begrep *henvendthet*. Böhnisch (2011) sin doktorgradsavhandling tar for seg samspillet mellom skuespillere og tilskuere. Böhnisch (2011) ser på begrepet henvendthet i forbindelse med hennes forskningsarbeid knyttet til påvirkning mellom skuespillere og publikum under forestillinger. Haugen (2013) trekker begrepet inn i musikkens verden og bruker det når han ser nærmere på publikum og musikers samspill og påvirkning under konserter. Böhnisch (2011) skriver at i en forestilling (her velger jeg å rette fokus mot konserter) møtes både aktører og publikum med en henvendthet til hverandre. Konserter blir spilt *til* publikum, og publikum er der for å lytte *til* musikerne. Denne henvendtheten kan ha ulike former, og ulik varighet, men det vil alltid være noe henvendthet i en forestilling/konserterituasjon på et tidspunkt (ibid.). Böhnisch (2011) trekker frem begrepet hun kaller *indirekte henvendthet*.

Indirekte henvendthet skal vanligvis ikke synes som sådan. Den skal virke, publikum skal kunne se og høre hva aktøren gjør, aktørene skal kunne – om de ønsker det –

styre tilskuernes fokus, men den indirekte henvendthet skal ikke påkalle seg oppmerksomhet som henvendthet. Tvert imot, den skal være "usynlig" (Böhnisch, 2011, s. 79).

Altså ligger det en henvendthet i det usagte, det mindre eksplisitte. Jeg antar at musikken i seg selv kan være en henvendelse til et publikum, ved hjelp av musikalske virkemidler, gjenkjennelse og oppmerksomhet fra musikere og lyttere.

2.4.2 Å fremføre musikk

Innen musikkterapifaget er det spesielt retningen samfunnsmusikkterapi som fokuserer på fremføring. Ansdell (2005) tar i artikkelen «Being Who You Aren't; Doing What You Can't» for seg den gradvis økende interessen for utviklingen av fremføring i musikkterapien. Jeg vil trekke frem den første fasen av musikere som fremførte musikk på sykehus for pasienter. Senere har fokuset endret seg, og samfunnsmusikkterapien er nå opptatt av klienten som fremfører. Ansdell (2005) skriver at fremføring har vært et fundament i samfunnsmusikkterapien. I mitt prosjekt handler det ikke om klienten som fremfører, men om musikkterapistudenter som fremfører musikk for mennesker. Som følge av temaet i mitt prosjekt, velger jeg å se bort i fra samfunnsmusikkterapeutisk teori, men retter heller blikk mot selve fremføringsbiten.

I have not uncovered literature discussing music therapists performing music therapy related concerts without their clients being directly involved, however this is not to say that it is not occurring (Seabrook, 2017, s. 3).

Seabrook (2017) har i sitt prosjekt spilt en konsert for klienter, hvor innholdet i konserten består av improvisasjoner fra musikkterapisesjoner. Hun diskuterer i artikkelen hvordan hennes konsert belyste måter å være sammen på, både på scenen og med publikum (ibid.). Seabrook (2017) mener med dette at helse og velvære har en mulighet til å bli demonstrert på scenen, og kan smitte over på publikum. Cook (2003) hevder at vi, gjennom å fremføre musikk, fremfører sosial mening. Ansdell (2005) påpeker at å fremføre musikk er en måte å kommunisere på. Dette betyr ikke nødvendigvis å kommunisere en komponists verk, men som et menneske, gjennom musikken (ibid.)

3. Forskningsdesign og metode

I dette kapitlet skal jeg først gjøre rede for valg av metode og vitenskapsfilosofisk ståsted. Deretter følger en forklaring av selve forskningsprosessen og håndtering av empiri. Videre følger en redegjøring for analysemetode, og avslutningsvis vil jeg skrive om etiske overveielser og metodekritikk for prosjektet.

3.1 Vitenskapsteoretisk ståsted

I dette prosjektet har jeg ønsket å få innsikt i hvordan tre etterlatte opplever en konsert i regi av musikkterapeuter på et etterlattekurs. Konserten har fungert som prosjektets katalysator og ga grunnlag for refleksjon hos informantene. Problemstillingen min grunner i et fenomenologisk ståsted fordi jeg ønsker å få en forståelse av deltagerens subjektive opplevelse av konserten, samt tanker rundt musikkens plass i en sorgprosess. I min gjengivelse av informantenes beskrivelser blir det brukt fortolkning fordi jeg legger det fram ved å knytte det opp mot relevant teori, altså tar jeg i bruk en hermeneutisk tilnærming. I følgende kapittel vil jeg utdype disse to vitenskapsteoretiske tilnærmingene, fenomenologi og hermeneutikk.

I følge Johansson (2016) er det ikke helt uproblematisk å forene disse to vitenskapsteoretiske ståstedene. De to retningene har noen sentrale elementer ved seg som ikke lar seg forene. Her vektlegger Johansson (2016) spesielt hermeneutikkens forforståelse. Videre skriver Johansson (2016) at det er fullt mulig å la seg inspirere av det ene eller det andre, men at dette da er gjenstand for refleksjon og viktig å presisere på hvilket nivå man befinner seg (ibid.). Jeg mener mitt forskningsprosjekt i større grad hører hjemme i en hermeneutisk vitenskapstradisjon. Allikevel har jeg latt meg inspirere av et fenomenologisk ståsted i analysen av datamaterialet.

3.1.1 Fenomenologi

Fenomenologien retter oppmerksomheten mot verden slik den erfares for subjektet og ikke på verden uavhengig av subjektet (Thornquist, 2010). Fenomenologien dreier seg om det som kommer til syne, det som trer frem og viser seg for oss. Denne vitenskapsfilosofiske retningen handler om læren om fenomenene. I følge Thagaard (2008) er det viktig at

forskeren stiller seg åpen for erfaringene til informanten. Forskerens fokus rettes mot fenomener med forankring i hvordan informantens omverden beskrives av dem selv (ibid). Intensjonalitet er et sentralt begrep innen fenomenologisk vitenskapsperspektiv. Thornquist (2010) legger vekt på at menneskets bevissthet aldri er tom, den er alltid rettet mot noe, det vil si at den er intensjonal.

Vår livsverden handler om den verdenen vi lever i til daglig, dette er vår forutsetning for all innsikt og viten. Thornquist (2010) beskriver begrepet livsverden som menneskets primære erkjennelsesform. Grunnleggeren av fenomenologien, Edmund Husserl, er kjent for mottoet «Til saken selv» (Thornquist, 2010, s. 84). Husserl var opptatt av menneskets bevissthet og den måten fenomenene er gitt for vår bevissthet (ibid.) Med andre ord er mennesket i sentrum, hvordan vi erfarer og opplever verden, hvordan vi lever i verden. Kvale og Brinkmann (2017) trekker frem at i kvalitativ forskning brukes en fenomenologisk tilnærming som et verktøy for å vektlegge informantenes perspektiver, og at informantenes virkelige virkelighet er den de selv oppfatter. I tråd med det Kvale og Brinkman (2017) skriver her velger jeg å la meg inspirere av et fenomenologisk ståsted, spesielt med tanke på analysen. Holdningen min er at det informantene deler er den virkelige sannhet.

3.1.2 Hermeneutikk

Hermeneutikk beskrives av Thornquist (2010) som spørsmål knyttet til forståelse og fortolkning. Hermeneutisk tilnærming hjelper oss å forstå hvordan vi skal forstå og vise oss hvordan vi skal gå fram for å oppnå gyldige og fruktbare fortolkninger (ibid). Innenfor hermeneutikken er det å oppnå mening vesentlig. Ved å forstå det vi studerer i konteksten og sammenhengen det tilhører i oppnår vi forståelse (ibid.). Det finnes ikke én egentlig sannhet, fenomener kan derimot tolkes på ulike nivåer (Thagaard, 2008). Som forsker innen en hermeneutisk tilnærming har man som oppgave å formidle informantenes utsagn gjennom kontekst for å oppnå gyldige og meningsbærende forståelser.

”Hermeneutikken fremhever betydningen av å fortolke folks handlinger gjennom å fokusere på et dypere meningsinnhold enn det som er umiddelbart innlysende” (Thagaard, 2008, s. 39). Som forsker er det viktig å gjøre seg bevisst på sin egen tolkning av andres utsagn. Hermeneutiske tradisjoner er opptatt av å forske med en bevissthet om sine filosofiske

antakelser (Thornquist, 2010). «All forståelse bygger på en forforståelse» (Thagaard, 2008, s. 39). Vi går aldri inn i en tolkning uten å ta med oss selv og våre egne erfaringer. Vi trer inn i forskningen som et subjekt full av erfaringer og kunnskap i bagasjen, og erkjennelsen av disse erfaringene er derfor viktig å adressere. En slik erkjennelse er vesentlig både i henhold til den faktiske forskningen, men også at leseren er bevisst hva slags ryggsekk jeg har med meg når jeg skriver. Den ryggsekken vi tar med oss er den vi belyser vår erfaring av verden med (Thagaard, 2008). Gjennom sitt møte med verden tilegner man seg ny forståelse som igjen er med på å farge forforståelsen (ibid.). I neste avsnitt vil jeg gjøre rede for min egen forforståelse i møte med prosjektet.

3.1.3 Min forforståelse

I lys av en hermeneutisk vitenskapsteori er det hensiktsmessig å belyse min egen forforståelse i forskningen. Hanssen og Røkenes (2012) beskriver forforståelsen som et par briller vi alltid har på oss som er med på å farge alt vi ser. Dette innebærer at vår egen tankemåte er med på å skape det vi oppfatter som virkelighet (Hanssen & Røkenes, 2012). Det er ikke uten grunn at jeg har valgt å bruke en konsert som katalysator for refleksjon og samtale med informantene. For meg har jeg alltid hatt én lidenskap, og det er musikken. I mitt liv taler musikken for meg og til meg, den er en stor del av min identitet og hvordan jeg har blitt som menneske. Dette er fordi mine følelser, minner, min oppvekst og min fritid er nært knyttet til musikken. Hvordan jeg uttrykker meg, tenker på og tilegner meg kunnskap er i stor grad tuftet i en praktisk tilnærming. Å skrive om et tema hvor en konsert, spilt av en gruppe hvor jeg selv er med, står som fundament kan i stor grad stå i fare for å bli farget av min personlige måte å tolke, tenke og skrive på. Hanssen og Røkenes (2012) påpeker at «forforståelse dannes på bakgrunn av allmennmenneskelige fenomener, for eksempel at vi organiserer inntrykk i strukturer og meningsfulle helheter, og på bakgrunn av individuelle erfaringer» (Hanssen & Røkenes, 2012, s. 154). I følge Johansson (2016) er det ikke mulig å forske på et fenomen helt uten forutsetninger. Du vil alltid bære med deg forforståelse. Johansson skriver videre at med et hermeneutisk ståsted kan det være hensiktsmessig å la elementer fra fenomenologien kaste en nytt lys over forskningsobjektet for å belyse det fra nye vinkler (Johansson, 2016). Dette kan være nyttig i mitt prosjekt når jeg skal i gang med analysen, dette kan også være med på å nøytralisere min egen forforståelse ytterligere.

3.2 Kvalitativ tilnærming

Kvalitative forskningsmetoder kan brukes for å få dypere innsikt i menneskelige egenskaper som erfaringer, opplevelser, tanker, forventninger, motiver og holdninger (Malterud, 2018). I mitt prosjekt har jeg valgt en kvalitativ forskningstilnærming fordi jeg har vært opptatt av å få informantenes beskrivelse av en opplevelse. Jeg mener jeg vil tilegne meg en bedre forståelse ved hjelp av en kvalitativ tilnærming, som går i dybden på et fenomen, fremfor en kvantitativ tilnærming hvor det opereres med tall og statistikker for å skape bredde og får å forklare. For å oppnå forståelse om kvaliteter og egenskaper ved fenomenet jeg forsker på vil jeg analysere og beskrive i tråd med et kvalitativt forskningsdesign. Malterud (2018) skriver at målet er forståelsen snarere enn forklaringen i kvalitativ forskning. Denne måten å forske på egner seg om temaet for forskningen er kompleks, og der man stiller seg åpen for et mangfold av ulike svar.

I tråd med en kvalitativ forskningstilnærming kan det noen ganger være relevant å bruke et såkalt eksplorativt (utforskende) design (Fangen, 2004). Dette vil si at utformingen av problemstillingen ikke vil være fullstendig avklart før mot slutten av forskningsprosjektet (ibid.). Fangen (2004) skriver videre at det er uenigheter mellom kvalitative forskere om hvor stor betydning avgrensning av teori og problemstilling skal ha før oppstarten av prosjektet. For min del har forskningsprosessen foregått ved at jeg lar empirien farge valget av teori. Jeg har altså stilt meg åpen – og utforskende – for å kunne se på hva slags teorier som kan belyse mine forskningsdata.

3.2.1 Det kvalitative forskningsintervju

Et kvalitativt intervju søker å forstå verden sett fra intervjupersonens ståsted, i følge Kvale og Brinkmann (2017). Mitt prosjekt søker å gi innsikt i informantenes opplevelse, derfor finner jeg det nyttig å bruke et kvalitativt forskningsintervju. I forskningsintervjuer samtaler man med mennesker for å oppnå forståelse av deres subjektive opplevelser og tanker rundt et bestemt tema. Et kvalitativt forskningsintervju sikter mot å få en mest mulig nyansert beskrivelse av informantens livsverden igjennom normalt språk (Kvale & Brinkmann, 2017). «Livsverden er verden slik vi møter den i dagliglivet, og slik den fremtrer i den umiddelbare

og middelbare opplevelse, uavhengig av og forut for alle forklaringer» (Kvale & Brinkmann, 2017). Et kvalitativt forskningsintervju egner seg spesielt godt hvis man ønsker innsikt i informantenes tanker og følelser, og hvilke erfaringer de har gjort seg rundt forskningstemaet (Dalen, 2008).

I min masteroppgave fant jeg det nyttig og lærerikt å bruke kvalitativt intervju som verktøy for innhenting av data. Denne intervjuformen åpner opp for fri samtale, noe mitt tema egner seg til. Denne metoden egner seg godt i følge Dalen (2008) fordi den i stor grad fokuserer på opplevelsesdimensjonen, ikke kun på beskrivelsene av forholdene informanten lever under.

Jeg hadde en intervjuguide⁹ slik at jeg var sikker på at vi holdt oss noenlunde til temaet. Allikevel var det en nokså fri samtale, fordi intervjuguiden la opp til fri refleksjon. Intervjuguiden bestod av 11 spørsmål. Jeg gikk inn i intervjuene med en dyp respekt og forståelse for informantenes situasjon. Jeg var opptatt av at informantene skulle sitte igjen med en positiv opplevelse av samtalen.

