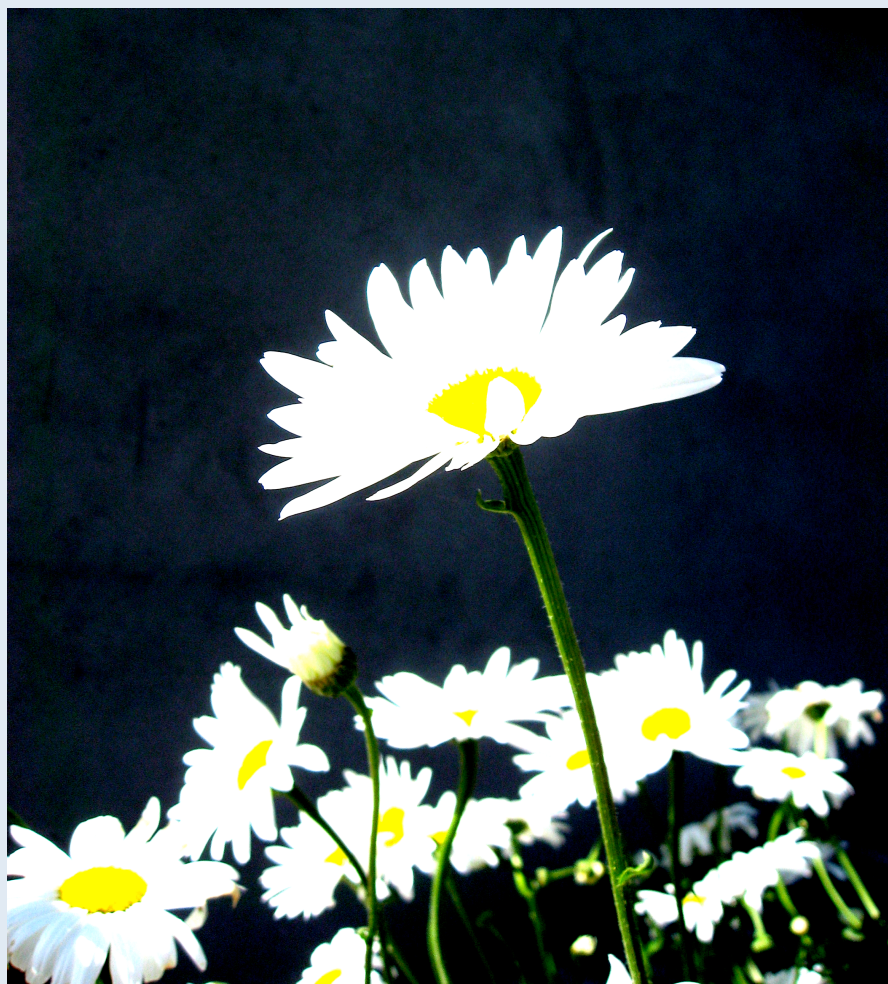


Meistringsopplevingar og musikkterapi

- ei intervjuundersøking



Ingeborg Nebelung

Mastergradsstudiet i musikkterapi

Norges Musikkhøgskole

mai 2010

”Det virvlar opp så mykje når ein spelar saman. Som kan bli så veldig veldig bra! Og det er litt vår oppgåve. Å ta dei gode lodottane, (latter), og spinne på dei!” (informant E)

FORORD

Eg kan ikkje seie anna enn at det har vore utfordrande å kombinere musikkterapijobb i Sandefjord, masterstudier i Oslo og familieliv i Horten. Det er mange som fortener ei takk for at dei har vore med meg i denne prosessen.

Først vil eg rette ei stor takk til veileder Karette Stensæth for inspirerende samtalar, forløysande ord og grundige tilbakemeldingar. Takk til mi gode venninne Yngvild Ek for husrom, hjerterom, vennskap, sjelero, vin og god mat. ”Storesøster” Ellen Lohne – takk for at du har trua på meg, og takk for alle kritiske, ærlege og oppmuntrande tilbakemeldingar. Oddbjørg Råket – tusen takk for korrekturlesing av delar av oppgåva! Solgunn Knardal – takk for utilsørte heiarop frå sidelinja. Du har vore ein viktig støttespelar gjennom heile prosessen. Takk for uvurderlege innspel undervegs, og takk for korrekturlesing i sluttfasen. Takk til mine gode venninner som endå ikkje har gitt meg opp. Mitt sosiale liv har vore stakkarsleg forsømt dei siste to åra. Eg gler meg til å få betre tid til å vere i lag med dykk. Takk til klassen min for to inspirerende år som deltidsstudent på masterstudiet! Eg vil spesielt trekke fram Gunvor Bøylestad Nilsen, som har ”spela ball” med meg heile vegen. Tusen hjerteleg takk til min deltids-medstudent Ellen Neverdal, som har vore min viktigaste støttespelar i denne prosessen. Takk for alle produktive kollokvier, halv ni-frukostar, skrivehelger med sjokolade-pauser, eksamenslesing, faglege diskusjonar, deling av frustrasjon, tårer og latter. Vi har gått heile vegen i lag, og eg veit at eg ikkje hadde kome i mål utan deg. No ventar Syden på oss!

Ei stor takk går også til informantane mine. Det er de som har gjort denne oppgava til det den er. Takk for all inspirasjon! Dykkar faglege dugleik, entusiasme og nærver gjer meg uendeleg stolt over å kunne kalle meg musikkterapeut.

Til slutt vil eg rette ei stor takk til familien min. Takk til mannen min, Ronnie, som har stilt opp og frigjort tid til studiane mine. Kjære mor – takk for barnepass og oppmuntringar undervegs. Takk for at du er så stolt av meg – det er så gjensidig. Takk til søster Helga for barnepass, fleksibilitet og velvilje. Den siste og største takka går til store, lille Albertine på ni år, som gler seg til at mamma snart er ferdig på skulen. Takk for tolmod og kjærleik. Du er hjertet mitt.

Innhald

1 Innleiing	1
1.1 Bakgrunn for val av tema	1
1.2 Formålet med studien	2
1.3 Problemstilling	3
1.4 Sentrale omgrep	3
Meistringsoppleving.....	4
Musikkterapi.....	4
Klientgruppene.....	5
Musikkterapeut.....	5
1.5 Avgrensing og oppsett	6
2 Metode	7
2.1 Val av metode: Kvalitativ eller kvantitativ ?	7
Hermeneutikk.....	8
2.2 Om intervju som metode	9
Det kvalitative forskingsintervjuet.....	9
2.3 Innsamling av data	10
Tematisering.....	10
Intervjuguide og gjennomføring av pilotintervju.....	11
Val av informantar.....	11
Intervjusituasjonen.....	12
Om handteringa av empirien.....	14
2.4 Utfordringar undervegs	14
2.5 Etske overveingar	15
3 Teoretisk ramme	17
3.1 Meistringsoppleving og sjølvoppfatting	17
Meistringsomgrepet.....	17
Sjølvoppfatting i pedagogisk forskning.....	18
Maslow og behovspyramiden.....	19
Bandura og omgrepet "self-efficacy".....	20
Positiv psykologi.....	21
3.2 Meistringsopplevingar på den musikkterapeutiske arena	22
Ressursorientering og empowerment.....	22
Det salutogene perspektiv.....	24

Relasjon.....	24
Musikken si rolle.....	26
4 Analyse og drøfting.....	28
4.1 Meistringsbehov.....	29
Ikkje-meistring.....	29
Menneskeverd.....	31
4.2 Føresetnader for oppleving av meistring.....	33
Tryggleik.....	33
Anerkjenning.....	34
4.3 Skildringar av fenomenet.....	36
Oppleving av livsmeistring.....	36
Kontroll.....	37
Høgdepunktsopplevingar.....	38
Fokusskifte.....	39
4.4 Identifisering av meistringsopplevinga.....	41
Fysiologiske aspekt.....	41
Vi-oppleving.....	42
Flow.....	43
4.5 Relasjon.....	44
Musikkterapeut-klient.....	45
Klient-musikk.....	46
4.6 Meistringsopplevingar på den musikkterapeutiske arena.....	49
Ressursorientering.....	49
Tilrettelegging.....	51
Musikken.....	52
5 Oppsummering.....	54
Litteraturliste.....	57
Vedlegg 1: Intervjuguide.....	61
Vedlegg 2: Døme på kategorisering og analyse.....	63

1 Innleiing

Heilt frå musikkterapiens spede start i Norge, har meistringsopplevingar vore i fokus i vårt fagmiljø. Even Ruud hevdar i sin artikkel ”Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi” at musikkterapien i Norge er meistrings- og ressursorientert (Ruud 2008). Dei to sentrale føresetnadane for alt musikkterapeutisk arbeid var a) ei inkluderande haldning som senka terskelen for deltaking, og b) ei tilrettelegging av musikk og instrument for å gje meistringsopplevingar til deltakarane (ibid:13). Dette er ei tilrettelegging som handlar om å utnytte dei ressursane eleven allereie innehar. Ruud knytter meistringsopplevingar her til å gje elevane betre sjølvtilitt, og auke trua på eigne evner til å meistre utfordringar og oppgåver. Å styrke sterke sider, stimulere ressursar og skape gode meistringsopplevingar, kan sjåast på som ein like viktig del av terapi som det å løyse problem, lindre symptom eller kurere sjukdom.

Etter starten av musikkterapi i Norge på det spesialpedagogiske feltet, har stadig nye praksisar vakse fram. Ruud (ibid) hevdar at etterkvart som musikkterapien har bevega seg inn på nye praksisfelt, har haldninga til betydninga av å meistre blitt vidareført på alle musikkterapeutiske arenaer – i bandrommet i fengselet, i samspelgruppa på hospice, i gitartimen på psykiatrisk døgnpost og ved sjukesenga på barneavdelinga.

1.1 Bakgrunn for val av tema

Ein lærar på ein skule henvendte seg til meg i forbifarten på vei til timen. ”Du, eg har ein elev i klassen min. Eg ønsker så sterkt at denne guten skal få tilbod om musikkterapi. Han er så liten inni seg at han er nesten usynleg. Eg har så lyst til at han i alle fall *ein* einaste time i veka skal kunne føle at han meistrar noko...” Denne kommentaren fekk meg til å tenke: Kva er det med musikkterapien som gjer at denne eleven, som er så liten inni seg at han er nesten usynleg, kan oppleve meistring?

Det er fleire grunnar til at eg vel å skrive om akkurat dette temaet. Eg ser i mitt virke som musikkterapeut at musikkterapi kan vere ein særskilt god arena for meistringsopplevingar. Eg ser og merkar kvar dag at mine klientar opplever meistring, og anar konturane av kor viktig og stort dette er for mange av dei. Observasjonane og erfaringane eg har gjort meg gjennom

mitt eige arbeid og 12 års erfaring som musikkterapeut, er altså ein viktig motivasjon for å skrive denne teksten. Dernest er mi faglege nysgjerrigheit ei sterk drivkraft. Meistringsopplevinga hos klientar i musikkterapi – korleis oppstår den? Korleis ser eller merkar musikkterapeutar klientane sine opplevingar av meistring? Er alle musikkterapeutar like opptekne av dette temaet som meg, uavhengig av kva fagfelt dei jobbar på? Og korleis skildrar musikkterapeutar klientane si meistringsoppleving?

Vi musikkterapeutar er altså ei faggruppe som – i likskap med andre faggrupper innan til dømes pedagogikk, psykologi og helse – nyttar omgrepet meistringsoppleving når vi viser til viktigheita i det vi gjer. Eg ser eit behov for å lodde djupna på omgrepet *meistringsoppleving* og sjå om eg finn botn å forankre det i på det musikkterapeutiske feltet.

1.2 Formålet med studien

Formålet med denne studien er å skaffe innsikt i korleis musikkterapeutar forstår omgrepet meistringsopplevingar, og kor sentralt dei meiner fenomenet er i musikkterapeutisk praksis. Eg ønsker å samle inn og skildre ulike aspekt ved vår felles forståing av dette fenomenet. Musikkterapi er endå eit relativt nytt fagfelt i Norge, og forskning på sentrale aspekt vedrørende vår musikkterapeutiske praksis er viktig for ei djupare forståing av musikkterapien som fagfelt, musikkterapeuten sin yrkesidentitet og våre felles haldningar. Etter det eg veit, har det ikkje tidlegare vore gjort ei intervjuundersøking som omhandlar musikkterapeutar sine refleksjonar rundt fenomenet meistringsopplevingar i sin praksis.

Barbara Wheeler poengterer i artikkelen ”Overview of Music Therapy Research”, at forskning skal enten a) føre til oppdaging av nye ting, b) bekrefte det vi allereie veit, eller c) føre til at vi endrar vårt syn på det vi allereie veit (Wheeler 2005:4). Kanskje kan dette prosjektet sjåast på under det sistnemde punktet, og at dette kan bidra til ei fastslåing av at meistringsopplevingar er vårt viktigaste ”arbeidstrumfkort”, som ein av informantane uttrykte det. Eg ser meistringsoppleving som eit positivt lada fenomen, som går rett inn i musikkterapien sin ressursorienterte tankegang. Eg syns at meistringsopplevinga som fenomen har fått ufortjent liten plass i vår litteratur og forskning, og eg meiner at ein studie av dette fenomenet kan bidra til auka forståing og innsikt i eit sentralt og viktig aspekt ved norsk musikkterapi. Eg er ute etter gode skildringar, ord og formuleringar som kan styrke det eg allereie ”veit”, og som dermed

kan bli eit argument for musikkterapi i ein større samanheng.

1.3 Problemstilling

Problemstillinga eg ønsker å sette lys på, er denne:

Korleis forstår musikkterapeutar fenomenet meistringsopplevingar?

Det er viktig for meg å framheve at i denne teksten er det altså *musikkterapeutane sine refleksjonar* rundt klienten si oppleving eg er ute etter å skildre. Klienten si oppleving er sjølvsagt også eit interessant tema, men det vil ikkje vere mitt fokus i denne samanhengen.

For å kunne utforske problemstillinga nærmare, må eg undersøke korleis musikkterapeutar reflekterer rundt dette omgrepet. Vidare ser eg det som interessant å finne svar på kor stor plass dette fenomenet har i musikkterapeutisk praksis, og få innsikt i musikkterapeutane sine tankar rundt korleis meistringsopplevingar opptre på den musikkterapeutiske arena. På bakgrunn av desse tankane, har eg kome fram til følgande forskningsspørsmål:

- Korleis skildrar musikkterapeutar klientane sine meistringsopplevingar?
- Korleis meiner musikkterapeutar at meistringsopplevingar opptre på den musikkterapeutiske arena?
- I følge musikkterapeutar – kor sentral er meistringsopplevinga i musikkterapeutisk praksis?

1.4 Sentrale omgrep

Gjennom teksten vil det vere visse omgrep som går att. I lys av problemstillinga og forskings-spørsmåla mine, ser eg behovet får å klargjere nokre sentrale begrep eg kjem til å nytte i denne teksten. Eg vil i det følgande definere omgrepa meistringsoppleving, musikkterapi, klientgruppene og musikkterapeut.