3.2.2 Valg av informanter og gjennomføring av intervju

Proessen for rekruttering av informanter til prosjektet har vært lang og utfordrende. Jeg laget en forespørsel til deltagerne på etterlattekurset om å delta i masterprosjektet med et samtykkeskjema. Jeg dro også til kursstedet for å gi en kort presentasjon av meg selv og prosjektet, i tillegg til å dele ut samtykkeskjemaene til kursdeltagerne. Jeg ble kontaktet på mail og telefon av to informanter, den siste tok kontakt etter konserten vi hadde den 6. desember 2018.

Det var ikke bare enkelt å tre inn i en studie som inkluderte en gruppe bestående av mennesker i en svært sårbar tid i livet. Jeg var engstelig for å gå for nære inn på temaer som ble for vondt, og for at de ikke skulle orke å delta i studien. Jeg ble positivt overrasket over gruppas begeistring for oppgaven. Informantene viste stor interesse og ytret sin mening om

⁹ Se vedlegg nr. 1: intervjuguide

temaet. Jeg avtalte individuelt med hver enkelt informant om hvor intervjuene skulle foregå. I forkant av prosjektet var mitt ønske å intervju informantene i samme lokalet som vi hadde holdt konsert i. Jeg hadde også et ønske om å intervju rett etter konserten, slik at de satt med de umiddelbare tankene og følelsene ferskt i minne. Etter mye om og men viste det seg at lokalene ikke var mulig å låne, og at vi derfor måtte avtale tid og sted i etterkant av konserten. To av intervjuene ble holdt på Norges Musikkhøgskole, og det siste fant sted hjemme hos informanten selv. Alle tre informantene viste stort engasjement og uttrykte at de satt pris på å kunne reflektere rundt temaet, og hvordan det var så nært knyttet til pårørende de hadde mistet. Intervjuene hadde ulik lengde, noen ønsket å reflektere mer enn andre.

3.2.3 Intervjuet – og gjennomføring av dette

Kvale og Brinkmann (2017) trekker frem det kvalitative forskningsintervjuets syv faser. 1) Tematisering, 2) planlegging, 3) intervjuing, 4) transkribering, 5) analysing, 6) verifisering og til slutt 7) rapportering (Kvale og Brinkmann, 2017). Det første punktet innebærer en redegjørelse for hvordan du selv oppfatter temaet som skal undersøkes i tillegg til at det formuleres klart og tydelig hva formålet med studiet er før intervjuarbeidet kan settes i gang. Dette samsvarer også med en del av punkt to, som i tillegg vektlegger planleggingen av studien. Det er viktig å planlegge studien i lys av det du er ute etter å innhente av kunnskap (Kvale og Brinkmann, 2017). Punkt en og to har vært naturlig å gjennomføre før intervjuene har blitt gjort. Jeg har hatt god kontakt med stedet jeg har innhentet informanter fra og utført planleggingen i kommunikasjon med ansatte der. Punkt tre, selve intervjuet har foregått ved individuelle avtaler med informantene. Kvale og Brinkmann (2017) vektlegger i punkt tre, at man skal «... ta hensyn til intervjusituasjonens mellommenneskelige relasjoner» (Kvale og Brinkmann, 2017, s. 137). I mitt prosjekt innebærer dette for eksempel en bevissthet rundt min egen rolle som framfører under konserten jeg skal intervju om. Dette problematiserer jeg ytterligere i punktet *refleksjoner om etikk og metode*. Punkt fire, fem og seks er en del av mitt prosjektforløp og blir gjort etter at intervjuene er gjennomført. Når det kommer til punkt syv ønsker jeg å formidle informantenes opplevelser, refleksjoner og meninger på en grundig og lesbar måte. Samtidig ønsker jeg å fremstille informantenes utsagn på en virkelighetsnær måte som rettferdiggjør dem i masteroppgaven.

3.2.3.1 Oppfølgingsintervju på e-post

Jeg opplevde at hele prosessen med å innhente informanter og få avslag på lokaler gjorde meg stresset og urolig for prosjektet. Da jeg en uke etter at jeg hadde intervjuet leste igjennom transkripsjonene av datamaterialet kjente jeg på at jeg ikke følte jeg hadde stilt tilstrekkelig med oppfølgingsspørsmål under intervjuet. Jeg kjente på stress og tidsbegrensning og merket at jeg selv holdt tilbake på spørsmål fordi jeg ikke ville skape en ubehagelig opplevelse for intervjuobjektet. Jeg bestemte meg derfor for å sende en forespørsel om å stille noen få oppfølgingsspørsmål på e-post til informantene. E-posten jeg sendte så slik ut:

«Hei!

Jeg holder nå på med masteroppgaven. Jeg lurte på om jeg kunne stille deg noen få oppfølgingsspørsmål på e-post for å høre litt mer om hva du tenkte rundt noen av temaene vi snakket om. Hvis du ikke ønsker å svare er det selvfølgelig helt greit.»

Alle tre informantene gikk med på å besvare fire oppfølgingsspørsmål jeg utformet individuelt i henhold til utsagn de hadde kommet med under selve intervjuet.

3.3 Analyse

«Når materialet struktureres i tekstform blir det lettere å få oversikt over det, og struktureringen er i seg selv en begynnelse på analysen» (Kvale & Brinkmann, 2017, s. 206). Å transkribere et intervju innebærer å oversette talespråk til skriftspråk. Dette er to helt ulike måter å uttrykke seg på, og krever derfor en rekke beslutninger og vurderinger fra personen som transkriberer (ibid.). Det er viktig å være bevisst den makten språket har. Når et intervju blir omgjort til skriftspråk er det en rekke faktorer som blir utelatt, det være seg tonefall, kroppsspråk og gester. Det finnes ikke en korrekt måte å transkribere et intervju på, men man kan velge å stille seg spørsmålet «hva er en nyttig transkripsjon for min forskning»? (Kvale & Brinkmann, 2017). I mitt prosjekt har jeg ønsket å ta utgangspunkt i det sentrale informantene har uttalt i intervjuene og bruke dette til å utvide min egen forståelse av fenomenet jeg undersøker.

3.3.1 Tematisk analyse

Som analysemetode har jeg valgt å bruke tematisk analyse for å finne temaer og sentrale elementer i intervjuene. Tematisk analyse er en mye brukt metode innen kvalitativ forskning, og brukes for å identifisere, analysere og rapportere mønstre eller temaer i datamaterialet (Braun & Clarke, 2006). Braun & Clarke (2006) hevder at tematisk analyse er den første analysemetoden forskere burde lære, fordi den innebærer noen grunnprinsipper som egner seg godt i kvalitativforskning. Jeg mener denne metoden kan fungere godt for meg, da jeg er relativt fersk innen kvalitativ forskning. En av fordelene ved å bruke denne metoden er dens fleksibilitet og åpenhet, den er ikke bundet til teoretiske forutsetninger eller rammeverk (ibid.). I mitt arbeid med den tematiske analysen har jeg valgt å ta utgangspunkt i metoden slik den er beskrevet av Braun og Clarke (2006) i deres artikkel *Using thematic analysis in psychology*. Her følger en beskrivelse av hvordan jeg har gått fram i utførelsen av analysen i masteroppgaven.

Det første steget handler om å gjøre seg kjent med datamaterialet. Her anbefales det å lese igjennom alt av materialet en eller flere ganger. I tillegg til å lese foreslår Braun og Clarke (2006) at det kan være nyttig å gjøre notater og markere idéer som senere kan bli brukt i kodingsfasen. Det nevnes også at tiden man bruker på å transkribere er svært verdifull, da man får en nøye innsikt i materialet man senere skal kode (Braun & Clarke, 2006).

I mitt prosjekt gjorde jeg som anbefalt, å lese igjennom transkripsjonene tre ganger. Jeg valgte i tillegg å gjøre meg notater underveis, for å få en enda bedre oversikt over datamaterialet. Notatene bestod av idéer og tanker som oppstod da jeg leste informantenes utsagn. Notatene ble skrevet i et word-dokument ved siden av intervjutranskripsjonene. Videre følger kodingsfasen. Denne består i å lage koder som kommer fram i datamaterialet. Her organiserer man datamaterialet i meningsbærende grupper, og trekker fram det man finner interessant fra notatene og idéene man fikk i forrige fase (Braun & Clarke, 2006). Jeg valgte å gjøre kodingsfasen i et word-dokument og ga de ulike kodene hver sin farge. Deretter valgte jeg ut de aktuelle utdragene fra hvert intervju og samlet de under tilhørende kode i en egen fil. Jeg sorterte de ulike kodene for å finne underkategorier og hva som kunne være aktuelle som temaer. For å få en enda bedre oversikt skrev jeg ned kategoriene i en notatbok med sine fargekoder. Dette hadde god hensikt for å få alt samlet på ett sted.

Eksempel på koding:

<p>Transkripsjon av intervju: M: (...) om du sitter igjen med noen ord? I: (...) bare meg og musikk ... terapeutisk ... rett og slett ... terapeutisk og livslindrende. Det må jeg vel kunne si. Ja. M: Mm I: Og etter en sånn gråteøkt så får man en sånn liten pause. M: Mm. Det er deilig å gråte. I: Jaa M: Ja. Forløsende på en måte. I: det er det. Også får man også en liten pause etterpå.</p>	<p>Forslag til koder: Musikken virker terapeutisk og livslindrende for informanten i sorgen. En pause fra vonde tanker Det kan være forløsende å gråte Pause</p>
--	---

Neste punkt innebærer å lete etter aktuelle temaer for oppgaven. Her begynner man å se datamaterialet sitt i et bredere perspektiv. I denne fasen handler det om å analysere kodene du har funnet, og sortere, kombinere og plassere dem i aktuelle temaer som belyser problemstilling og tema for masteroppgaven. Jeg valgte å skrive ned temaene i en kolonne ved siden av kodene og gi dem fargekoder. For å få en enda bedre oversikt tegnet jeg de i tillegg opp på et ark med tilhørende farger. På dette tidspunktet definerte jeg temaene for oppgaven og gjorde meg klar til presentere resultatene som følger i neste kapittel.

Eksempel på utvikling av temaer:

<p>Transkripsjon av intervju: M: (...) Opplever du at musikken har en helse og livskvalitetverdi for deg? I: Ja, det har jo det. Fordi i og med at jeg bruker musikk i forskjellige sjangere ut i fra sinnsstemning så er det jo</p>	<p>Koder: Musikk som en aktiv handling Bruker musikken ut fra ulike stemninger</p>	<p>Mulige temaer: Musikk som helseressurs Musikk som følelsesspråk</p>
---	---	---

3.4 Drøfting av vitenskapelig kvalitet

«Kvalitative studier innebærer møter mellom mennesker med normer og verdier som viktige elementer av kunnskapen som utvikles» (Malterud, 2018, s. 211). Metoden man velger vil ikke gi noen garanti for kvalitet av prosjektet, enten man velger kvantitativ eller kvalitativ strategi (ibid.). I dette kapittelet skal jeg gjøre rede for mine refleksjoner rundt metode, etikk og forskningsdesign. Jeg har valgt å bruke Stige, Malterud og Midtgarden (2009) «EPICURE», en agenda knyttet til drøfting av vitenskapelig kvalitet.

3.4.1 EPICURE

EPICURE er et akronym bestående av ord som står for aspekter ved forskningsprosjektet som ansees som viktige å evaluere. Akronymet består av følgende ord: «engagement», «processing», «interpretation», «critique», «usefulness», «relevance» og «ethics». Jeg skal nå gjennomgå hvert punkt i lys av mitt eget prosjekt:

«Engagement» handler om forskerens involvering, deltagelse og innlevelse i prosjektet (Stige et al., 2009). Hva slags forhold har forskeren til fenomenet som forskes på? I dette prosjektet har jeg hatt en rolle som både forsker og utøver. Jeg har selv stått for alt det praktiske og i tillegg fremført musikk som jeg i ettertid intervjuet informantene om. Det har vært viktig for meg å forsøke å skille de ulike rollene. Jeg har vært fullt klar over at personlig involvering kan komme til å forme det informantene sier i intervjuene. Spesielt viktig var det å forsøke og skille personlig utøvelse, og det som kom fram av tilbakemeldinger i intervjuene. Jeg ønsket å skape et rom hvor informantene kunne svare helt oppriktig og ikke fokusere på at jeg hadde hatt en rolle som utøver. Til en annen anledning kunne det vært nyttig, og ikke minst interessant, og se utfallet av intervjuene dersom en annen hadde gjennomført det. Jeg forsøkte å skille de to rollene i starten av intervjuene, ved å legge vekt på at jeg ønsket en åpen samtale hvor ingenting var galt å si, at alle refleksjoner og tanker var verdifulle. Med min holdning og innstilling til en åpen refleksjon opplevde jeg at utfallet av intervjuene resulterte i en samtale uten for mye påvirkning av mine roller. Kvale og Brinkmann (2017) skriver at hva som kommer ut av forskning handler om relasjonen mellom intervjueren og den intervjuede. Utfallet av intervjuet avhenger av intervjuerens evne til å skape et rom hvor intervjupersonen trygt og fritt kan snakke (ibid.). I tillegg til å gå inn i prosjektet med

ulike roller, har også mitt personlige forhold til musikk vært noe jeg har forsøkt å befri meg fra. Som jeg nevnte i avsnittet om «min egen forforståelse» har jeg et sterkt forhold til musikk, og en egen erfaring om at musikken kan virke inn på følelser. Dalen (2008) trekker fram et begrep knyttet til forskerens nærhet til temaet. Dette kaller hun for «solidaritetsproblemer». Graden av nærhet til temaet er med på å forme utfallet. Alt det jeg nå har nevnt har vært et utfordrende aspekt ved prosjektet, men også nyttig å presisere for meg selv, da jeg har mestret å tydeliggjøre mine roller i prosjektet på en hensiktsmessig måte.

«Processing» handler om å gjøre rede for hvordan man har gått frem i forskningsprosessen (Stige et al., 2009). Prosessen innebærer innhenting, transkribering, rapportering, prosessering og analysering av empirisk materiale – som munner ut i en skriveprosess (ibid.). I kvalitative forskningstradisjoner legges det vekt på at språk *ikke* er et gjennomiktig medium som gjengir samfunnet, men at forskningen er et forsøk på å konstruere et bilde av et tema (ibid.). Det siktes altså mot å oppnå en åpenhet og en innsikt i prosessen, for å gjøre det hele mest mulig troverdig. Jeg har i hele kapittel tre forsøkt å gjengi hvordan jeg har gått frem i de ulike forskningsfasene. Her gir jeg beskrivelser av hvor og når datainnsamling foregikk, en redegjørelse for analyseprosessen steg for steg, og nå mine etiske overveielser. I kapittel fire vil leseren få tilgang til datamaterialet hvor informantenes sitater har en stor plass. Jeg har også forsøkt å redegjøre for mitt personlige ståsted i prosjektet, og utgangspunktet for valgt av temaet i innledningen.