Meistringsoppleving

Meistringsomgrepet er breitt og samansett, og meistringsteoriane er mange og fordelt på fleire fagfelt. Dette vil eg komme nærmare inn på i kapittel 3. Først vil eg definere kva eg legg i omgrepet ”meistringsoppleving”. Eg vil nytte Gunn Imsen (som igjen har latt seg inspirere av Abraham Maslow (1987)) sin definisjon av *meistring* som utgangspunkt for forståinga av kva denne teksten skal omhandle. Ho framhevar at meistring er ei kjensle av styrke, fridom og tillit til egne krefter (Imsen 2008). Dette vil vere utgangspunktet for drøfting av omgrepet. Likevel anar det meg at ei meistringsoppleving i musikkterapeutisk samanheng vil vere noko anna eller noko meir enn dette. Kva dette kan vere, vil vere utgangspunktet for denne studien.

Eg vil i størst grad fokusere på dei positive meistringsopplevingane som kan oppstå i musikkterapi. Eg er fullt klar over at meistringsopplevingar også kan vere med negativt forteikn, noko teksten ikkje vil omhandle i særleg grad. Dette som eg vel å sjå på som ”ikkje-meistring”, vil eg kome inn på under punkt 4.1, ”Meistringsbehov”.

Musikkterapi

Eg ser det som fruktbart å nytte Ruud sin definisjon: ”Musikkterapi er bruk av musikk til å gi mennesker nye handlemuligheter” (Ruud 1990). Denne definisjonen er så vid at den femner om dei fleste felt i musikkterapeutisk praksis i dag. Definisjonen rommar mykje i forhold til det eg trur – ut frå mi forforståing – at meistringsopplevingar kan gjere, nettopp å opne for nye handlemulegheiter. I tillegg framhevar den eit handlingsomgrep, noko som vektlegg mulegheita til å påvirke eige liv (Trondalen 2006a).

Vidare ser eg at Kenneth Bruscia sin definisjon av musikkterapi er utfyllande:

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

Bruscia fokuserer her på det helsefremjande aspektet, og seier også med dette at det er dei musikalske erfaringane og relasjonen mellom musikkterapeut, klient og musikk, og dei dynamiske kreftene mellom desse som er interessante. Eg trur at desse same musikalske

erfaringane og relasjonane kan legge til rette for klienten si oppleving av meistring. Bruscia framhever også ”change”; endringspotensialet som den musikkterapeutiske prosessen kan inneha, både i forhold til helse og i forhold til mennesket si sjølvoppfatting. Eg vil også hevde at meistringsopplevingar kan ha stort terapeutisk potensiale, som er i tråd med dette endringspotensialet.

Klientgruppene

Informantane i denne studien jobbar med svært ulike klientgrupper. Eg ønskte å snakke med musikkterapeutar på ulike arenaer for å få eit breiast muleg perspektiv. Med det som utgangspunkt, har eg intervjuet musikkterapeutar som jobbar mellom anna i fengsel, i barnehage, på sjukeheim, med multihandicappa og innan psykisk helsevern, for å nemne nokre arenaer. Musikkterapeutane jobbar dermed med heile spekteret av klientar, og med menneske på svært ulikt funksjonsnivå. Eg har i denne teksten valt å bruke klient som ei fellesnemning, som eit ope og uspesifisert omgrep. Informantane nyttar sjølv ei rekke omgrep, som er bundne direkte opp mot den institusjonelle settingen dei jobbar i som musikkterapeutar. Ein kan problematisere at eg vel å bruke nemninga klient sidan det på fleire område, til dømes i skular og barnehagar, ikkje skal drivast terapi i tradisjonell forstand. Eg har likevel valt å bruke klient som ei fellesnemning for å unngå at til dømes omgrepa ”pasient”, ”elev eller ”innsett” skal knytte intervjuet direkte til ein viss institusjonell setting.

Musikkterapeut

Det er viktig å seie litt om musikkterapeuten, sidan det er hans eller hennar stemme vi kjem til å ”høyre” i analysekapitlet. Som nemnt i forrige avsnitt, jobbar dei åtte musikkterapeutane på åtte ulike arenaer, og med menneske med ulike utfordringar, styrker og vanskar i kvardagen. Felles for alle som deltok i denne studien, er at dei er erfarne musikkterapeutar og er utdanna i Norge. Sidan dei har relativt lang fartstid, vil det også bety at alle har den ”gamle” musikkterapiutdanninga frå Oslo eller Sandane, og at dei har ulik grunnutdanning. Nokre av informantane har teke mastergrad på deltid i seinare tid, og nokre har teke hovudfag.

1.5 Avgrensing og oppsett

Dette er ein tekst som handlar om musikkterapi. Det betyr at alle dei ”store” omgrepa som til dømes helse, livskvalitet og identitet, vert behandla utifrå ein musikkterapeutisk ståstad. Det er meistringsopplevingane som er i fokus i denne teksten, og alle omgrep eg vel å ta for meg her, vert knytta til meistringsopplevingar og musikkterapi.

Når eg i denne teksten tek for meg kva påverknad meistringsopplevinga kan ha for klienten og synet han har på seg sjølv, har eg valt å nytte omgrepet *sjølvoppfatting*. I mylderet av tilgrensande omgrep som mellom anna sjølvvurdering, sjølvkjensle, sjølvbilete og sjølvtilitt, har eg valt å nytte sjølvoppfatting som eit samlande omgrep. Dette kjem eg nærmare inn på i kapittel 3. Når informantane snakkar om *endra* sjølvoppfatting, så vel eg utifrå samanhengen å tolke det med positivt forteikn, og då i betydninga *betra* eller *styrka*. Når informantane i enkelte sitat snakkar om identitet, så vel eg å legge det inn under sjølvoppfattingsomgrepet, og handtere det ut ifrå dette.

Den vidare strukturen på teksten ser slik ut:

Kapittel 2 skildrar metoden eg har nytta til dette prosjektet. Her presenterer eg metodegrunnlaget for teksten og refleksjonar rundt dette. I kapittel 3 vil eg vise til sentral litteratur og forskning på meistringsteori og sjølvoppfatting i første del, før eg i andre del tek meistrings-teoriane og sjølvoppfattingsomgrepet inn på den musikkterapeutiske arena og set lys på dei utifrå ein musikkterapeutisk vinkel. I kapittel 4 presenterer eg analysen av datamaterialet mitt, og drøftar funna opp mot relevant teori. I kapittel 5 rundar eg av, summerer opp og kjem med tankar rundt vidare arbeid.

2 Metode

Kva forskingsmetode ein bør velje, avheng av kva tema ein skal forske på, og nøyaktig kva ein ønsker å finne svar på. Metoden vil vere avgjerande både for framgangsmåten og for resultatet. Å velje perspektiv betyr at noko vert sett lys på, medan andre ting kjem i skuggen. Nokre spørsmål vert aktualiserte, medan andre aldri vert stilte. Perspektivet eg valde til dette prosjektet, vart bestemmande for mi blikkretning og mitt oppmerksomhetsfelt (Thornquist 2008).

2.1 Val av metode: Kvalitativ eller kvantitativ ?

Då eg skulle velje metode, måtte eg sjå endå ein gong på problemstillinga mi: **Korleis forstår musikkterapeutar fenomenet meistringsopplevingar?** Eg måtte stille meg sjølv spørsmålet: Kva er den mest fruktbare forskingsmetoden for utforskinga av denne problemstillinga, og kven bør eg spørje? Eg kom fram til at den beste måten å innhente informasjon rundt dette emnet var å gjennomføre eit kvalitativt forskingsprosjekt. Vidare valte eg å gå direkte til ”ekspertane”, dei som sit med førstehandskunnskapen på feltet, nemleg musikkterapeutane sjølve. Desse vala skal eg begrunne i det følgande.