«Interpretation» omhandler forskerens fortolkning av data. I kvalitativ forskning kan man ofte stå ovenfor problematikk knyttet til noe man kaller dobbel hermeneutikk. Dette handler om hvordan forskeren kan komme til å fortolke deltagerens fortolkning av egen opplevelse (Stige et al., 2009). Av hensyn til dette har jeg etter beste evne forsøkt å stille meg åpen og la informantenes beskrivelser og erfaringer tre frem så «fritt» som mulig, men i tillegg har jeg belyst dette med musikk og helse – relaterte teoretiske utgangspunkt. I tillegg bruker jeg min egen forståelse til å utdype analysen av deltagerens opplevelser, og til å skape temaer i tråd med tematisk analyse. Evalueringen av dette punktet innebærer også en bevissthet rundt fokuset man velger for studien. Fokuset bærer preg av meg som person og min forforståelse rundt temaet. Dette har jeg forsøkt å være bevisst på. Jeg vil igjen

trekke frem Dalen (2008) sitt begrep *solidaritetsproblemer*. Hvis forskeren har valgt å studere et tema hun eller han har et følelsesmessig bånd til og blir spesielt berørt av kan dette påvirke både tolkning og formidling av data (Dalen, 2008). Som et medmenneske vil jeg tro at mange får medfølelse og blir berørt av å prate med noen som akkurat har mistet en nær person. I mitt tilfelle ble jeg sterkt berørt både i møte med informantene under intervjuet, men særlig berørt og følelsesladd ble jeg under konserten. Det var her jeg virkelig så hvordan noen reagerte på musikken. Her vil mine egne observasjoner kunne farge måten jeg gjengir og fortolker data på. Jeg vil igjen presisere at jeg har vært svært bevisst mine ulike roller, og forsøkte på best mulig måte å legge fra meg rollen som utøver under intervju og analysing av datamateriale.

«Critique» handler om redegjørelse for styrker og svakheter ved forskningsprosessen. I kvalitativ forskning er selv-kritikk svært relevant fordi forskeren som instrument er sentral (Sitge et al., 2009). Selv-kritikk består i å være refleksiv og kritisk til sin egen prosess. Jeg har tatt for meg mine roller i prosjektet og kritikkverdige forforståelse i de foregående punktene «engagement», «processing» og «interpretation». Derfor velger jeg her å rette et kritisk blikk mot hvordan jeg rent praktisk gjennomførte intervjuene. I utgangspunktet hadde jeg en plan om å holde intervjuer rett etter konserten i et lokale i nærheten. På grunn av misforståelser og tidsrammer ble ikke dette noe av, og jeg måtte sammen med informantene avtale intervjuer individuelt via e-post og sms. Her måtte jeg stille meg fleksibel med tanke på tid og sted, noe som førte til at intervjuene ble gjennomført opptil tre uker etter konserten. Dette hadde sine ulemper og fordeler. En ulempe var at informantene hadde prosessert konsertopplevelsen ordentlig og kunne se tilbake på det med et nytt blikk. Ulempen var at jeg ikke fikk innsyn i de reelle følelsesuttrykkene som kom til syne under konserten. Med dette mener jeg at jeg kunne planlagt det hele enda grundigere før jeg gjennomførte konserten.

«Usefulness» tar for seg spørsmål om prosjektet genererer kunnskap og erfaringer som kan anvendes i hverdagen (Stige et al., 2009). *Usefulness* fokuserer på innvirkningen prosjektet kan ha på problemer i samfunnet (ibid.). Jeg mener det er viktig å vite om kunsten og musikkens verdi i en sorgprosess. Dette er forøvrig utgangspunktet til hele kurset, men evaluering av nytteverdi burde i like stor grad omhandle deltagernes opplevelse av

forskningstemaet. Jeg mener også det er nyttig å se på musikkterapi i et større perspektiv, nemlig det å utvide horisonten for ulike settinger og fremgangsmåter innen feltet. Det kommer frem at en konsert genererer tanker og refleksjoner rundt musikken som hjelp. Det har imidlertid vært utfordrende og tankevekkende for meg å tre inn i et allerede definert og satt opplegg, for så å tillegge dette teori om et felt som ingen der i utgangspunktet snakker om. På en annen side kan min belysning av feltet musikk og helse skape nye tankemønstre for helseinstitusjonen, som kurset befinner seg på. Kvale og Brinkmann (2017) påpeker viktigheten av å ha erfaring som forsker. Dette gjelder altså ikke meg. Allikevel har jeg forsøkt å sette meg inn i intervjumetoder, forskningstilnærminger og mulige utfordringer. I tillegg har vi fått innføring i faget underveis i studiet. Dette har gjort meg forberedt og bevisst på forskningsprosessen og hva som kan være gode løsninger.

«Relevance» handler om hvorvidt prosjektet bidrar til utvikling for det aktuelle fagfeltet (Stige et al., 2009). I mine litteratursøk har jeg funnet lite eller ingen tilsvarende prosjekter hvor musikkterapistudenter/musikkterapeuter holder en konsert for en gruppe etterlatte – og ser på betydningen av den. Jeg har heller ikke funnet litteratur om slike konserter i et helseperspektiv. Det jeg derimot har funnet mye litteratur om er musikk og sorg, og musikkterapi hvor klienter holder konserter – performance based music therapy. På bakgrunn av dette vil jeg anta at mitt prosjekt skiller seg ut, fordi det er en konsert, og publikummets opplevelser av denne som legger grobunn for hele forskningen. Derfor håper jeg at mitt prosjekt kan være med å bidra til å løfte frem betydningen av tilrettelagte konserter, både i musikkterapifaget, men også på helseinstitusjoner rundt om i verden.

«Ethics» omhandler de etiske aspektene ved forskningen, og hvorvidt forskeren tar dette med i betraktningen under gjennomføring av prosjektet (Stige et al., 2009). Jeg søkte NSD (norsk senter for forskningsdata) i Oktober 2018 og fikk godkjenning like etter¹⁰. Jeg fikk tillatelse til å hente inn samtykke fra deltagere på etterlattekurset som senere ble intervjuet i desember. Alle informantene ble informert muntlig og skriftlig om rettigheter og vilkår for prosjektet. Samtlige informanter skrev under på et samtykkeskjema som inneholdt informasjon om temaet for prosjektet, konfidensialitet, at de når som helst kunne trekke

¹⁰ Se vedlegg nr. 3: Godkjenning fra NSD

seg far prosjektet og at all data vil bli slettet etter prosjektslutt. Ingen personopplysninger blir oppgitt og andre gjenkjennbare opplysninger er utelatt. Jeg har ikke innhentet sensitive opplysninger eller personopplysninger, annet enn kjønn og navn. Informantene er, i masteroppgaven, anonymisert. Prosjektets empiri blir lagret i henhold til NSD sine retningslinjer¹¹

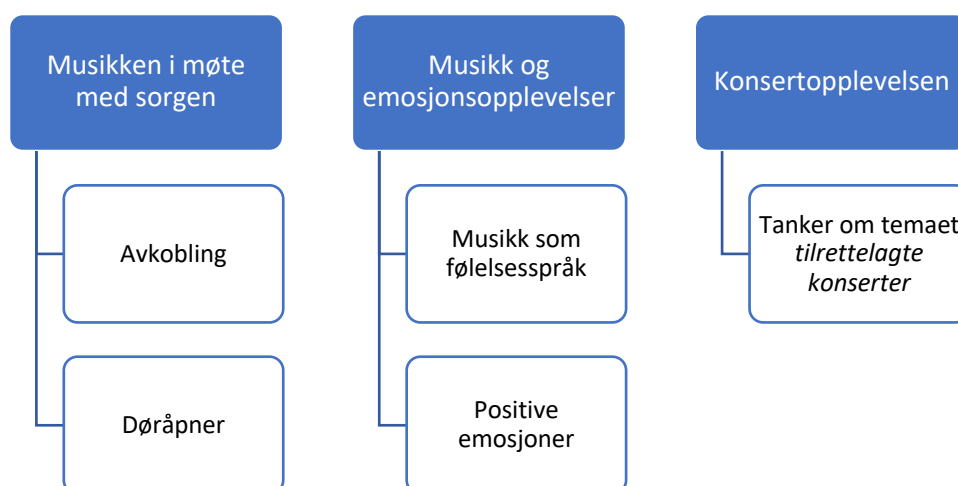
Jeg kan knytte etiske spørsmål ved det faktum at jeg trer inn i et allerede satt konsept, altså et kurs for etterlatte som finner sted fire ganger i året, og tillegger dette et teoretisk perspektiv sett ut fra mitt ståsted. Selv om informantene var svært positive til tematikken i oppgaven, har de ikke noen kunnskap om musikkterapifaget, så vidt meg bekjent. På bakgrunn av dette har jeg vært konsekvent og åpen med informantene og gitt tydelig beskjed om at jeg studerer musikkterapi, og jeg har også gitt dem en innsikt i hva det kan bestå av. I tråd med dette mener jeg at mitt prosjekt er etisk forsvarlig, fordi jeg ikke argumenterer for at informantene mine kan kalles klienter. Jeg sier heller ikke noe om at jeg gir musikkterapi.

Informantene i mitt prosjekt har opplevd en svært vond omveltning i livet. De er i en sorgprosess, noe man som forsker må være bevisst på. Dalen (2008) trekker frem at det kan være vanskelig å vite hvilke forskningstilnærminger som er mest skånsomme for mennesker i vanskelige situasjoner. Jeg hadde først en plan om å gjøre et gruppeintervju, men fikk det for meg at det ville være med skånsomt med individuelle, semistrukturert intervjuer. Min tanke var at informantene da fikk muligheten til åpne seg mer. I ettertid tenker jeg at det ville vært svært interessant å gjennomføre et gruppeintervju i en slik setting. Dette skal jeg ta med meg videre.

¹¹ Se vedlegg nr. 2: Samtykkeskjema

4. Resultater

I dette kapitlet vil jeg presentere studiens resultater som kom frem gjennom den tematiske analysen. Tre hovedkategorier ble tydelige for meg under prosessen: *musikken i møte med sorgen*, *musikk og emosjonsopplevelser* og *konsertopplevelsen*. De tre hovedkategoriene har henholdsvis en og to underkategorier. Hver hovedkategori og underkategori starter med en kort innledning hvor jeg sier noe om bakgrunnen for kategorien. Videre kommer jeg tidvis med refleksjoner mellom sitatene. Før hver hovedkategori kommer et lite utdrag av teksten til tre av sangene vi valgte å spille på konserten.



4.1 Musikk i møte med sorgen

*Kjærlighet kommer og kjærlighet går,
ingen vet vægen vi vandre.
Men din vil je' vara i dager og år,
je vil itte sjå på andre.
Mitt hjerte er ditt, ditt hjerte er mitt
og visa med seljelyd låter.
Min glede er din, din glede er min og sorgen
er min når du gråter*

(Alf Prøysen u.å)

Det viste seg at konserten på etterlattekurset ga informantene en slags driv til å reflektere rundt musikken som en viktig del av sorgen. På bakgrunn av dette har jeg kalt den første hovedkategorien for *musikk i møte med sorgen*. Ordet *sorg* og *sorgprosess* har vært et gjennomgående tema under intervjuene. Det kom tydelig fram at musikken har vært en viktig del av sorgprosessen, både i relasjonen til den avdøde, men også i relasjon til seg selv og den nye hverdagen. Informantene har gitt beskrivelser av hvordan musikken har vært en hjelp og et verktøy ved ulike aspekter i sorgprosess. Slik sitter jeg igjen med de to underkategoriene i følgende avsnitt: *avkobling*, og *døråpner*.

4.1.1 Avkobling

Det å koble av, tenke på noe annet og kjenne at man kan flytte fokus er noe informantene har beskrevet som verdifullt. Alle tre trekker frem hvordan musikk kan bidra til at man får en pause, roer ned eller få en «time out». Jeg har valgt å kalle denne underkategorien for *avkobling* fordi jeg mener ordet kan romme alle utsagnene jeg nå skal presentere:

Avkobling kan være å få en pause fra sorgen, en avledning fra det som ellers preger hverdagen. Det er også et stort *behov* å få pauser i sorgen, her blir musikklytting beskrevet som en hjelp til nettopp dette:

(...) det å avlede og få en stund hvor du får en pause i det som du driver med ... ikke sant, rett og slett en pause. Alle trenger pause i sorgen sin. Eller sykdommen sin (...). Vi som sørger vi trenger jo pauser i sorgen vår og, det er ikke tvil om det.

Kroppen reagerer også på sorg. Derfor kan det å få en kroppslig avkobling være lindrende og godt. Musikken kan bidra til nettopp dette, man kan få et øyeblikk hvor fokuset er på musikken, og ikke på sorgen. Dette trekker en informant frem, og sier at klassisk og instrumental musikk roer kroppen helt ned:

Når jeg hører musikk blir jeg nesten alltid beroliget. Jeg mediterer litt, noen ganger i uken, eller ligger og slapper av for å koble av, fordi kroppen min har reagert på sorgreaksjonen jeg

har vært igjennom, og da er det godt å høre på klassisk/instrumental musikk. Da roer jeg helt ned og har bare lyst til å bli liggende.

Det kan være viktig å oppsøke pausene og la seg selv få en stund vekk fra de vonde følelsene. Det kan ha stor verdi å gjøre noe annet en liten stund. I tillegg, som informanten her beskriver, kan denne pausen bidra til å få utløp for følelser, ved hjelp av musikken:

(...) jeg skulle ut liksom og ha meg en liten pause, så den ene gangen så sto jeg i glassgangen der med opera på full guffe, og det sprutregna ute og jeg sto der og hørte på opera og grein.

Musikkopplevelser kan hjelpe mennesker å flytte fokus. Det kan skje ved å blant annet lytte til musikk og/eller gå på konsert. Her beskriver en informant hvordan en konsertopplevelse kan bidra til å kjenne ro og koble ut. På den måten er fokuset på konserten, og ikke sorgen:

Ja. Veldig godt å gå på konsert eller gå og høre på musikk og kunne kjenne litt ro ... for da, da klarer jeg liksom å koble ut, og da er det bare det jeg skal gjøre.

Det kommer frem i intervjuene at hverdagen som pårørende er svært tung og krevende. En hverdag fylt med sykdom og sorg kan være vanskelig å takle, og behovet for en pause er stort. En av informantene trekker frem hvordan det opplevdes å høre levende musikk på sykehuset. Vedkommende kunne stoppe opp og få en «time out» før sykehushverdagen fortsatte:

(...) alle de gangene jeg har vært på A-hus og på Riksen og ... (...) de få gangene det var noe musikk der, så var det veldig allright ... at man, som pårørende som er på et sykehus kan stoppe opp hvis det er noe musikk liksom, så er det veldig allright det og da ...(...) da blir det liksom til at man stopper opp og har en liten sånn time-out da.

4.1.2 Døråpner

Denne kategorien oppsto på bakgrunn av svarene jeg fikk på spørsmål om hva slags betydning musikken har for deg som er etterlatt, og om det er en spesiell grunn til at man oppsøker en konsert, om det er en bestemt opplevelse man ønsker å oppnå. Jeg valgte *døråpner* som en kategori fordi samtlige informanter trekker frem det å kunne bruke musikken til å åpne opp for at en ny følelse skal kunne tre frem. Å komme igjennom en sorgprosess krever en endring. Noe må til for at den nye hverdagen kan bli normalisert. Sitatene jeg nå skal presentere kan tolkes og plasseres i flere kategorier, men jeg har valgt å bruke *døråpner* fordi ordet rommer noe jeg mener er en fellesnevner for refleksjonene informantene kommer med. I denne kategorien beskrives det *å komme ut av seg selv, åpne opp, komme nærmere den avdøde og å kjenne en transformasjon*, for å nevne noe.

En informant reflekterer rundt hvordan man kan ta i bruk musikken som verktøy til å komme *ut av seg selv*. *Ut av seg selv* tolker jeg her som å komme ut av vonde følelser knyttet til sorgen og tapet av en du elsker:

For å komme igjennom noe så forferdelig som å miste en du elsker, da. Enten det er et barn eller en partner ... så må man ut av seg selv ... (...). Og for å komme ut av seg selv så trenger man verktøy ... (...). Og jeg tror det er helt vesentlig å ... stimulere seg selv.

Man kan fort havne i et sorg-vakuum, som en informant her beskriver. Vedkommende reflekterer rundt det å oppsøke aktiviteter, gå ut av døra for å kunne slippe noe inn og vende blikket utover. Her beskriver informanten hvordan musikken kan fungere som et verktøy:

Det kan være fristende i en sorg å vende blikket bare innover ... (...). Og at man da blir værende i et slags sånn indre sorg-vakuum og det og da komme ut av seg selv det er jo da å åpne ... slippe noe og noen inn for at blikket skal vendes utover og at livet skal ... altså det kommer ingenting inn i en lukket hånd.

Det er tydelig at musikken har vært en følgesvenn i sorgprosessen. Informanten her beskriver hvordan hun har endret seg fra å kjenne fortvilelse da musikk ble spilt, til å kunne lytte til musikk som ble delt med avdøde, og i tillegg glede seg over det:

Og igjennom det så kan man nesten en transformasjon, altså selvfølgelig ikke på to dager, men at man åpner seg mer og mer og mer, og nå kan jeg spille juleoratoriet uten å begynne å grine med en gang for eksempel. Og så gleder jeg meg over det. Men da jeg dro fram juleplaten, eller i hvert fall første gang jeg spilte Spotify-lista her, det var ... det var en sånn dyp ... dype hulk og fortvilelse.

I likhet med sitatet over gis det også her en beskrivelse av hvordan musikken har vært med i sorgprosessen. Fra å ikke klare å lytte til musikken, har personen gradvis klart å åpne opp og møte sorgen:

Altså jeg har Spotify-liste. Der har jeg alle de stykkene som mannen min spilte når han hadde konsert. Det var helt utenkelig for meg å høre på det, for det ville utløse for mye tårer. Jeg er ikke redd for å gråte, men jeg orket det rett og slett ikke. Og så har jeg som min generasjon en haug med CD-er, så nå går jeg igjennom CD-ene bare for å være nær han og min egen sorg.

Å komme nær den avdøde ved hjelp av musikken er det fler av informantene som har beskrevet. Musikken kan åpne opp for minner, tanker og følelser som man ellers kan ha en tendens til å undertrykke. Her har en informant erfart at musikken bringer vedkommende nærmere den avdøde:

Men jeg tror at veldig mange sier at det får dem til å kanskje glemme også, får dem til å tenke på noe annet, men for meg så har det vel vært kanskje det motsatte, at det har brakt meg nærmere ... nærmere den mannen jeg var så heldig å ha 18 år med.

Til slutt trekker jeg frem en informant som kalte musikken for livslindrende. I sorgen er musikken en hjelp, en måte å komme i kontakt med egne følelser og å komme et skritt videre:

I: Terapeutisk og livslindrende. Terapeutisk, lindrende ... ja. Det må jeg vel kunne si. (...). Og etter en sånn gråteøkt så får man en sånn liten pause

M: Livslindrende. Hva legger du i det?

I: At jeg kommer i kontakt med egne følelser og kjenner en slags renselse, katarsis med påfølgende ro og nye muligheter. Ett skritt videre så å si.

Et av intervjuene bega seg ut på en lengre refleksjon rundt menneskets åndelige og materielle dimensjon. Informanten la vekt på viktigheten av å stimulere den åndelige dimensjonen ved mennesket, spesielt i en sorgperiode. Vedkommende trekker også frem hvordan større innsikt i sorgen, og sin egen tilværelse, kan gi større smerte:

Ja. At vi rett og slett består av en åndelig dimensjon og en materiedimensjon. Og de som ikke får stimulert den åndelige dimensjonen, de tror jeg lever fattigere, men altså jo større innsikt jo større smerte er det noe som heter (...). For det er noe med den smerten som gir innsikt, men som kan gi en slags frigjøring.

Sorgprosessen informantene er i blir beskrevet som noe man må komme seg igjennom. For å komme seg igjennom trenger man hjelp. Her er et utdrag fra en samtale om musikken i sorgprosessen:

... (...) og det vil jeg nok tenke at det har vært noe som har hjulpet meg, eller liksom som hjelper meg igjennom sorgen. Det er å høre på musikk og ja ... jeg hadde ikke klart meg uten det.

4.2 Emosjonsopplevelser i musikk

*I've looked at life from both
sides now
From win and lose and still
somehow
It's life's illusions I recall
I really don't know life at all*

(Joni Mitchell, 1969)

Musikk kan ha en sterk innvirkning på følelser. Dette kommer tydelig frem under både konserten på etterlattekurset, og i intervjuene etterpå. Å sette temaet musikk og følelser i kategorier har vært krevende, fordi mange av sitatene går over i hverandre. Allikevel har jeg delt kategorien inn i to kategorier, nemlig *musikk som følelsesspråk* og *musikk og positive emosjoner*¹².

4.2.1 Musikk som følelsesspråk

Sorg kan føre til isolasjon og fortrenning av situasjonen. Det kan være hensiktsmessig å ha et redskap som katalysator for følelsesutløp. Informantene viser at de har et sterkt bånd til musikken, og at de nettopp bruker den til å møte følelser i sorgen.

Hva er det egentlig med musikken som rører ved deg som menneske, spurte jeg en informant. Informanten svarer følgende:

Nei det er jo nettopp klangen, da. Kanskje mer enn teksten som rører ved den dimensjonen i mennesket som ikke er fornuft men som er følelser.

En av informantene var opptatt av å bruke musikken for å nå inn til følelsene.

Vedkommende poengterer at det er få kunstsjangere som treffer følelsene like raskt som musikk:

¹² Emosjoner og følelser blir brukt om hverandre på mange språk. I likhet med Vist (2011) bruker jeg begrepene om hverandre for å variere språket.

(...) Det er mange som ikke kan gråte ... (...) De føler seg skamfulle for at de ikke kan gråte. Og da trenger man et verktøy for å få det til ... (...) Jeg mener jo at kunsten er veien til følelsene uten tvil ... (...) Så tror jeg det er få kunstsjangere som treffer følelsene raskere enn akkurat musikk.

Det kan være tøft og krevende å møte sin egen sorg. For en informant krever det mot.

Vedkommende oppsøker en konsert for å komme nærmere sine egne følelser:

Grunnen til at jeg oppsøkte den, det var for å komme.. altså være så modig, da og møte følelsene mine ... og jeg satt jo og gråt.. jeg har jo ikke noen redsel for å gråte, jeg satt jo og gråt veldig mye.

En sorgprosess rommer mange følelser. En informant beskriver her musikkens mange følelsesaspekter, og hvordan de passet alle følelsene hun allerede satt med:

Husker jeg hadde hørt på NRK klassisk om en som heter Marita Sølberg. Jeg hadde hørt opera før, men mest mannlige sangere. Jeg kjøpte en cd med henne hvor det var fra forskjellige operaer. Den hørte jeg mye på, på A-hus. Det var kraftfullt, skjørt og fint og det passet alle de følelsene jeg hadde den tiden. Jeg var redd, lei meg, og frustrert på en gang.

I tillegg til det å møte følelser, var alle tre informantene opptatt av hvordan musikken kan treffe eller «matche» stemninger, følelser eller humør. En informant beskriver her hvordan musikk «matcher» en stemning som allerede befinner seg i kroppen:

Det kan jo være noe som ligger der og som bare ... at det er et eller annet som bare matcher det som ... ja ... stemningen.

At musikken «treffer» kan ha ulike årsaker, og det kan være ulike aspekter ved musikken som kan nå inn til følelsene:

Jeg skjønnte ikke hva alle stykkene handlet om, men det var vel stemningen og oppbygningene som traff meg. Har hørt mye på den cd-en. Jeg finner alltid en eller annen type musikk som passer humøret mitt.

Mennesker kan bruke musikken til å uttrykke en følelse, eller fremme et budskap. For mange er musikken nært knyttet til begivenheter i livet, og her trekkes det frem musikkvalg i begravelse. Informanten i dette sitatet ønsker å si noe med musikken, samtidig som det var viktig for vedkommende at det betydde noe for henne:

For det, da tenkte jeg at det var litt viktig for meg at det var musikk som betydde noe for meg da ... (...) ... Nesten mer at det ga meg noe, at jeg kunne på en måte si noe med den musikken, enn at det var musikk som han hadde hørt på liksom.

Det er tydelig at informanten hadde et klart ønske om hvilke sanger som skulle bli spilt i begravelsen, og hvorfor det var nettopp disse:

Det var viktig for meg å velge musikk som hadde et budskap og det var derfor jeg valgte de sangene jeg gjorde i begravelsen til mannen min. Jeg valgte en kvinnelig solosanger som sang Fordi Eg Elskar deg av Ingebjørg Bratland, og Eg Ser, og Blott en dag. Jeg ville bruke tekstene til å fortelle hva (avdøde) betydde for meg, og også noe om hvordan sykdommen hans påvirket livet vårt.

4.2.2 Positive emosjoner

I en sorgprosess kan det ha stor verdi å oppleve glede og energi. Det kommer frem at informantene tar i bruk musikken til å kjenne på positive følelser, i tillegg til å møte de vonde:

Når jeg en gang i blant kjører over Toten, spiller jeg gjerne Vazelina Bilopphøggers for å få opp humøret, og også popgruppa Narum. Jeg blir glad, og tenker ikke tunge tanker da.

Å kjenne energi mens man gjør noe aktivt kan også få tankene vekk fra det vonde. Rytmen i musikken kan gi energi, som en informant her beskriver:

Men skal jeg gjøre noe fysisk, som f.eks. å måke, som jeg har gjort en del i vinter. Da har jeg gjerne Michael Jackson på full guffe. Det gir meg masse energi på grunn av rytmen.

Hva er egentlig grunnen til at man lytter til musikk? En informant reflekterte rundt dette:

grunnen til at jeg hører på musikk det er jo ... en opplevelse, altså ... det er så mange fine stemmer, der er så veldig mye fin musikk, og jeg gleder meg egentlig over det, jeg koser meg med det.

4.3 Konsertopplevelsen

*Lyssna till den sång som jorden
sjunger.
Om du var vaken skulle jag ge dig
allt det där jag aldrig ger dig
men du jag ger dig min morgon
jag ger dig min dag*

(Fredrik Åkerström, 1972)

Denne kategorien oppsto i hovedsak på bakgrunn av to spørsmål. Dette var spørsmål om hvordan informanten opplevde musikken på kurset, og om de hadde noen tanker rundt det å holde konserter for en gruppe etterlatte. Om det er noe spesielt man bør tenke over, med tanke på at det kan være en sårbar gruppe. Slik sitter jeg igjen med en underkategori: *refleksjoner om tilrettelagte konserter.*

Informantene viste glede og takknemlighet for konserten. Her beskriver en informant hvordan vi satt nærme, og følelsen av å sitte nesten helt tett oppi:

Man kommer veldig nærme. Det gjorde man jo på den konserten dere hadde. Man sitter nesten.. helt oppi ikke sant. Så det må jeg si, altså. Det er veldig allright. Det er jeg glad for at jeg fikk være med på.

En annen informant ble rørt, men ønsket ikke å gråte for mye. Det kom frem at dette var av hensyn til resten av gruppa. Informanten sier hun kunne sittet der lenger, og at det «traff skikkelig»:

Musikk-kvelden¹³, hvis jeg skal kalle det det da, var jo den som rørte meg mest ... som jeg sleit skikkelig med å ikke sitte og grine skikkelig på slutten der ... så det var veldig fint å høre på ... så der kunne jeg godt ha sittet lenger ... (...). Det traff meg skikkelig.

Jeg ønsket å få en innsikt i hva det var ved musikken som traff informanten. Hun svarer følgende:

Ja, sangene, tekstene og liksom hele stemningen. På en måte. Det var så ... det var liksom så behagelig og nedpå og ... rolig og ... Ja, det ble liksom så trygt og greit ... (...).

Å kunne oppleve noe sterkt og sårt med mennesker i samme situasjon kan ha en verdi. Under konserten fikk jeg en følelse av at gruppa hadde en felles forståelse av hverandres situasjon. Stemningen var sårbar og rolig, og vi forsøkte å understøtte dette i konserten:

det er klart at i en sånn setting tror jeg det er veldig viktig. (...) Jeg tror det er viktig med sånne ting i en sånn fase man er i når man er i en sorgfase. Og det å kunne oppleve det med andre som er i samme situasjon.

4.3.1 Tanker om temaet *tilrettelagte konserter*

Vi forsto raskt at denne konserten krevde refleksjoner, planlegging og omtanke for publikum med tanke på sangvalg og instrumentvalg. Det var viktig for oss å spille musikk som tonet seg inn på situasjonen de befant seg i. Samtidig ville vi ikke at musikken skulle dra publikum lenger ned eller inn i sorgen. For å belyse en del av tematikken i oppgaven, nemlig hva slags verdi en slik konsert kan ha, valgte jeg å stille spørsmål om informantene hadde noen tanker rundt dette.

¹³ Med dette mener informanten konserten på etterlattekurset.

En informant la vekt på det å få presentert programmet på forhånd. Vedkommende reflekterte rundt det å kunne velge om man vil lytte til noe, eller ikke. Noe kan rett og slett bli for sterkt:

Det er viktig at vi får høre musikken før vi kommer, sånn at vi kan kjenne ... se på gjenkjennelsen (...) at de etterlatte vet hva de skal høre ... (...). Si ifra at vi har tenkt til å ta den og den og den.. det er fordi at da kan man velge å høre på det på forhånd selv, eller at man ser at, oi nei den der ... dette tror jeg ikke jeg orker ...

Det er også viktig å være bevisst forskjellen på sorg, og sorgreaksjoner. En gruppe individer i sorg er ikke ensbetydende med samme reaksjonsmønster på for eksempel musikk:

Alle har jo forskjellig type måter å sørge på og er forskjellige personligheter (...). Det er klart det vil jo sikkert treffe noen mer enn andre, men ja. For meg som ble veldig rørt, selv om det er litt sånn vondt å kjenne på de følelsene, så var det veldig godt og.