Innanfor kvantitative forskingsmetodar vil forskaren vere oppteken av at data skal omformast til tal og mengdestorleikar. Statistiske målemetodar står sentralt, og forskaren vil vektlegge etterprøvarheit for å kunne verifisere sine data. Eit slikt perspektiv ville ikkje tene oppgava mi, fordi eg meiner at musikkterapeutane sine refleksjonar rundt omgrepet meistringsopplevingar ikkje ville la seg avdekke i ei spørjeundersøking med kvantitativt forskingsdesign. Eg ville då til dømes gå glipp av mulegheita til å spørje oppfølgingsspørsmål, få fram personlege skildringar og døme frå praksis.

Innanfor kvalitativ forskning, som har sitt opphav i sosialvitskapane, er forskaren meir oppteken av å forstå og tolke informasjon, og sjå denne i ein større samanheng. Nærleik til tema, hendingar og fenomen som vert forska på, er også sentralt (Kvale 2008). Den kvalitative metoden søkjer djupn og innsikt i få einingar, framfor breidde og oversikt over mange einingar (Thornquist 2008). Den har eit meir personleg preg, og gir eit utdrag av liv og

historie. Kenneth Bruschia seier dette om kvalitativ forskning: "Qualitative research is inextricably a personal process. Every study is rooted in the values and beliefs of the researcher and how these are implicated in studying and making discoveries about the phenomenon" (Bruschia 2005:129). I tråd med det Bruschia her seier, og på bakgrunn av mitt personlege forhold til tema, fall derfor mitt val på kvalitativ metode. Med bakgrunn i mi sterke forforståing av tema for oppgava, og fordi forforståinga mi kjem til å stå sentralt i analysen og tolkinga av intervjumaterialet, har eg valt å nytte hermeneutisk vitenskapmetode i dette arbeidet.

Hermeneutikk

Hermeneutikk er fortolkingsvitenskap, og står sentralt innan humaniora. Hermeneutikken dreier seg om å forstå og fortolke meningsfulle fenomen. I den grad vi kan sjå på meistringsoppleving som eit fenomen, er det nettopp dette fenomenet eg vil forstå og fortolke. "Naturen forklarar vi, sjelslivet forstår vi" sa ein av hermeneutikken sine foregangsmenn, Wilhelm Dilthey (Aadland 1997:159). Det trengs andre metodar, omgrep og teoriar for å studere menneskeleg handling, liv og kultur, enn for å kartlegge naturen. Metoden vert ofte skildra med biletet av løken, der dei ulike perspektiva og meiningane ligg lag på lag rundt fenomenet det forskast på. Forskaren si oppgave vert å "skrelle" løken, og skildre dei ulike laga, perspektiva og meiningane innover mot stadig auka kunnskap og forståing.

"Den hermeneutiske spiral" er kanskje den mest kjende modellen i den hermeneutiske tradisjonen. Nemninga er ei skildring av ein dynamisk erkjenningsprosess som pendlar mellom del og heilskap i forsøket på å forstå begge delar best muleg (Thornquist 2008). Det vart tidlegare kalla den hermeneutiske sirkel, men har seinare fått nemninga "spiral" fordi sirkelomgrepet gir assosiasjonar til repetisjon, at noko gjentek seg på samme måte. "Spiral" derimot, antydar ein sirkelbevegelse som for kvar omdreiing bidreg til auka forståing (ibid), og bringer forskaren til stadig djupare nivå av meningsforståing gjennom refleksjon og auka innsikt i eige arbeid.

I hermeneutikken er forskaren si forforståing sentral. Den hermeneutiske spiral viser også at forståing er ein prosess der forforståinga har innverknad på korleis vi forstår eit fenomen, og korleis ny forståing formar og utvider forforståinga i vidare undersøking av fenomenet. For å

relatere det til denne oppgåva, vil eg hevde at eg både som forskar, musikkterapeut med tolv års erfaring og som masterstudent, vil ha ei forforståing av det eg skriv om, både på bakgrunn av lang praksiserfaring og ny kunnskap eg har tileigna meg gjennom studiet. Dette har påverka val av tema, utforming av problemstillinga, val av spørsmål til intervjuguiden, oppfølgings-spørsmål undervegs i intervjuet, og heile arbeidet med tolking og analyse av datamaterialet mitt. Det empiriske materialet eg vart sittande att med, har ført til nye spørsmål, ny viten, ny kunnskap og nye teoretiske innfallsvinklar. Den hermeneutiske spiral med vekselverknad og dialog mellom heilskap og del vert såleis eit bilete som skildrar måten dette prosjektet har utvikla seg på.

2.2 Om intervju som metode

Det fins mange ulike måtar å intervjuje på. I ei oversikt over intervjumåtar og metodar satt opp etter strukturingsgrad, vil vi på den eine sida ha eit fast strukturert intervju, og på den andre sida vil vi finne det terapeutiske intervjuet, som kjenneteiknast av svært liten grad av struktur (Ryen 2006). Mellom desse to ytterpunkta fins ulike grader av struktur. Sidan eg ville innoom visse tema, men likevel ønskte å vere fri til å ta i mot innspel undervegs, valde eg å nytte eit semistrukturert forskingsintervju.

Det kvalitative forskingsintervjuet

Forskingsintervjuet er ein mellommenneskeleg situasjon, ein samtale mellom to partar om eit tema av felles interesse. Kunnskapen kjem fram gjennom dialog, og intervjuet kan sjåast på som ein produksjonsstad for kunnskap (Kvale 2008). Denne tilnæringsmåten meiner eg tener tema for oppgava mi godt. Det semistrukturerte forskingsintervjuet ligg innanfor den kvalitative forskingstradisjonen. Kvale seier om det kvalitative intervjuet: "Formålet med det kvalitative forskingsintervjuet er å innhente beskrivelser av intervjupersonens livsverden, særleg med hensyn til tolkingar av meningen med fenomenene som blir beskrevet" (ibid:39). Han viser vidare til andre sentrale aspekt ved det kvalitative forskingsintervjuet, og seier mellom anna at det er *deskriptivt*; intervjuet forsøker å innhente opne og nyanserte skildringar av ulike sider ved intervjupersonen si livsverd (ibid). I mitt tilfelle vart dette sentrert rundt fenomenet meistringsopplevingar, og kva tankar musikkterapeutane har kring dette fenomenet i sin jobbsituasjon. Han seier vidare at intervjuet er *fokusert*; intervjuet fokuserer på bestemte

tema, det er verken stramt strukturert med standardiserte spørsmål eller fullstendig ”ikkjestyrende” (ibid). Eg var ikkje ute etter å finne fasitsvar, men heller gjennom samtale å høyre musikkterapeutane sine refleksjonar og tankar. Eg hadde eit ønske om å lyse opp eit landskap frå fleire vinklar. Mitt siktemål var at eg, forskaren, går inn med min forkunnskap, og ønsker å bli kjent med min informant si livsverd og erfaringar på det området eg vil utforske. Dette har gjort analysearbeidet utfordrande, men eg meiner eg har fått veldig ”frie” svar. Thornquist seier:

Hensikten med intervjuer er å få innblikk i informantenes erfarings- og meningsverden. Da må det nettopp skapes situasjoner der samtalen utvikler seg slik at informantene kan komme i tale og får artikulert sine versjoner. Det forutsetter at intervjuer har sam-talepreg – at det *ikke* lages standardiserte situasjoner (Thornquist 2008:201).