Musikken kan ha stor innvirkning på følelsene, og det er som nevnt viktig å være bevisst det å ikke velge musikk som kan dra publikum dypere inn i en sorg, eller å forsterke vonde følelser. En informant mener det kan være godt å høre på noe med håp i seg, slik at man kan smile og le i etterkant:

At det må ikke være for.. det bør ikke være for trist, det kan være håp (...) ... sånn at vi ler etterpå. (...). Sånn at vi kan le og smile. Og klappe av det.

5. Drøfting

I dette kapitlet skal jeg drøfte mine funn fra resultatkapitlet i lys av teori og empiri. Det viste seg at mange av temaene i empirien er like og går ofte over i hverandre. Av den grunn har jeg valgt å dele drøftingen opp i nye temaer. Dette blir derfor en videreutvikling av det som kom frem i analyseresultatet i kapittel 4.

I de tre første punktene har jeg valgt å fokusere på de indre prosessene som kan oppstå i møte med musikken i en sorgprosess. Disse har jeg valgt å kalle *musikk som følelssespråk*, *musikk som reguleringsverktøy* og *døråpner*. Som en bro fra de indre prosessene til selve konserten har jeg valgt å ta for meg musikkens egenskaper, nemlig *musikk som dialog*. Dette fører meg videre til en drøfting av noe jeg velger å kalle *terapeutisk konsert*. Til slutt tar jeg for meg *musikkterapi* og *musikkterapeutisk kompetanse*.

«Hvordan opplever en gruppe mennesker som har mistet en av sine nærmeste en konsert i regi av musikkterapistudenter, og hva slags betydning kan en slik konsert og annen bruk av musikk ha i deres sorgprosess?»



5.1 Musikk som følelssespråk

Betydningen av konserten på etterlattekurset har vist seg å bli til en slags katalysator for refleksjoner rundt musikkens betydning i sorgprosessen for de som deltok i studien. Slik jeg tolker informantene er det en tydelig sammenheng mellom det å lytte til musikk, og det å forløse og å «møte følelsene» som de sier. Jeg har festet meg ved informantenes beskrivelser av det å oppsøke musikken, eller ta i bruk musikken aktivt for å møte sorgen. Det er interessant hvordan musikken fremstilles som et slags rom de kan tre inn og ut av for å kjenne på noe som ligger der, men som de ikke ønsker å være i for lenge. Med «noe» mener jeg en følelse eller stemning, slik jeg oppfatter informantene. Jeg får også et inntrykk av at informantene, ut fra det de forteller, er svært bevisste på at det å møte følelser og kjenne på sorgen er en del av prosessen, og at dette er noe de må igjennom for å komme ut «på andre siden» av sorgen.

Bonde (2009) sin sammenfatning av musikkens funksjonsnivåer trekker frem musikkens fysiske og psykofysiske egenskaper (-jf. kap. 2.3.6). Dette kaller han for *musikken som språk med mening* (Bonde, 2009, s. 163). Musikken har mulighet til å resonere i kroppen i form av både indre og ytre bevegelser. Med dette vil jeg altså legge vekt på de indre bevegelsene, hvor jeg trekker en parallell til følelseslivet. Det kan virke som at informantene har et bevisst forhold til det å lytte til musikk som får fram en følelse, eller som Bonde (2009) kaller det, resonerer i kroppen. Det kan virke som at informantene har et klart formål når de beskriver hvordan de bevisst oppsøker musikken: «grunnen til at jeg oppsøkte den, det var for å komme.. altså være så modig, da og møte følelsene mine ... (...)», sier en informant. Denne måten å oppsøke musikken på kan settes i sammenheng med Garred (2008) sin beskrivelse av det å møte musikken på mangfoldig vis. Å møte musikken kan bety å møte det nærværet musikken representerer, her og nå, i den situasjonen eller konteksten vi befinner oss i (ibid.) Slik jeg tolker informantene har de gjort nettopp dette i denne konserten, og i hverdagen, møtt musikken på mangfoldig vis, ved å for eksempel her møte følelsene sine.

Slik jeg tolker empirien, har alle tre informantene et bevisst forhold til denne måten å anvende musikken på. Som en kritikk av egne intervju metode kunne jeg nok ha vært enda

grundigere og gått dypere inn i tematikken. Hva betyr det egentlig å møte de vonde følelsene i en sorgprosess? Er det nødvendig? Og i så fall hvorfor? En informant sier nettopp dette, at for mange kan musikken få mennesker til å glemme også (-jf. kap. 4.1.2). Jeg har en nær person i livet mitt som akkurat har gått igjennom en vond og vanskelig tid. Jeg spurte vedkommende om musikk var noe han brukte for å møte følelsene han hadde. Han svarte; *det er det siste jeg ville gjort, å sette meg ned å møte følelsene mine med musikk. Det orker jeg ikke*. For ham ble det for sterkt. Med dette vil jeg påpeke at det er vanskelig å si om jeg hadde fått samme svar om jeg intervjuet noen andre, eller rett og slett fler.

Vist (2009) stiller spørsmålet: er følelsene påført av musikken, uttrykt av musikken eller regulert av musikken? Tidligere har tilnærmingen til musikk og følelser handlet om den mer passive påføringsevnen. En motsats til dette er den aktive, konstruktivistiske påføringsholdningen som i nyere tid har fått plass, i følge Vist (2009). Dette handler altså om at musikken har enda større kraft og virkning om lytteren selv er involvert. Å være involvert betyr ikke nødvendigvis å aktivt musisere, men at man er involvert med kropp, følelser og sinn. Vist (2009) stiller et oppfølgingsspørsmål, nemlig om man blir påført/inspirert av følelser av musikken, eller om musikken selv representerer følelser. Her handler det altså ikke om individets aktive eller passive rolle, men hvorvidt følelsen befinner seg i musikken, eller i mennesket. Når jeg knytter dette spørsmålet til informantene i mitt prosjekt, tolker jeg det som om musikken reflekterer den følelsen de har. Det er som om informantene har en følelse de vil «møte», og ved bevisst å velge en type musikk, kan de være i en følelse. En informant sier: « (...) jeg finner alltid en eller annen type musikk som passer humøret mitt».

Fordi jeg er opptatt av sammenhengen mellom musikk og helse, vil jeg i lys av informantenes måte å møte egne følelser på, tolke en slik aktiv handlingen for en helsefremmende bruk av musikken. Å være i en sorg kan være en vond og rystende opplevelse. Stroebe, Schut og Stroebe (2011) påpeker at svært få studier er utført med fokus på mennesketyper og sorgmønstre. De viser allikevel til klinikere som hevder at veltilpassede mennesker har lettere for å håndtere tap, enn mindre veltilpassede personer (ibid.). De viser til at mennesker som lettere håndterer sorg har evnen til emosjonsregulering og attribusjonelle prosesser. Med attribusjonelle prosesser pekes det på evnen til å forstå det vi opplever (ibid.). Jeg vil trekke frem at informantene i mitt

prosjekt kom fra en nokså lik sosiokulturell status. Dette vil her si etnisitet, alder og legning. Jeg vil derfor stille spørsmål ved utvalget i prosjektet. Hadde prosjektet sett annerledes ut hvis jeg hadde intervjuet mennesker med ulik etnisitet, alder, sosiokulturell status og legning? Jeg kan ikke påstå at mine informanter håndterer sorgen på en lett måte, det er jeg ikke i posisjon til å uttale meg om. Jeg kan uttale meg om evnen til å oppsøke musikken på en helsemessig måte, for å utløse og «møte» følelsene. Dette vitner, for meg, om en ressurs og en evne til å forstå, noe jeg ser på som en iboende kraft og ressurs hos informantene.

Juslin (2013) peker på det faktum at vi av og til kan lytte til musikk uten å føle noe som helst. I hvert fall ikke følelser som settes i gang av musikk. Dette trekker jeg frem for å nøytralisere troen på musikkens kraft, noe jeg selv kan ha en tendens til å styres av. Med dette sagt, finner jeg det interessant å se på sammenhengen mellom musikken og følelser i forbindelse med mennesker i sorg. For meg kan det virke som at musikken har en enda kortere vei inn til følelseslivet hos informantene i prosjektet. Vist (2009) sitt spørsmål om følelser påføres av musikken, eller om musikken i seg selv representerer dem antar jeg er helt individuelt. Hos mine informanter tolker jeg sammenhengen som en blanding av de to påstandene. Musikken representerer følelser, og følelser representerer musikken.

Etter konserten for de etterlatte reflekterte Daniel, Elita og jeg over opplevelsen vi hadde hatt av å spille for de etterlatte. Vi ble enige om at det var klokt å ha en bevisst holdning til det å ikke alltid tillegge mer tristhet enn nødvendig i en situasjon hvor man er en utenforstående. Elita sa; «de eier jo sin egen sorg». Dette vil jeg ta med som en viktig påminnelse om at dette er min fortolkning av informantenes bruk av musikk i sorgen. *De eier jo sin egen sorg* (personlig kommunikasjon).

5.2 Musikken som helseressurs i sorgprosessen

Ruud (2013) presenterer musikken som noe troverdig og trofast som kan gi deg styrke til å jobbe igjennom utfordringer man møter i en livskrise. Denne kvaliteten ved musikken kan for noen være en ressurs som fremmer helse. Det har til nå kommet frem hvordan informantene bruker musikken til å møte følelser. Et annet tema som stadig har dukket opp

er hvordan informantene bruker musikken til å *regulere følelser*, til å *koble ut* og til å kjenne *glede og positive emosjoner*. Jeg velger å sammenfatte dette under temaet musikk som helseressurs fordi sitatene vitner om en bevissthet rundt musikkens mulige virkning i hverdagen.

For å trekke en parallell til Bonde (2009) sin modell om musikkens funksjonsnivåer (,-jf. kap. 2.3.6), kan temaet musikk som følelsesregulering plasseres i hans beskrivelse av *musikk som språk med mening*. Hvordan gir vi musikken mening og hva er dens relevans og formål?

« (...) jeg skulle ut og ha meg en liten pause ...», forteller en informant fra da hun tilbrakte lange tunge dager på sykehuset som pårørende. Informanten beskriver at hun aktivt gikk vekk fra situasjonen ved å stille seg i gangen og lytte til musikk (,-jf. kap. 4.1.1). Dette tolker jeg som en måte å regulere her og nå på. Hun ønsket å bruke *noe* til å komme vekk fra følelsene i situasjonen. Dette *noe* var musikken. Ruud (2008) skriver at kognitive virkninger av musikk kan være det å kjenne fysisk avspenning i kroppen og å redusere stress og slitenhet. Fra å leve i en hverdag med sorgreaksjoner og vonde tanker, kan det å få en pause virke regulerende for et menneske. En annen informant beskriver også det at musikken kan bidra til å avlede. «Alle trenger pause i sorgen sin» uttrykte en informant (,-jf. kap. 4.1.1).

Denne måten å oppsøke pauser, og regulere sinnstilstanden, kan knyttes til Tia DeNora (2000) sine begreper *affordance* og *apropriation* (,-jf. kap. 2.3.2). Begrepene handler om hva musikken tilbyr og hvordan vi tar den i bruk. Det kommer frem at det er ulike måter å ta den i bruk på i lys av følelsesregulering.

Dette kan føres videre til Rolvsjords (2004) beskrivelse av begrepet *empowerment* (,-jf. kap. 2.3.4). Hun mener dette handler om et menneskes utvikling av evnen til å handle og å delta i samfunnet. Individets styrker, samfunnets tilgjengelige ressurser og evnen til å ta det i bruk utgjør tilsammen et individs følelse av *empowerment*. For å sette begrepet i prosjektets kontekst vil jeg trekke frem mine informanters evne til, og bevissthet om musikkens funksjoner og virkning. Et eksempel på dette er informanten som beskriver en kjøretur til Toten, hvor han setter på musikk for å få opp humøret. Han sier: «jeg blir glad, jeg tenker ikke tunge tanker da» (,-jf. kap. 4.2.2). Dette er et eksempel på slik Rolvsjord (2004) hevder at *empowerment* fokuserer på menneskets ressurser. I dette eksempelet vil jeg anta at det

er en ressurs å kunne kjenne på glede mens man lytter til musikk. I tillegg kan følelsen av empowerment skape endring i kognitiv og emosjonell atferd (Rolvjord, 2004), noe informantene her beskriver at han gjør. Han blir glad og tenker ikke tunge tanker.

Når dette er sagt er det ingen selvfølge at mennesker har denne evnen til å bruke musikken på en gunstig og helsefremmende måte. Kursholderen på etterlattekurset nevnte på et tidspunkt det å være bevisst hva slags musikk man velger. Musikken kan også dra deg lengre ned i sorgen. Ruud (2013) utførte en studie han kalte for Music, Grief and Life Crisis. I prosjektet peker han ut en interessant observasjon som jeg selv har gjort meg i mitt eget prosjekt. Ruud (2013) finner at i hans prosjekt kan graden av helsegevinster gjennom musikk ha en sammenheng med musikalsk bakgrunn, musikkinteresse og musikalsk kompetanse. Informantene i mitt prosjekt hadde alle tre en eller annen form for tilknytning til og interesse for musikk. To av dem hadde, i tillegg til stor interesse, også kompetanse innen musikk, og kunne mye om både musikkhistorie og å spille instrument. Jeg kan på bakgrunn av dette se en tydelig sammenheng mellom musikkinteresse og helserelaterede gevinster som følge av bruken av musikk i mitt prosjekt. Ruud (2013) påpeker på den andre siden at vi trenger flere fortellinger om musikk og sorg for å kunne stadfeste sammenheng mellom helsegevinster av musikk og interesse for musikk. I lys av dette er mitt prosjekt enda et bidrag til å kunne argumentere for at tre mennesker med musikkinteresse bruker konsertopplevelser som denne og annen bruk av musikk som en helseressurs. Det hadde vært interessant å se en studie med samme tematikk, men med informanter som ikke hadde noen utpekt sterk interesse for musikk.

Kursholderen på etterlattekurset tok blant annet opp temaet rundt musikkens evne til å raskt tre inn i følelsene og endre de. Denne kurskvelden kaller de som nevnt for *musikk som livshjelp*, og jeg antar at det her er viktig for kursdeltagerne og være bevisst på at musikken også kan fungere som et medium for å opprettholde og/eller endre sinnsstemninger. Det kan også gi nye impulser, som kan bidra til å hjelpe dem med å glemme alt det vonde en liten stund. Musikken kan altså i prosjektet beskrives som en helseressurs, fordi informantene finner måter å oppleve pauser fra de smertefulle følelsene ved hjelp av musikk. Dette igjen kan gi en styrke til å holde ut. DeNora (2000) påpeker at det å bruke musikken er en ressurs for individer som anvender den til å bli bevisst sitt eget følelsesliv.

Hun mener også at studier som ser på musikk har blitt et av de fremste forskningsfeltene som ser på evnen mennesket har til å regulere selvet (ibid.)

I følge Ruud (2008) er helse en prosess over tid. Prosessen innebærer at man har en form for opplevelse av et *selv* (-jf. kap. 2.3.1). *Jeg gjør noe for å oppleve helse*. Schei (2009) sitt syn på selvet kan være relevant å trekke frem i lys av informantenes måte å finne en ny hverdag i møte med samfunnet. Schei (2009) mener at søken etter å kjenne på et selv kan trekkes i retning av å skape en helhet og mening i livet. Min forståelse av informantenes bruk av musikk er at de forsøker å finne mening og relevans i tilværelsen. Musikk er en stor del av deres hverdag, noe de aktivt oppsøker. Schei (2009) mener at kunstformene, for eksempel musikk, kan ses på som et uttrykk for det å oppleve subjektivitet, altså et *selv*. Jeg vil si at dette i stor grad er en del av informantenes bruk av musikken i sorgprosessen, nemlig det å kjenne på subjektivitet. Bonde (2011) kaller et av punktene i hans fremstilling av health musicking for *The formation and development of identity through musicing* (-jf. kap. 2.3). Dette tenker jeg har en sammenheng med helseaspektet Schei peker på. Ved hjelp av helsemuligheter som ligger i bruken av musikk kan man utvikle identitet og få en følelse av å være et subjekt. Et subjekt i møte med en ny hverdag, hvor man må tilpasse seg et nytt liv uten den avdøde (-jf. kap. 2.1).

5.3 Døråpner

Informantene beskriver behovet for å *komme ut av seg selv og åpne opp*. En av de trekker frem at igjennom musikk kan man kjenne en slags *transformasjon*, en endringsopplevelse ved seg selv (-jf. kap. 4.1.2). Informantene deler tanker rundt det å være i sorg, hvordan det kan føre til et slags sorg-vakuum. I lys av dette har de brukt musikken som en mulighet til å kjenne på *noe nytt, kjenne renselse og et skritt videre*, som de beskriver (-jf. kap. 4.1.2). Det kan være lindrende og nødvendig i en sorgprosess og vende blikket utover, som en informant legger vekt på (-jf. kap. 4.1.2). Å oppsøke noe som gjør at man kan stimulere den åndelige dimensjonen ved mennesket.

I lys av Bonde (2009) sine fire punkter over funksjonsnivåer i musikken (-jf. kap. 2.3.6) kan jeg sette temaet *døråpner* i sammenheng med musikkens virkning på mennesket som et

estetisk og åndelig fenomen. Grunnen til at jeg velger å plassere det her handler om en informants måte å prate om musikken på. De beskriver musikken som en viktig del av livet, noe som stimulerer den åndelige dimensjonen ved mennesket (,-jf. kap. 4.1.2). I følge en informant har man stort behov for å stimulere den åndelige dimensjonen i sorgen, fordi dette kan gi innsikt. Aldridge (2003) mener sorg og lidelse er en oppgave som hører til innenfor de eksistensielle rammene fordi det er en måte å tilegne oss dypere forståelser av oss selv. På denne måten kan man nå et punkt i tilværelsen hvor transcendentale erkjennelser kan finne sted. Den samme informanten påpeker hvordan denne innsikten kan føre til smerte, og at smerte fører til innsikt. Hun sier: «jo større smerte, jo større innsikt» (,-jf. kap. 4.1.2).

Som en informant sier kan det å strekke ut en hånd og slippe inn noe nytt skape ny innsikt og nye erkjennelser for mennesker som skal skape mening i et nytt liv, i en ny hverdag uten den avdøde. Slik informantene prater om musikken i hverdagen og konsertopplevelsen på kurset, får jeg en fornemmelse av at musikken kan ses på som en form for opphøydhed. Med dette mener jeg det å kunne kjenne at man har evne til å tre ut av situasjonen, komme i kontakt med noe som er større enn seg selv (,-jf. kap. 4.1.2). Moss (2018) påpeker at ikke alle musikalske opplevelser tilrettelagt av musikkterapeuter fasiliterer til transcenderende erfaringer og erkjennelser, men det ligger hos klienten hva de får ut av det. Her vender min problematisering av antall informanter tilbake. Temaet rundt musikk og transcendence hadde vært svært interessant og ta for seg i en videreutvikling av prosjektet.

I Bonde (2011) sin modell som tegner en oversikt over hans forståelse av «health musicking» har han i venstre hjørne et punkt som dreier seg om det å utvikle identitet gjennom musikk (,-jf. kap. 2.3.6). Når Stroebe, Schut & Stroebe (2011) snakker om sorgbearbeidelse peker de på en sørgende persons oppgaver. Den ene oppgaven handler om det å tilpasse seg et liv uten den døde. Her tenker jeg at det kan være vesentlig å nærmest definere seg selv på nytt og skape en ny identitet. På denne måten kan musikken skape muligheter for endring. Bruscia (2014) mener at mye av hovedgrunnen til å engasjere en klient i musikkopplevelser handler om endring, men hvem er det egentlig som endrer? Trondalen (2004) hevder at endring i en musikkterapi kontekst handler om menneskers mulighet for selvrealisering som igjen kan føre til endring ved personlige aspekter. Det kan

tyde på at informantene anvender musikken for å oppnå transcendent opplevelser, og selvrealiseringer. Dette igjen kan bidra til følelsen av konativ helse, at man er et subjekt (,-jf. kap. 2.3.1). Moss (2018) beskriver transcendence som en opplevelse som går forbi vår evne til å beskrive. Om denne transcendent opplevelsen har en varig effekt, eller om det kun er et øyeblikk er vanskelig å si. Om det har noen langtidseffekt av bedring i en sorgprosess har vært vanskelig å finne ut, med tanke på prosjektets tidsavgrensning. Dette kan i videre utvikling være interessant å se nærmere på.

5.4 Musikk som dialog

Som jeg har nevnt har musikken hjulpet informantene i prosjektet med å både møte følelser, regulere følelser og «komme ut av seg selv» (,-jf. kap. 5.1, 5.2 og 5.3). Det er altså noe med musikken som, i møte med informantene, gir dem helsegevinster. Dette tyder på at musikken virker terapeutisk og bidrar til å endre informantenes hverdag, om så bare for et lite øyeblikk. Garred (2008) presenterer et dialogisk perspektiv på retningen musikk som terapi (,-jf. 2.3.7). Han mener man kan gå så langt som å si at musikken kan fungere som et medium for terapeutiske endringer i seg selv. Informantene i mitt prosjekt kan se ut til å uttrykke et slags dialogisk forhold til musikken, hvor musikken rett og slett er en hjelper, som i seg selv opptrer som en andreperson som igangsetter følelser som kan være utfordrende å møte i det daglige livet. Det kan virke som om musikken har et «terapeutisk potensiale», noe Garred (2008) trekker frem at musikken i seg selv har mulighet til å være for et menneske. Musikken i seg selv har mange lag, kan tolkes på flere måter og tilbyr mening på ulike måter og i ulike nivåer (Trondalen, 2016).

Bonde (2009) har et fjerde punkt i sin sammenfatning av musikkens funksjonsnivåer. Dette kaller han for det pragmatiske nivået – musikk som interaksjon (ibid.) (,-jf. kap. 2.3.6). Han innlemmer blant annet Small (1998) sitt begrep «musicking», og hevder at musikken her er lek, samvær, ritualer og fremføring (Bonde, 2009). Mitt prosjekt har bestått av en konsert. Jeg har ikke musisert aktivt med mine informanter. Jeg vil likevel påstå at informantene aktivt har brukt musikken som interaksjon. Med dette mener jeg at de er involvert både med kropp, følelser og sinn i en interaksjon med den musikken de har valgt å lytte til.

Det kom frem i intervjuene at alle tre informantene var opptatt av musikken de som ble spilt i begravelsen. En informant snakker om at det var viktig å spille musikk som betydde noe for henne, ja, nesten mer enn at det var musikk den avdøde lyttet til. Informanten legger til at hun ønsket å si noe med musikken, hvor mye den avdøde betydde, og hvordan sykdommen hadde påvirket livet deres (-jf. kap. 4.2.1). Jeg tolker dette som en måte å bruke musikken som et redskap for dialog, både med seg selv og med andre. Informanten sier det og klart og tydelig: jeg ønsket å si noe med musikken. Informanten ønsket å fortelle menneskene rundt seg noe om relasjonen hun hadde med den avdøde og hva vedkommende hadde betydd for henne. Dette er også en av flere måter å ta i bruk musikken på.

Gro Trondalen (2016) trekker frem musikk som en mulig form for kommunikasjon eller en dialogisk form hvor meningen i den ligger i møtet med mennesket og lytteren. Hun sier videre at musikken i musikkterapi har en estetisk og kommunikativ funksjon. Med dette kan jeg også trekke inn konserten på etterlattekurset som et blick på musikk som dialog. Det har vært en utfordrende prosess å finne litteratur som sier noe liknende mine egne intensjoner og tanker om hva som faktisk kan skje under en konsert, og hva det kan tilby. Jeg har også undret meg over hva som skjer i et slikt musikalsk møte hvor man ikke nødvendigvis kommuniserer verbalt, men via musikken. Da jeg leste om begrepet henvendthet (-jf. kap. 2.4.1), kastet dette aspektet et nytt lys over tematikken i prosjektet mitt. Jeg forsto at selv om vi ikke kommuniserte med ord under konserten, var det en gjensidig henvendelse og oppmerksomhet i rommet, som jeg følte sterkt og som jeg har funnet ut i senere tid at informantene også gjorde. Igjen er det kun mine informanter sine uttalelser jeg baserer drøftingen på, dette gjelder ikke alle som hørte konserter vår.

På konserten for de etterlatte henvendte vi musikerne oss til publikum via musikken. Med valg av sanger, instrumenter og sittestilling var vi henvendt til publikum på en nær og intim måte. En av informantene beskrev nettopp dette: «man kommer veldig nærme». Valberg (2012) beskriver det å være henvendt som en handling som kan belyse relasjonelle mekanismer. Det trengs ikke nødvendigvis å belyses på en synlig måte. Böhnisch (2010) mener indirekte henvendthet ikke skal synes, men føles. Musikken kan, i seg selv, være en

måte å henvende seg på (-jf. kap. 2.4.1). Den gjensidige henvendelsen fra publikum ble også merkbart for oss som spilte. Det var lett å se følelsene i ansiktene til de som lyttet, og de kom raskt til uttrykk da vi spilte musikk. Jeg merket hvordan stemningen og budskapet i sangene vi hadde valgt ble forsterket i møte med de etterlatte. Det var noe med hele situasjonen som påvirket hvordan vi formidlet. Jeg opplevde at i møte med de etterlatte, og via musikken uttrykte jeg en ydmykhet og en takknemlighet. Jeg vil slutte meg til Ansdell (2005) som påpeker at å fremføre musikk er en måte å kommunisere på. Av og til kunne jeg kjenne på at vi til tider viste en nesten for sterk henvendelse. Tekstene vi sang kunne bli for nære. Et eksempel på dette er sangen «Jag ger dig min morgon», hvor en av strofene lyder slik: «*Om du var vaken skulle jag ge dig allt det där jag aldrig ger dig*».

5.5 Musikkterapi og musikkterapeutisk kompetanse

Fordi dette er en masteroppgave innen musikkterapi mener jeg det er relevant å drøfte betydningen av det å være musikkterapeut når man utøver musikk med mennesker i en sårbar situasjon. Jeg vil i dette avsnittet bruke ordet musikkterapistudenter og musikkterapeut litt om hverandre. Jeg vil allikevel presisere at vi som holdt konserten er musikkterapistudenter som snart er ferdige musikkterapeuter.

Det kommer frem av informantene at konserten vi holdt rørte og forløste følelser. Som nevnt i kapittel 1 brukte vi mye tid på å diskutere og reflektere over hvilke sanger som var passende, eller ikke passende, å ha med på en slik konsert. Even Ruud skriver i sin kronikk i Norsk forening for musikkterapi at vi musikkterapeuter ikke har fått autorisasjon enda, «men myndighetene har gjennom Helsedirektoratet på viktige praksisfeltet anerkjent vår mastergrad som kvalifikasjonsgrunnlag for å bruke musikk som terapi, da i rus – og psykisk helsefeltet» (Ruud, 2017)¹⁴. Han skriver videre at det kan dukke opp andre fagfolk i feltet som kan utfordre vår posisjon, for eksempel andre gode musikere (ibid.). Videre hevder Ruud (2017) at musikkterapeuter gjentatte ganger har presisert at ingen eier musikken. Når dette er sagt, mener Ruud (2017) at musikkterapeuter besitter en kompetanse som er unik, men han spør seg allikevel:

¹⁴ <https://www.musikkterapi.no/nyheter/kronikk-lik-men-unik>

Men hva består denne unike musikkterapeutiske kompetansen av? På hvilke områder er vår kompetanse felles og lik med andre aktører i feltet, og på hvilke områder skiller vi oss ut. Er det mulig å skille ut, avgrense og definere kjernen i den profesjonsutøvelsen vi skal være felles om? Er vi unike? (Ruud, 2017)¹⁵.

Når det kommer til konsertsituasjonen tror jeg våre kunnskaper som musikkterapistudenter kan ha en rekke fordeler. En fordel jeg vil trekke frem er kunnskapen vi musikkterapeuter har om musikken i kontekst, og viten om hvordan musikken kan påvirke mennesker. Dette kan nemlig, etter min forståelse og erfaring, danne grunnlag for viktige møter i musikkterapeutiske sammenheng. Ruud (2017) hevder at denne musikkterapeutiske kompetansen handler om at vi besitter et *kunnskaps-, ferdighets-, relasjons-, og refleksjonsfelt* som er unikt. For å trekke disse punktene inn i planleggingen av konserten vil jeg nevne noen aspekter ved vår prosess som kan relateres hit hen. Som snart ferdige musikkterapeuter vil jeg påstå at vi besitter gode kunnskaper om hvordan musikken kan virke inn på mennesker i livskriser. Dette er en unik kunnskap å ha som egner seg godt når man bruker musikken i en kontekst hvor den faktisk taler for seg selv. Når det kommer til ferdigheter, er dette noe musikkterapeuter skal besitte. I konsertsammenheng tenker jeg først og fremst på musikalske ferdigheter. Relasjons og refleksjonsferdigheter har vi også bygget opp i løpet av disse studieårene. Et av hovedfokusområdene på musikkterapistudiet er det relasjonelle aspektet ved terapien. Dette handler om hvordan vi møter mennesker, hvordan vi fokuserer på mennesket i møte med oss selv.

Jeg har gjentatte ganger i løpet av denne prosessen undret meg over hva musikkterapeuter kan tilby i denne konsertsituasjonen for etterlatte, som eventuelt en annen musiker ikke kan. Jeg mener det ikke er noen forskjell på mennesker, og en musiker kan også legge til rette for gode terapeutiske opplevelser. Det handler derimot om hvilke kunnskapsgrunnlag vi går inn i situasjonen med. Jeg har forsøkt å tegne et bilde av health musicking-modellen som kan gi en pekepinn på hvilke grunnlag musikkterapeuter kan jobbe ut i fra. Dette prosjektet er altså ikke en tydelig form for musikkterapi, og involverer heller ikke en

¹⁵ <https://www.musikkterapi.no/nyheter/kronikk-lik-men-unik>

terapeutisk kontrakt, men kompetansen vi innehar bidrar til en bevisst kartlegging og gjennomføring av det vi ønsker å gi til de etterlatte. Dette kan igjen gi helsegevinst.