Intervjuaren inntek slik ei opa og lyttande rolle, og lar informanten fortelje. I ein slik intervju-situasjon vil det også ligge godt til rette for oppfølgingsspørsmål om noko burde utforskast nærmare, samt klargjering av meiningsinnhald for å sikre ei felles forståing av spørsmåla.

2.3 Innsamling av data

Eg vil i det følgande sette lys på dei forskingsmessige vala eg har gjort for å skaffe data til denne studien, og gjere greie for kva som ligg til grunn for desse vala. Eg skildrar vegen eg har gått frå tematisering og utforming av prosjektet, til utarbeiding av intervjuguide og gjennomføring av pilotintervju, via mitt val av informantar og gjennomføring av intervju, til korleis eg valde å handtere datamaterialet.

Tematisering

Temaet ”meistringsopplevingar” har vore ein raud tråd i prosjektet heilt frå starten. Fokus har imidlertid endra seg i løpet av prosessen. På bakgrunn av erfaringar frå eigen praksis, hadde eg ei forforståing av at klientar har gode opplevingar av meistring i timane mine, og at dei både kroppsleg og musikalsk gir uttrykk for si oppleving, mellom anna gjennom smil, blikk, mimikk, kroppsspråk, verbalspråk og lydar. Dette var noko av det eg ønskte å sjå nærmare på i eit forskingsprosjekt. Eg ville òg finne ut av kva aspekt ved den musikkterapeutiske arenaen som kan gje gode føresetnader for klienten si meistringsoppleving. Gjennom fine, uformelle

samtalar med andre musikkterapeutar, utvikla både fokus og problemformuleringa seg vidare. Eg skjønna at fleire enn meg var opptekne av omgrepet, men alle hadde problem med å definere ”meistringsoppleving” og gripe det som noko handfast. Mitt hovedfokus vart derfor, som problemstillinga mi viser, å finne ut av korleis musikkterapeutar forstår dette omgrepet.

Intervjuguide og gjennomføring av pilotintervju

Gjennomføring av eit pilotintervju tidleg i i prosessen var ein viktig læringsprosess for meg, og sentralt for utforminga av den endelege intervjuguiden¹. Når ein aldri tidlegare har gjennomført eit intervju, så er det mange grøfter det er lett å havne i. I pilotintervjuet gjorde eg den feilen å gå direkte på hovudspørsmålet: ”Kva legg *du* i omgrepet meistringsopplevingar?” Tilbakemeldingane frå min ”prøveinformant” i etterkant av intervjuet, var mellom anna at ho vart usikker, og opplevde det nærmast som å bli stilt til veggs på første spørsmål. Vi brukte relativt lang tid på å komme inn på riktig spor att, og få ei avslappa stemning. Å ha gjort denne feilen korrigerer meg på eit tidleg stadium, og eg opplevde den som svært relevant for prosessen vidare.

Intervjuguiden er lausleg bygd opp rundt forskingsspørsmåla mine, og ulike tema eg ville innom. Eg ønskte å ha eit forskingsdesign som inviterte til personlege betraktningar rundt fenomenet, og eg var også ute etter kva ord og omgrep musikkterapeutar nyttar når dei skildrar meistringsopplevingar. Det var derfor viktig at eg ikkje la for mange føringar eller brukte for mange lada ord og omgrep i intervju spørsmåla.

Val av informantar

Ordet informant er opprinneleg eit antropologisk faguttrykk, og ei fellesnemning for menneske ein møter i felten og får informasjon av. Finn Sivert Nielsen påpeikar at sjølve nemninga ”informant” er omdiskutert (Nielsen 1996:13), men eg har likevel valt å bruke den. Eg vel å sjå nøytralt på nemninga, sidan det er nettopp informasjon eg er ute etter – gjennom samtale med informanten – musikkterapeuten.

¹ For intervjuguide, sjå vedlegg 1

Mitt utval av informantar var gjort først og fremst med tanke på at eg ønska å snakke med musikkterapeutar som jobbar på ulike fagfelt. Dette for å få eit breiast muleg perspektiv på fenomenet ”meistringsopplevingar” frå musikkterapeutar på mange ulike felt. Mi profesjonelle erfaring seier meg at det er lett å bli påverka av fagspråket og terminologien på det feltet der du jobbar. Eg syns det er interessant å sjå om det er element i deira skildringar av fenomenet meistringsopplevingar som er felles for oss alle, uansett fagfelt eller arbeidsarena.

Kvale (2008) svarar på spørsmålet ”Kor mange informantar treng eg?” med eit ganske enkelt: ”Intervju så mange personar som er nødvendig for å finne ut det du treng å vite.” Eg fann at åtte informantar var tilstrekkeleg til dette prosjektet. Eg gjorde eit såkalla hensiktsmessig utval av musikkterapeutar eg kjende frå før, og som det av den grunn var lett vint for meg å spørje. Utvalet består av fem kvinner og tre menn. Det faktum at eg kjenner alle informantane mine personleg, er ikkje uproblematisk i ein forskingssituasjon. Dette kjem eg tilbake til under punkt 2.5, ”Ethiske overveiningar”.

Alle informantane har relativt lang arbeidserfaring og er utdanna i Norge. Den lange arbeidserfaringa deira var eit viktig kriterium for å vere informant, fordi eg ville intervjuer erfarne musikkterapeutar med evne og vilje til å sjå på sin eigen praksis med eit analytisk og reflektert blick. Alle musikkterapeutane eg spurte om å vere informant, sa ja.

Intervjusituasjonen

Intervjua vart gjennomførte i løpet av ein påskeferie og ein sommarferie. Eg var innstilt på at det skulle vere lettast muleg å gjennomføre for informanten, og intervjua vart gjort på den staden som var mest praktisk for han eller ho. Dette førte til at eg fekk erfaring i å gjennomføre intervju på så ulike stader som i ei kyrkje, på eit lånt kontor, på ein utekafé, på eit konditori, i eit feriehus, på arbeidsplassen til ein informant og heime hos meg. I intervju-situasjonen vektla eg ei lett stemning, og eg meiner intervjua var prega av dette. Før vi starta intervjuet, ga fleire uttrykk for å vere litt usikre på kva vi skulle snakke om, sidan eg berre hadde gitt dei temaet ”meistringsopplevingar” på førehand. Dette var gjort hensiktsmessig frå mi side. Om informantane til dømes hadde fått utdelt ein intervjuguide på førehand, så kan det tenkast at dei ville førebudd seg godt til intervjuet, lest relevant litteratur, og både kome til og gått frå intervjuet med ei kjensle av å ha vore ”flink” og svara ”riktig”. Dette ville imidlertid

ikkje blitt det rette biletet av korleis dei tenker og jobbar som musikkterapeut i det daglege, og svara eg ville fått ville ikkje vore representative. I intervjusituasjonen var eg ute etter dei umiddelbare refleksjonane til informantane. Dei teoretiske perspektiva ville eg finne ut av sjølv, og i intervjuet var eg interessert i å få tak i det eg ikkje kunne finne i bøkene.

Ryen påpeikar at opningsspørsmåla bør vere enkle og dreie seg om rein informasjon, til dømes biografiske data eller andre ikkje-truande spørsmål. Ho anbefalar å ta seg tid til småprat (Ryen 2006). I mitt tilfelle innebar dette enkle spørsmål rundt den konkrete arbeidsplassen og arbeidssituasjonen til informanten, kor mange klientar han har, kor mange musikkterapitimar han har i løpet av ei veke og så vidare. Intervjuguiden var i bruk, om enn i litt ulik grad. Først og fremst var den ei støtte for meg som intervjuar, som ei sjekkliste for å sikre at vi var innom alle tema eg ville vi skulle ta opp. Rekkefølga på spørsmåla varierte, fordi nokre spørsmål vart svara på uoppfordra, som ein naturleg del av samtalen.