5.6 Terapeutisk konsert

Health musicking, eller helsemusisering, handler om hvordan mennesket kan utnytte det helsepotensialet som ligger i ulike musikalske samværsformer. Dette kan forekomme med forskjellige typer mål, aktiviteter, medvirkende, virkemidler og repertoar (Bonde, 2011). Ansdell og Pavlicevic (2004) argumenterer for at musikkterapien burde åpne opp for mer utradisjonelle former for helsemusisering. I tråd med samfunnsmusikkterapeutisk tradisjon, ville man ikke nølt med å kalle det terapi om informantene i mitt prosjekt selv hadde stått på scenen. Når det kommer til det å være publikum, blir imidlertid definisjonen litt mer uklar. Kan man egentlig kalle en konsert for terapeutisk? Garred (2008) skriver at musikkterapiformer hvor musikken blir brukt som et symbol for indre konflikter hos en klient, er rammene og den overordnede målsettingen klar og konsis. Her bruker man for eksempel improvisasjon for å få frem konfliktene hos mennesket, for så å bearbeide de (ibid.). Når vi ser på musikkterapi hvor musikken i seg selv brukes, hvor musikkopplevelsen er sentral for terapeutiske endringer, har derimot ikke den samme klare forståelsesrammen å lene seg på (ibid.). Denne formen handler om praksisnære hendelser, hvor den unike bruken av musikken er det primære terapeutiske medium (ibid.).

Bruscia (2014) hevder at musikken i musikkterapi handler om brukerens opplevelse av musikken. Han stiller også spørsmål ved følgende: hvis terapeutiske endringsprosesser forekommer på utsiden av terapien, og uten en terapeut, kan det da settes i sammenheng med musikkterapi? Bruscia (2014) argumenterer videre men at disse endringene kan ha skjedd som en følge av musikkterapi, både før eller etter. Det er her jeg mener at konserten bidro til visse terapeutiske prosesser, både der og da, men også i ettertid. Under selve konserten ble det forløst følelser, informantene opplevde ro, trygghet og gjenkjennelse i musikken. Vi oppnådde en gjensidig henvendelse (,-jf. kap. 2.4.1) og skapte et rom hvor musikken bidro til kontakt. I ettertid har det vist seg at konserten bidro til informantenes bevissthet rundt musikken i sorgen.

ja, sangene, tekstene og liksom hele stemningen. På en måte. Det var så ... det var liksom så behagelig og nedpå og ... rolig og ... Ja, det ble liksom så trygt og greit ... (...).

Når det gjelder vår konsert vil jeg påpeke at stemningen og følelsesuttrykkene i rommet der og da, ga en mer beskrivende sammenfatning av hvordan informantene mottok musikken, enn det som kom frem i intervjuene. Dette har med tidsramme, førstegangs forskning og intervjuerfaring og gjøre. Jeg vil nevne at følelsesuttrykk kom som kom til syne under konserten i form av gråt, latter, anerkjennende nikk og lyder, spontan klapping og sukking.

Musikalske opplevelser berører mennesker på ulike vis. Ansdell (2014) hevder at verdien og meningen i musikalske opplevelser handler om hvordan opplevelsen virker inn på oss og våre behov. Jeg håper og tror at denne formen for helsemusisering, som jeg vil hevde at denne konserten befinner seg innunder, kan bidra til nye tenkemåter og muligheter for musikkterapeutiske praksiser.

6. Oppsummering

Dette prosjektet har hatt til hensikt å finne ut hvordan tre etterlatte opplevde en konsert i regi av musikkterapeuter, og hva slags betydning den og annen bruk av musikk kan ha i sorgen. Ved hjelp av en kvalitativ tilnærming og semistrukturerte intervjuer har tre etterlatte delt sine refleksjoner og tanker omkring konsertens betydning, og musikkens betydning i sorgen. Jeg benyttet meg av en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming til datamaterialet under transkripsjoner og tolkning av empiri. Jeg har tatt i bruk en tematisk analysemetode slik den er beskrevet av Braun og Clarke (2006). Kategoriene jeg satt igjen med ble følgende: *musikk i møte med sorgen, musikk og emosjonsopplevelser og konsertopplevelsen*. I drøftingsdelen ble empirien satt opp mot teori fra kapittel to, samt annen relevant musikkterapilitteratur. Dette ga meg grunnlaget for disse temaene: *musikk som følelsspråk, musikk som helseressurs, døråpner, musikk som dialog, musikkterapi og musikkterapeutisk kompetanse og terapeutisk konsert*.

Proessen har vært lærerik og interessant, og gitt meg svar på musikkens viktighet og plass i sorgen hos mine informanter. Jeg gikk inn i prosjektet med en plan om å skrive en oppgave om en konsert holdt av musikkterapistudenter som eneste fokus. Det viste seg i løpet av prosjektet at kurskvelden for de etterlatte som heter *musikk som livshjelp* bidro til at informantene i mitt prosjekt begynte på en bevisstgjøring og reflekterende prosess i intervjuene. Dette bidro til at studiet endte med to fokusområder. Disse områdene tok for seg musikken i møte med sorgen, og konsertopplevelsen på kurset.

Jeg har stilt spørsmålet:

«Hvordan opplever en gruppe mennesker som har mistet en av sine nærmeste en konsert i regi av musikkterapistudenter, og hva slags betydning kan en slik konsert og annen bruk av musikk ha i deres sorgprosess?»

I intervjuene jeg har gjennomført med tre voksne mennesker kommer det frem at konsertopplevelsen og bruken av musikk, det være seg lytting og konsertopplevelser, har hatt betydning for opplevelse av helse i sorgprosessen. Jeg har i kapittel 2 forsøkt å

redegjøre for ulike syn på helse, og måter å ta i bruk musikken på helsefremmende måter på. I mine informanternes tilfelle kan jeg med disse intervjuene peke mot at de med dette anvender musikken på helsefremmende måter. Å tilby konserter for mennesker i sorg kan, i følge mine informanter, være betydningsfullt med tanke på hvordan den har bidratt til utløsning av følelser og refleksjoner om musikkens plass i sorgen.

Jeg vil presisere at dette prosjektet har hatt få informanter. Som nevnt er informantene i tillegg fra en nokså lik sosiokulturell status. Studien er derfor ingen endelig konklusjon om hva konserter og bruken av musikk kan bety i menneskers sorgprosess, men et bidrag til å belyse helsemusiseringsmuligheter innenfor sorgfeltet. I en studie med andre eller flere informanter fra andre kulturer kan det komme frem helt andre svar. For videre forskning kan dette være interessant å se nærmere på.

Jeg håper denne oppgaven kan være med på å løfte frem nye måter å legge til rette for helsemusisering. Vi har masse muligheter og mange arenaer vi kan benytte oss av for å bidra til helsemusisering.

Litteraturliste

- Aldridge, D. (2003). Music therapy and spirituality; A transcendental understanding of suffering. *Music Therapy Today*. Hentet 30.4.19 fra <http://musictherapyworld.net>
- Ansdell, G. (2005). Being Who You Aren't; Doing What You Can't: Community Music Therapy & The Paradoxes of Performance. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 5(3). DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.15845/voices.v5i3.229>
- Ansdell, G. (2014). *How Music Helps - in Music Therapy and Everyday Life*. Farnham: Ashgate.
- Ansdell, G. & Pavlicevic, M. (2004). Introduction: 'The Ripple Effect'. I G. Ansdell & M. Pavlicevic (Red.), *Community Music Therapy*. (s. 15-34). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Böhnisch, S. (2011). Feedbacksløyer og henvendthet. *Peripeti: tidsskrift for dramaturgiske studier*, 65-90. Hentet 27.4.19 fra http://www.peripeti.dk/pdf/peripeti_saernummer_performative-former.pdf.
- Bonde, L. O. (2009). *Musik og menneske: introduktion til musikpsykologi*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Bonde, L. O. (2011). Health Musicing - Music Therapy or Music and Health? A model, empirical examples and personal reflections. *Music and Arts in Action*, 3(2), 120-140. Hentet 14.4.19 fra <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.464.4119&rep=rep1&type=pdf>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in Psychology*, 3(2), 77-101. DOI: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bruscia, E. K. (2014). *Defining Music Therapy* (3. utg.). University Park: Barcelona Publishers.
- Cook, N. (2003). Music as Performance. I M. Clayton, T. Herbert & R. Middleton (Red.), *The Cultural Study of Music* (s. 184-194). New York: Routledge
- Dalen, M. (2008). *Intervju som forskningsmetode - en kvalitativ tilnærming* (1. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fangen, K. (2004). *Deltagende observasjon* (1. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Garred, R. (2006). *Music as Therapy: A Dialogical Perspective*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Garred, R. (2008). Et dialogisk perspektiv på musikk som terapi. I E. Ruud & G. Trondalen (Red.), *Perspektiver på musikk og helse - 30 år med norsk musikkterapi* (s. 99-110). Oslo: NMH-publikasjoner, 2008:3, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol. 1.

- Hanssen, P., H & Røkenes, H., O (2012). *Bære eller bryte: kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Haugen, A. (2013). *Konsertens dialog: samspill mellom musikere og publikum på konsert* (Mastergradsavhandling, Universitetet i Agder). Hentet 7.4.19 fra <https://uia.brage.unit.no/uia-xmlui/bitstream/handle/11250/193702/KF-500-1%202013%20H%C3%B8st%20Masteroppgave%20Andreas%20Haugen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Johansson, K. (2016). Mellom hermeneutikk og fenomenologi: et essay i vitenskapsteori. *Norsk forening for musikkterapi, 2016(2)*. Hentet 18.3.19 fra <https://www.musikkterapi.no/2-2016/2017/1/19/mellom-hermeneutikk-og-fenomenologi-et-essay-i-vitenskapsteori>
- Jørgensen, H. (1988). *Musikkopplevelsens psykologi*. Oslo: Norsk Musikkforlag.
- Juslin, N., P. (2013). From everyday emotions to aesthetic emotions: Towards a unified theory of musical emotions. *Physics of Life Reviews, 10(2013)*, 235-266. DOI: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.plrev.2013.05.008>
- Juslin, P., N. (2009). Emotional Reactions to Music I I. Cross, S. Hallam & M. Thaut (Red.), *The Oxford Handbook of Music Psychology* (2. utg.) (s. 131-140). Oxford: Oxford University Press.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2017). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lee, C. A. (2003). *Architecture of Aesthetic Music Therapy*. Gilsum: Barcelona Publishers
- Lennon, J., & McCartney, P. (1970). The Lond and Winding Road. På *Let it Be* (CD). USA: Apple Records.
- Lilliestam, L. (2013). Music, the Life Trajectory and Existential Health. I L., O. Bonde, E. Ruud, M., S. Skånland and Gro Trondalen (Red.), *Musical Life Stories Narratives on Health Musicking* (s. 17-38). Oslo: NMH – publikasjoner, 2013:5, Skriftserie for Senter for musikk og helse, vol. 6.
- Malterud, K. (2018). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Mitchell, J. (1969). Both Sides Now. På *Clouds* (CD). USA: Elektra Records.
- Monsen, T., J. (2000). *Vitalitet, psykiske forstyrrelser og psykoterapi: Utdrag fra klinisk psykologi*. Oslo: Tano.
- Moss, H. (2018). Music therapy, spirituality and transcendence. *Nordic journal of music therapy, 28:3*, 212-223, DOI: <https://doi.org/10.1080/08098131.2018.1533573>
- Prøysen, A. & Andersen, B., M. (1992). Mitt hjerte er ditt. På *Kjærtegn* (CD). Oslo: Grappa Musikkforlag A/S. Hentet 12.5.19 fra <https://genius.com/Maj-britt-andersen-mitt-hjerte-er-ditt-lyrics>

- Roberts, M. (2006). Transitions from Clinical Experiences to Clinical Questions and then Research. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 6(3).
- Rolvjord, R. (2004). Therapy as Empowerment - Clinical and Political Implications of Empowerment Philosophy in Mental Health Practises of Music Therapy. *Nordic journal of music therapy*, 13(2), 99-111. DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/08098130409478107>
- Rolvjord, R. (2008). En ressursorientert musikkterapi. I E. Ruud & G. Trondalen (Red.), *Perspektiver på musikk og helse - 30 år med musikkterapi* (s. 123 - 139). Oslo: NMH-publikasjoner, 2008:3, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol. 1.
- Ruud, E. (1990). *Musikk som kommunikasjon og samhandling*. Oslo: Solum forlag.
- Ruud, E. (2006). Musikk gir helse. I T. Aasgaard (Red.), *Musikk og helse* (s. 17-29). Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Ruud, E. (2008). Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. I E. Ruud & G. Trondalen (Red.), *Perspektiver på musikk og helse - 30 år med norsk musikkterapi* (s. 5-29). Oslo: NMH-publikasjoner, 2008:3, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol. 1.
- Ruud, E. (2013). Music, Grief and Life Crisis. I L., O. Bonde, E. Ruud, M., S, Skånland, G. Trondalen (Red.), *Musical Life Stories. Narratives on Health Musicking* (s. 165.181). Oslo: NMH-publikasjoner, 2013:5, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol. 6.
- Ruud, E. (2017). Kronikk: Lik, men unik. Hentet 10.4.19 <https://www.musikkterapi.no/nyheter/kronikk-lik-men-unik?fbclid=IwAR3UQ80FiLh8PZUmAsELF9JABfhiQK1qOqLjfmP94aYcGxbttvOZz9UUM4s>
- Schei, E. (2009). Helsebegrepet - selvet og cellen. I E. Ruud (Red.), *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge* (s. 7-14). Oslo: NMH-publikasjoner, 2009:5, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol. 2.
- Seabrook, D. (2017). Performing Wellness: Playing in the Spaces Between Music Therapy and Music Performance Improvisation Practices. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 17(3). DOI: <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.15845/voices.v17i3.936>
- Small, C. (1998). *Musicking – The Meanings of performing and listening*. Connecticut: Wesleyan University Press.
- Språkrådet. (2018). Hentet 4.5.19 fra <https://ordbok.uib.no/perl/ordbok.cgi?OPP=etterlatte>
- Stenberg, L., L. (2005). Fullstendig oppsluk av frykt. På *Festen er ikke over det er kake igjen* (CD). Oslo: Universal Music A/S. Hentet 12.5.19 fra <https://genius.com/Delillos-fullstendig-oppslukt-av-frykt-lyrics>
- Stige, B., Malterud, K. & Midtgarden, T. (2009). Toward an Agenda for Evaluation of Qualitative Research. *Qualitative Health Research*, 19(19), 1504-1516.