Eg vil ta med nokre refleksjonar eg gjorde meg i etterkant av intervjuet. Fleire av informantane mine uttrykte si overrasking og glede mot slutten av intervjuet, over det faktum at dei hadde så mange tankar rundt dette temaet. To av dei sa det slik:

Eg kom jo hit med veldig blanke ark, så... Eigentleg er eg mest overraska over kor mange tankar eg har rundt dette. Sånn sett er det veldig fint å bli bevisstgjort det. (informant H)

Eg har fått veldig mange nye refleksjonar sjølv, då! (informant D)

Fleire andre uttrykte mykje av det samme etter at opptakaren var slått av. Nokre takka meg for at eg hadde valt dei ut til denne studien, og sa at det hadde vore ei positiv oppleving for dei å bli bevisstgjort at dei har mange tankar rundt dette. Kvale peiker på nettopp dette aspektet ved det kvalitative forskingsintervjuet: "Positiv opplevelse; et vellykket forskningsintervju kan være en verdifull og berikende opplevelse for intervjupersonen, som kan få ny innsikt i egen livssituasjon" (Kvale 2008:39). Eg tolkar informantane sine utsagn som uttrykk for at mykje av kunnskapen dei hadde var såkalla taus kunnskap, og at dei uttrykte ei glede og overrasking over å få bevisstgjort det faktum at dei hadde så mange refleksjonar.

Om handteringa av empirien

Transkripsjon er ein tidkrevande og interessant prosess. Kvale (2008) peikar på at transkriberinga og tolkingsprosessen er parallelle prosessar. Allereie under transkriberinga av intervjua ana eg konturane av korleis eg ville kategorisere datamaterialet mitt, og kva som kom til å bli sentrale kategoriar.

Informantane har ulike målføre. For ei mest muleg ryddig språkleg framstilling, valde eg å transkribere alle intervjua på nynorsk. Små tenkepauser i intervjuet markerte eg med "...", og lengre pauser grunna avbrot markerte eg med parantesar der eg forklarte årsaka til avbrotet. Informantane i denne studien er entusiastiske når dei snakkar om jobben sin. Det var mange utsagn eg valde å sette utropsteikn bak, og mykje latter som eg valde å få med i transkripsjonen, fordi eg opplevde at det tydeleggjorde den entusiasmen og gleden som informantene formidla når han snakka om jobben sin. I den endelege teksten har eg valt å kutte dette, men har markert det som (latter). Ord eg opplever dei legg særskilt vekt på i intervjuet, har eg satt strek under i transkripsjonen. Eg har valt å halde på det munnlege preget i sitata. Dette har eg gjort fordi eg ønsker å få fram stemmene til dei ulike musikkterapeutane, og skape nærleik mellom informantene og lesaren. Informantane vart gitt nemningane A-H, alt etter kva rekkefølge dei vart intervjuet i. Eg har valt å ikkje skrive noko om kva arbeidsfelt dei er på, men i nokre tilfelle vil det likevel skine gjennom i måten dei omtalar klienten eller praksisarenaen på.

Etter at intervjuet var ferdig transkribert, starta eg arbeidet med analyse og kategorisering². Transkripsjonane vart med dette gjenstand for tolking. Ulike kategoriar utkrystalliserte seg etterkvart, og gjennom analysen vart det klart kva teori og omgrep eg kom til å nytte.

2.4 Utfordringar undervegs

Noko av det som sto mest tydeleg fram for meg – både i intervjusituasjonen og i arbeidet med transkriberinga og analysen – var den gleden, entusiasmen og kjærleiken som informantane mine formidla til jobben sin, til yrket sitt og til menneska dei jobbar for. Det kan tenkast at ein av grunnane til at eg valde å intervjuet akkurat desse åtte, er at eg veit at dei er glade i jobben

² For døme på kategorisering og analyse, sjå vedlegg 2.

sin, og at dei har ein spesiell kjærleik til yrket sitt og til menneska rundt seg. Eit av dei store privilegia eg har hatt i gjennomføringa av dette prosjektet, er mulegheita til å intervjuje musikkterapeutar som eg visste hadde reflekterte haldningar rundt sitt eige arbeid. Dei vart valt ut fordi dei har formidlingsevne og viser glede og entusiasme når dei snakkar om jobben sin. Dette var eit privilegium, og samtidig ei utfordring. Ryen (2006) påpeikar at det å intervjuje personar ein står i eit nært forhold til, kan by på utfordringar. Det kan mellom anna føre til at respondenten ikkje føler seg fri til å snakke ope. Av hensyn til venskapsrelasjonen kan eg kome i den situasjon at eg unngår oppfølgingsspørsmål, eller at eg dreier oppfølgingsspørsmåla slik at dataene vert enten ufullstendige eller skeive. Eit anna problem med å intervjuje vener kan vere at eg trur at eg forstår informanten, og derfor ikkje utforskar antakingar eller følgjer opp for å få større klarheit i deira erfaringar. Problemet består då i mangel på distanse (ibid). Eg vel likevel å tru at eg nettopp gjennom å velge desse åtte kan peike på haldningar og refleksjonar som set sitt preg på den musikkterapeutiske praksis i Norge i dag, og at dette kan vere representativt for korleis musikkterapeutar jobbar.

Intervju som metode har sine svakheiter. Intervjuet kan avdekke kva informantane mine meiner om omgrepet meistringsoppleving, men det vil *ikkje* avdekke kva *alle* musikkterapeutar meiner om dette tema. Prosjektet har derfor begrensa verdi når det gjeld å trekke generelle slutningar. Eg kjem likevel til å vise til tendensar, og dette prosjektet kan gje ein god peikepinn på kva musikkterapeutar tenker om temaet.

Eg vil også peike på mulegheitene for feilkjelder. Når problemstillinga tek opp spørsmålet om korleis musikkterapeuten forstår klienten si meistringsoppleving, vil det i mitt analysearbeid som forskar innebere mellom anna følgande implikasjon: Eg skal i denne masteroppgåva formidle mi forståing og tolking av min informant si forståing og tolking av opplevinga til klienten hans. Eg har likevel valt å gjere det på denne måten for å sette lys på meistringsopplevingar i musikkterapi, og å bidra til større kunnskap om dette fenomenet.

2.5 Ethiske overveiningar

Sidan det er musikkterapeutar sine refleksjonar rundt eit fenomen det skal forskast på, vart prosjektet vurdert som ikkje meldepliktig til NSD, Norsk Samfunnsvitenskapelig Datateneste. Eg har likevel valt å anonymisere alle musikkterapeutane som har vore med i dette prosjektet,

ved å ikkje nemne kva praksisfelt dei jobbar innanfor. Det er fleire grunnar til dette. Den viktigaste grunnen for meg er at klientane til informantane skal få eit ekstra vern. Det kom fram mange døme frå praksis i intervju, og det er viktig for meg at ingen klientar skal kunne bli knytta til informant eller institusjonell setting. Musikkterapi miljøet i Norge er fortsatt lite, og innanfor dei ulike praksisfelt vil det vere relativt få musikkterapeutar. Vidare ser eg det ikkje som relevant å namngje informantane, då det er musikkterapeutiske perspektiv *generelt* eg er ute etter.

I mitt prosjekt hadde eg ikkje skriftleg samtykkeerklæring, men valde å nytte informert samtykke. Cheryl Dileo seier følgande om informert samtykke:

Informed consent in a research context is a legal term which refers to the decision a person makes freely and independently to participate as a subject in a research project after having been fully informed of all pertinent information, as well as all potential risks and benefits to him or her (Dileo 2000:175-176).