- Stillion, J. M. & Attig, T. (2015). *Death, Dying, and Bereavement : Contemporary Perspectives, Institutions, and Practices*. New York: Springer Publishing Company.
- Stroebe, M., Stroebe, W. & Schut, H. (2011). Helsemessige følger av sorg. *Tidsskrift for norsk psykologforening (online)*. 48 (2011) nr 9. Hentet 2.4.19 fra <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2011/09/helsemessige-folger-av-sorg>
- Thagaard, T. (2008). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitative metoder*. Oslo: Fagbokforlaget.
- Thornquist, E. (2010). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori: for helsefag* (2. utg.). Oslo: Fagbokforlaget.
- Trondalen, G. (2004). *Klingende relasjoner: en musikkterapistudie av "signifikante øyeblikk" i musikalsk samspill med unge mennesker med anoreksi* (Doktoravhandling, Norges Musikkhøgskole). Hentet 27.3.19 fra <https://nmh.brage.unit.no/nmh-xmlui/handle/11250/172614>
- Trondalen, G. (2016). *Relational Music Therapy: An Intersubjective Perspective*. Dallas: Barcelona Publishers.
- Valberg, T. (2012). Bidrag til fagterminologi for en relasjonell musikkestetikk. I K. Stensæth & G. Trondalen (Red.), *Barn, musikk, helse* (s. 173-194). Oslo: NMH-publikasjoner, 2012:3, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol. 5.
- van Hooft, S. (1997). Health and subjectivity. *Sage Journals*, (1), 23-36. DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/136345939700100101>
- Vist, T. (2009). *Musikkopplevelse som muligheter for følelseskunnskap: en studie av musikkopplevelse som medierende redskap for følelseskunnskap, med vekt på emosjonell tilgjengelighet og forståelse* (Doktoravhandling, Norges Musikkhøgskole). Hentet 8.3.29 fra https://nmh.brage.unit.no/nmh-xmlui/bitstream/handle/11250/172450/Vist_Musikkopplevelse.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vist, T. (2011). Følelseskunnskap og helse – musikk og identitet i et kunnskapsperspektiv. I L., O. Bonde & K. Stensæth (Red.), *Musikk, helse, identitet* (s. 179-198). Oslo: NMH-publikasjoner, 2011:4, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol. 6.
- Wrangsjö, B. & Trondalen, G. (2012). Barn, musik och hälsa. Om självutveckling och känslöhantering. I *Barn, musikk, helse* (s. 3-28). Oslo: NMH-publikasjoner, 2012:3, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol. 5.
- Young, N. (1970). Tell me Why. På *After the Gold Rush* (CD). California: Reprise.
- Åkerström, F. & Paxton, T. (1972). Jag ger dig min morgon. På *Två tungor* (CD). Stockholm: Metronome.

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Vedlegg 3: Tilbakemelding fra NSD

Vedlegg 4: Alf Prøysen – mitt hjerte er ditt

Vedlegg 5: DeLillos – Fullstendig oppslukt av frykt

Vedlegg 6: Fredrik Åkerström – Jag ger dig min morgon

Vedlegg 7: Neil Young - Tell Me Why

Vedlegg 8: The Beatles - The Long and Winding Road

Vedlegg 9: Joni Mitchell - Both Sides Now

Intervjuguide - semistrukturert intervju med en gruppe etterlatte

1. Hva er ditt forhold til musikk? Liker du musikk?
2. Spiller du selv eller lytter du til musikk? I så fall hva slags musikk?
3. Hva slags betydning har musikken for deg som etterlatt?
4. Oppsøker du konsertopplevelser?
5. Er det en spesiell grunn til at du går på konserten? Er det en bestemt opplevelse du ønsker å oppnå?
6. Vil du si litt om hvordan du opplevde musikken på kurset i dag?
7. Temaet for kurset er jo "musikk og lyrikk som livshjelp". Hva slags tanker gjør du deg om dette?
8. Hvis du skulle laget en konsert for en gruppe mennesker som for eksempel etterlatte, er det noe spesielt du ville tenkt over? I planleggingen av konserten eller i selve formidlingen?
9. Opplever du at musikken har en helse og livskvalitet-verdi for deg?
10. Har du noe mer du har lyst til å si?
11. Til slutt: kan du skrive ned eller si et ord du sitter igjen med nå? Det kan være i forbindelse med konserten, eller i forbindelse med temaet for kurset.

Masteroppgaveprosjekt i musikkterapi, Marie Færevaaag Norges Musikkhøgskole 2017-2019

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se nærmere på hva slags betydning musikkopplevelser har for etterlatte. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Prosjektets tittel

«Hvordan opplever en gruppe etterlatte en konsert i regi av musikkterapeuter og hva slags betydning kan slike konserter ha?»

Formål og problemstilling

Prosjektet er en del av min mastergradstudie i musikkterapi ved Norges Musikkhøgskole. Studien har til hensikt å se nærmere på hva slags betydning musikkopplevelser har for etterlatte. Jeg vil også utforske hvordan musikkterapeuter kan legge til rette for gode musikalske møter som kan virke inn på helse og livskvalitet blant deltagere på konserten.

Hva innebærer deltagelse i studien?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at jeg stiller deg noen spørsmål i etterkant av kurset. Samtalen vil vare i ca 20 minutter. Spørsmålene vil dreie seg om blant annet ditt forhold til musikk, hvordan du opplevde musikken i dag og hvordan du bruker musikk i hverdagen. Lyden blir tatt opp av en lydopptaker og senere skrevet ned av meg. Jeg kommer ikke til å be om noen personlige opplysninger om deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skriver.

Opplysningene blir behandlet konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det er kun jeg og min veileder Karette Annie Stensæth, professor ved Norges Musikkhøgskole som vil ha tilgang til dine opplysninger.
- Navn og kontaktopplysninger vil bli erstattet med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Datamaterialet vil bli lagret på en forskningsserver og inneåst og krypter.

Hva skjer med informasjonen om deltageren?

Prosjektet skal etter planen avsluttes i mai 2019. Deltakerne i studien vil ikke bli gjenkjent i min masteroppgave. All informasjon vil anonymiseres. Personopplysninger og lydopptak vil bli slettet ved prosjektslutt.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg
- å få rettet personopplysninger om deg
- få slettet personopplysninger om deg
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandling av dine personopplysninger

Frivillig deltagelse

Det er frivillig å delta i studiet. Du kan når som helst trekke samtykke uten å oppgi noen grunn.

Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ta kontakt hvis du lurer på noe:

Marie Færevaaag

Tlf: 93421247

Epost: mariefarevaag@hotmail.com

Annet

Studiet er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk senter for forskningsdata.

Vennlig hilsen Marie Færevaaag, Norges Musikkhøgskole.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signatur fra prosjektdeltaker, dato)

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

"Etterlattermusikk". En kvalitativ studie av hvordan en gruppe etterlatte opplever en konsert i regi av musikkterapeuter, og hva slags betydning slike konserter kan ha.

Referansenummer

271811

Registrert

04.09.2018 av Marie Færevaaag - marie.faerevaag@student.nmh.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges musikkhøgskole / CREMAH - Senter for forskning i musikk og helse

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Karette Annie Stensaeth, karette.a.stensaeth@nmh.no, tlf: 23367230

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Marie Færevaaag, mariefaerevaag@hotmail.com, tlf: 93421247

Prosjektperiode

27.09.2018 - 27.11.2019

Status

17.10.2018 - Vurdert

Vurdering (1)

17.10.2018 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD, den 17.10.18. Behandlingen kan starte.

MELD ENDRINGER

Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger frem til 27.11.19.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD finner at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

De registrerte vil ha følgende rettigheter i prosjektet: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

Rettighetene etter art. 15–20 gjelder så lenge den registrerte er mulig å identifisere i datamaterialet.

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32)

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare status for behandlingen av personopplysninger.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Kjersti Haugstvedt
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 4

Mitt hjerte er ditt

Tekst: Nils Ferlin

Musikk: Geir Holmsen

Oversettelse: Alf Prøysen

Kjærlighet kommer og kjærlighet går,
ingen veit vægen vi vandre,
men din vil je vara i dager og år,
je vil itte sjå på andre.

Mitt hjerte er ditt, ditt hjerte er mitt,
og visa med seljelyd låter.
Min glede er din, din glede er min,
og sorgen er min når du gråter.

Kjærlighetsrosa er frodig og sterk,
den kæin få knopper og blømme.
Kjærlighetsrosa er skaperens verk,
det ska vi æiller forglømme.

Mitt hjerte er ditt ... osv.

Vedlegg 5

Fullstendig oppslukt av frykt

Artist: DeLillos

Tekst: Lars Lillo Stenberg

Når du våkner midt på natten
Husker en gammel venn
Som du vet at du aldri
Vil bli kjent med igjen
Da er livet tilstede
Og det stirrer på deg

Og når du ser en gammel mann
Som er så ensom og rar
Og vet at nettopp han
Var litt av en kar
Da er livet tilstede
Og det stirrer på deg

For jeg tror at livet
Er en underlig venn
Som atter en gang har
Lurt deg igjen

Og da du ellers syns at livet er så kjedelig og trygt
Skammer du deg nå, fullstendig oppslukt av frykt
Fullstendig oppslukt av frykt

Og når du sitter der og rister
I en flyvemaskin
Og lengter ned mot jorden
Etter kjæresten din
Da er livet tilstede
Og det stirrer på deg

Og når du er en tur på sjøen
Og stormen blåser opp
Og du skimter mellom bølgen'
Din elskedes kropp
Da er livet tilstede
Og det stirrer på deg

For jeg tror at livet

Er en underlig venn
Som atter en gang har
Lurt deg igjen

Og da du ellers syns at livet er så kjedelig og trygt
Skammer du deg nå, fullstendig oppslukt av frykt
Fullstendig oppslukt av frykt

Du trodde at verden
Kunne plutselig ta slutt
Du trodde du var voksen
Men så var du bare en liten gutt
En liten gutt

Og om du syns at livet er så kjedelig og trygt
Skammer du deg nå, fullstendig oppslukt av frykt
Fullstendig oppslukt av frykt

Vedlegg 6

Jag ger dig min morgon

Artist: Fredrik Åkerström
Låtskriver: Tom Paxton

Återigen gryr dagen vid din bleka skuldra
Genom frostigt glas syns solen som en huldra
Ditt hår det flyter över hela kudden.
Om du var vaken skulle jag ge dig
allt det där jag aldrig ger dig
men du jag ger dig min morgon
jag ger dig min dag
Vår gardin den böljar svagt där solen strömmar
Långt bakom ditt öga svinner nattens drömmar
Du drömmer om nåt fint, jag ser du småler.
Om du var vaken skulle jag ge dig
allt det där jag aldrig ger dig
men du jag ger dig min morgon
jag ger dig min dag
Utanför vårt fönster hör vi markens sånger
Som ett rastlöst barn om våren dagen kommer
Lyssna till den sång som jorden sjunger.

Om du var vaken skulle jag ge dig
allt det där jag aldrig ger dig
men du jag ger dig min morgon
jag ger dig min dag
Likt en sländas spröda vinge ögat skälver
Solens smälta i ditt hår kring pannan välver
Du jag tror vi flyr rakt in i solen.
Om du var vaken skulle jag ge dig
allt det där jag aldrig ger dig
men du jag ger dig min morgon
jag ger dig min dag

Vedlegg 7

Tell Me Why

Artist og låtskriver: Neil Young

Sailing heart-ships through broken harbors
Out on the waves in the night
Still the searcher must ride the dark horse
Racing alone in his fright
Tell me, why? Tell me, why?
Is it hard to make arrangements with yourself
When you're old enough to repay
But young enough to sell?
Tell me lies later, come and see me
I'll be around for a while
I am lonely but you can free me
All in the way that you smile
Tell me, why? Tell me, why?
Is it hard to make arrangements with yourself
When you're old enough to repay
But young enough to sell?
Tell me, why? Tell me, why?
Is it hard to make arrangements with yourself
When you're old enough to repay
But young enough to sell?

Vedlegg 8

The Long and Winding Road

Artist: The Beatles

Låtskrivere: John Lennon / Paul McCartney

The long and winding road
That leads to your door
Will never disappear
I've seen that road before
It always leads me here
Lead me to your door
The wild and windy night
That the rain washed away
Has left a pool of tears
Crying for the day
Why leave me standing here
Let me know the way
Many times I've been alone
And many times I've cried
Any way you'll never know
The many ways I've tried
And still they lead me back
To the long winding road
You left me standing here
A long long time ago
Don't leave me waiting here
Lead me to your door
But still they lead me back
To the long winding road
You left me standing here
A long long time ago
Don't keep me waiting here
Lead me to your door

Vedlegg 9

Both Sides Now

Artist og låtskriver: Joni Mitchell

Rows and flows of angel hair
And ice cream castles in the air
And feather canyons everywhere
I've looked at clouds that way
But now they only block the sun
They rain and snow on everyone
So many things I would have done
But clouds got in my way
I've looked at clouds from both sides now
From up and down and still somehow
It's cloud's illusions I recall
I really don't know clouds at all
Moons and Junes and ferries wheels
The dizzy dancing way you feel
As every fairy tale comes real
I've looked at love that way
But now it's just another show
You leave 'em laughing when you go
And if you care, don't let them know
Don't give yourself away
I've looked at love from both sides now
From give and take and still somehow
It's love's illusions I recall
I really don't know love at all
Tears and fears and feeling proud,
To say "I love you" right out loud
Dreams and schemes and circus crowds
I've looked at life that way
But now old friends they're acting strange
They shake their heads, they say I've changed
Well something's lost, but something's gained
In living every day.
I've looked at life from both sides now
From win and lose and still somehow
It's life's illusions I recall
I really don't know life at all
I've looked at life from both sides now
From up and down, and still somehow
It's life's illusions I recall
I really don't know life at all

Norges musikkhøgskole

Norges musikkhøgskole er en vitenskapelig høgskole med Norges største fagmiljø innen musikk.

Vi utdanner instrumentalister, sangere, kirkemusikere, dirigenter, komponister, musikkteknologer, pianostemmere, musikkpedagoger og musikkterapeuter.

750 studenter og om lag 350 ansatte arbeider i en stor sjangerbredde som særlig omfatter klassisk, samtidsmusikk, jazz og folkemusikk.

På NMH kan studentene ta bachelor, master og doktorgrad i musikk – både utøvende og teoretiske emner. I tillegg tilbyr vi ettårsemner og videreutdanning fra 15 til 60 studiepoeng for dem som trenger faglig påfyll.

Musikkterapistudiet fokuserer på ferdigheter innenfor kommunikasjon og sosialt samspill. Musikalsk improvisasjon står sentralt, siden dette er et viktig redskap for å komme i kontakt med – og utvikle relasjonelle og kommunikative ferdigheter. På Musikkhøgskolen er musikkterapi et sterkt fagmiljø som omfatter Senter for forskning i musikk og helse (CREMAH).