Deira oppmøte til intervju vart tolka som deira informerte samtykke. Det at dei alle er myndige, fagpersonar, har gått gjennom den samme utdanninga og veit kva det inneber å vere med på forskingsprosjekt, gjorde at eg ikkje trengte å vere uroleg for at dei ikkje visste kva dei var med på. Det kan imidlertid problematiserast at eg ikkje hadde gitt mine informantar mykje informasjon om kva spørsmål dei kom til å få. Dei visste berre temaet vi skulle snakke om. Eg vel å støtte meg til Dileo (ibid), som peikar på at informantane skal vere ”informed of all pertinent information”, altså all *relevant* informasjon. Mitt siktemål var hente fram den tause kunnskapen, den som sit i ryggmargen vår som musikkterapeutar.

3 Teoretisk ramme

Eg vil i dette kapitlet ta for meg sentrale og betydningsfulle aspekt ved omgrepa meistringsoppleving, sjølvoppfatting og den musikkterapeutiske arena, samt relasjonen mellom desse slik dei utspelar seg i musikkterapeutisk praksis. Oppleving av meistring vil ha stor betydning for utvikling av ei god sjølvoppfatting (Imsen 2008), og eg tek derfor for meg ”meistringsoppleving” og ”sjølvoppfatting” samla i delkapittel 3.1. Deretter tek eg begge desse omgrepa med meg inn på den musikkterapeutiske arena i delkapittel 3.2, og ser på dei i ein musikkterapeutisk samanheng.

3.1 Meistringsoppleving og sjølvoppfatting

Meistringsomgrepet

Som tidlegare nemnt under avklaring av omgrep, har eg i denne teksten dette som utgangspunkt: Ei meistringsoppleving kan sjåast på som ei kjensle av styrke, fridom og tillit til egne krefter. Ei meistringsoppleving kan vere den opplevinga du får når du har tileigna deg ei ny ferdigheit. Det er nærliggande å tenke seg at for mange vil ordet meistring vere synonymt med nettopp dette – å meistre ei *ferdigheit*. Meistring vert her knytta til dugleik, det å kunne noko, slik eit barn lærer å gå og ungdom lærer å køyre bil. I artikkelen «Atferdsforstyrrelser og mestring – hvem skal mestre hva?» påpeikar psykiater Finn Magnussen (1998) nettopp dette. Vidare seier han at andre ferdigheiter er mindre tilgjengelege, og krev mykje øving og ekstra innsats. Han dreg her fram «meisteren», den beste, den øverste, kretsmeisteren eller verdsmeisteren (ibid:341). Dei engelskspråklege meistringsomgrepa understrekar det same: accomplishment, superiority, dominance, complete knowledge og skill. Dette framhevar ytterlegare det elitære, det flinke, den observerte prestasjonen i seg sjølv.

Meistringsomgrepet er imidlertid ikkje utelukkande knytta til det å meistre ei ferdigheit. I ein større samanheng kan det vere like viktig å ha kjensla av å meistre livet. Vi kjem då inn på fagfelt som tek i bruk omgrepa coping, mastery og resilience, som også til dels blir brukt i norskspråkleg litteratur innan både psykologi, spesialpedagogikk og musikkterapi. Resilience er eit omgrep som viser til individet si evne til å tole påkjenningar, og det omfattar aspekt som

hardførheit og motstandskraft (Rolvstjord 2008:126). Dette inneber psykisk motstandsdugleik og meistring over tid. Denne forskinga tek for seg menneske som viser høg grad av meistring, til tross for at dei opplever ein vanskelig livssituasjon, dårlege livsforhold og mykje motgang (Gjærum et al (red) 1998). Coping er også eit omgrep som vert brukt i denne tradisjonen – som i «the coping process». Lazarus ein av dei mest kjente stressforskarane, seier at «When we use the term 'coping' we are referring to strategies for dealing with threat» (Lazarus 1966:151). På ein måte kan meistringsprosessen her sjåast på som *effektiv problemløysing*. Han viser vidare til at fenomenet 'mastery' kan sjåast på som sjølv *målet* med coping-prosessen, altså når vanskane og utfordringane har blitt møtt på ein suksessrik måte. Han skil på denne måten mellom mastery og coping: "(...) mastery is a concept whose essential character is an achievement, while coping refers to a process, that is, efforts to meet a threat" (ibid:152).

Vidare er det vanleg å skilje mellom reell meistring og opplevd meistring (Skaalvik og Skaalvik 1996). Desse to størrelsane treng ikkje å henge saman. Ein person kan, observert utanfrå, meistre til punkt og prikke, utan å sjølv ha ei oppleving av å meistre. Og motsatt – ein person kan ha opplevinga av å meistre, sjølv om han reelt sett ikkje meistrar i det heile. Dette set eg i samanheng med ulike sjølvoppfattingar – ulike måtar å sjå og oppfatte seg sjølv på.

Sjølvoppfatting i pedagogisk forskning

Eg har i denne teksten valt å støtte meg til Skaalvik og Skaalvik sin definisjon av sjølvoppfatting: «Selvoppfatting er en hver oppfatning, vurdering, forventning, tro eller viten som en person har om seg selv» (Skaalvik og Skaalvik 1996:15). Omgrepet vert slik forstått ei fellesnemning på ulike aspekt ved personen sine oppfattingar, vurderingar og forventningar til seg sjølv. Dette omgrepet rommar såleis også andre omgrep, som til dømes sjølvkjensle, sjølvvurdering og sjølvbilete. Omgrepet «sjølvoppfatting» bryt med den lange tradisjonen med å sjå sjølv i ei psykoanalytisk teoriramme, sidan det avgrensar seg til dei kognitive og medvitne sidene av sjølv (Imsen 2008). Den oppfattinga vi har av oss sjølve, har vi på alle område der vi tidlegare har gjort erfaringar. Innanfor dei ulike områda kan ein igjen skilje mellom til dømes sosial, fysisk, akademisk, emosjonell og moralsk sjølvoppfatting.

Eit av dei mest sentrale aspekta i den nyaste forskinga på sjølvoppfatting, er korleis denne utviklinga kan sjåast på som eit kontinuum – ei utvikling som held fram gjennom heile livet, og som ikkje blir ferdig i barndomen. Sjølvomgrepet, slik det vert brukt i psykologisk og sosiologisk teori, har eit kompleks og samansett meiningsinnhald. I denne teksten legg eg til grunn at sjølvet ikkje er noko statisk som berre ER, men noko dynamisk som VIRKAR, - noko fleksibelt som er i utvikling og i endring. Dette inneber dermed også at sjølvet kan påvirkast og endrast gjennom opplevingar, både positive og negative.

Maslow og behovspyramiden

For at mennesket skal utvikle ei sunn og god sjølvoppfatting, er det visse behov som må dekkast. Maslow (1987) har definert fem behovsområder han meiner er grunnleggande for individet, og har laga ein pyramide som er ei framstilling av dei menneskelege behova. Desse er delt inn i fysiske behov, behov for sikkerheit, sosiale behov, behov for status, aktelse og anerkjenning, og behov for sjølvrealisering. Han har sett opp desse behova i ein hierarkisk modell med dei fysiske primærbehova som mat, husly, trygghet og sikkerheit nederst, og dei meir sosialt orienterte og humanistiske behova som anerkjenning og sjølvrealisering høgare oppe. Dette er for å synleggjere at behova oppover i hierarkiet melder seg etterkvart som dei meir grunnleggande behova er nokonlunde tilfredsstilt. Desse behova kan delast inn i to hovudkategoriar. Den eine kategorien er mangelbehov (deficiency needs), og er som nemnt dei livsnaudsynte vilkåra for mennesket. Den andre kategorien består av vekstbehov (being needs), som er behov for å utforske, behov for aktivitet, behov for anerkjenning og ei positiv sjølvoppfatting. Dette dreier seg om eit reint meistringsbehov som inneber meistring i seg sjølv og ei kjensle av styrke, fridom og tillit til egne krefter (Imsen 2008). Maslow framhevar med dette vårt grunnleggande behov for ei stabil og grunnleggande sjølvoppfatting, og vårt ønske om meistring og kompetanse. Han seier at, ”satisfaction of the self-esteem need leads to feelings of self-confidence, worth, strength, capability and adequacy, of being useful and necessary in the world” (Maslow 1987:21).

Maslow sin teori har fått stor betyding og vert fortsatt mykje brukt på ei rekke forskjellige område, mellom anna innanfor pedagogikken (Evenshaug & Hallen 1993). Den har også vore gjenstand for kritikk. Mellom anna har den vorte kritisert fordi den kan nyttast til å underbygge ein individualistisk vekstpedagogikk med hovudvekt på behovstilfredsstilling, og at

den sosiale og kulturelle konteksten ikkje vert tilstrekkeleg understreka (ibid). Eg vel likevel å gje teorien hans plass i denne teksten, fordi eg ser at den kan vere eit fruktbart perspektiv i forhold til meistringsopplevingar og anerkjening som sentrale behov hos alle menneske.

Maslow er også ein av dei som tek føre seg omgrepet *Peak Experience*, eller på norsk – høgdepunktsoppleving. Kva skil ei høgdepunktsoppleving frå ei meistringsoppleving? Maslow hevdar at ei høgdepunktsoppleving har potensiale til å endre personen og hans oppfatning av verda (mi oversetting, Maslow 1987:163). Han seier vidare at ei høgdepunktsoppleving virkar som ein

(...)integration within the person and therefor between the person and the world. In these states of being, the person becomes unified; for the time being, the splits, polarities, and dissociations within him tend to be resolved (loc.cit).

Utifrå hans definisjon av høgdepunktsopplevingar, står desse fram som sterke opplevingar av skjellsettande slag, som skjer kanskje berre få gonger i livet. Eg trur at ei meistringsoppleving for enkelte kan vere så sterk at den vil kunne karakteriserast som ei høgdepunktsoppleving, men at det vil avhenge av personen som opplever det, situasjonen det skjer i, og kva følger denne opplevinga får for personen.

Bandura og omgrepet "self-efficacy"

Når vi er inne på forskning rundt samanhengen mellom meistring og sjølvoppfatning, kjem vi ikkje utanom Albert Bandura. Han har gjort sentral forskning innanfor felta læring og personlegdom, og er kjent for sin sosiale læringsteori. Han er kanskje aller mest kjent for omgrepet «self-efficacy», som kan oversettast med meistringstru. Meistringstru kan sjåast på som trua på at ein er kapabel til å kontrollere eiga utføring av ei bestemt oppgåve. Bandura dreg også fram *meistringserfaringar* som sentrale, altså kva erfaring personen har med å mestre frå før. Bandura held autentiske meistringserfaringar fram som den viktigaste kjelda til forventning om meistring (Bandura 1981). Han poengterer vidare at forventning om meistring vil ha betydning for atferd, tankemønster og motivasjon, og vil også vere bestemmande både for val av aktivitetar, innsats og evne til uthald. Menneske med forventning om å oppleve meistring, har større mot til å gå laus på utfordringar, og større

uthaldsevne når dei møter problem (ibid). Dette ser eg som sentralt, fordi eg ser ein klar samanheng mellom nyerverva meistringsopplevingar og tidlegare meistringserfaringar. Meistringserfaringar vil i denne samahengen kunne virke som ein positiv spiral, i og med at tidlegare positive erfaringar i å meistre vil gje deg større pågangsmot og vilje til å søke nye arenaer der du har nye mulegheiter for å oppleve meistring. Dette ser eg på som eit viktig aspekt i musikkterapeutisk samaheng, i og med at slike gode spiralar kan vere ein viktig terapeutisk faktor.

Positiv psykologi

Self-efficacyomgrepet har fått stor påverknad på utviklinga av moderne psykologi, og særskilt positiv psykologi, som også musikkterapien forfektar. Ein av hovedaktørane på dette feltet er Martin Seligman. I følge han, omhandlar positiv psykologi positive emosjonar, positiv karakter og positive institusjonar, og fokuserer på mennesket sine styrker og ressursar i staden for svakheiter (Seligman 2003). Innan positiv psykologi finn vi eit utprega positivt mennesyn, og ein tanke om at eit ressursorientert fokus kan skape endring (ibid). Seligman understrekar at det å bruke sine sterke sider er viktig for å oppleve glede. Barbara Fredrickson, som også forskar innanfor positiv psykologi, peikar også på at positive emosjonar har den eigenskapen at dei nøytraliserer negative emosjonar (Fredrickson 2000). Eg forstår oppleving av glede som ein klar parallell til det å oppleve meistring, som nærmast heng saman som to udelelege størrelsar. Eg meiner at det kan vere ein samanheng mellom glede, meistringsopplevingar og meistringserfaringar: Om ein hektar på ”glede” på spiral-tankegangen over, og ser for seg ein spiralforma konstruksjon med desse tre størrelsane, så vil tidlegare meistringserfaringar kunne føre til større mot til å søke ny arenaer der ein vil kunne oppleve meistring. Dette igjen vil kunne føre til både glede og nye meistringserfaringar.

Mihaly Csikszentmihalyi er ein annan av frontfigurane innan positiv psykologi. Han er kjent for sine studier innan lykke, kreativitet og subjektivt velvere, men er mest kjent for si forskning på flow (Csikszentmihalyi 2002). Skil flowopplevinga seg frå meistringsopplevinga på noko vis? Stensæth (2008) viser i sin artikkel til at opplevinga av flow vurderast i forhold til to dimensjonar: 1) individet sine handlemulegheiter og handleutfordringar, og 2) individet sin evne, høve og kompetanse til å handle. Flow oppstår mellom desse, i opplevingar som er både indremotiverte og overskridande på ein gong (Stensæth 2008:114). Det ser eg på som å gje

slepp på seg sjølv, å vere fullstendig oppslukt i augeblikket, å miste grepet på tid og stad. Flow er ikkje noko lett omgrep å skulle definere på ein presis måte, men Gunvor Bøylestad Nilsen seier dette om flowopplevinga:

Flow oppleves som en positiv, ordnet bevissthetstilstand i en aktivitet her-og-nå, som får oss til å miste fokus både på tida og på vår stadige evaluering av oss selv som sosiale aktører. Tilstanden kjennetegnes også av indre motivasjon og belønning, glede, engasjement og følelse av kontroll, og kan noen ganger oppleves som transcendent. Utfordringen som aktiviteten gir, krever dyp konsentrasjon og optimal innsats for å oppnå meistring. (Gunvor Bøylestad Nilsen 2010, under arbeid)

Eg tolkar det slik at flow og meistringsoppleving kan ha likskapstrekk, men òg at det fins tydelege forskjellar. Dette kjem eg nærmare inn på i drøftingskapitlet. I det følgande vil eg sjå på korleis musikkterapiarenaen kan tilby gode vilkår for oppleving av meistring, og gjennom dette mulegheiter for utviklinga av ei betre og sterkare sjølvoppfatting.

3.2 Meistringsopplevingar på den musikkterapeutiske arena

Eg nemnte innleiingsvis at eg ser musikkterapien som ein særskilt god arena for klienten si oppleving av meistring. Eg vil i det følgande belyse dette nærmare, ved å kome inn på noko av det eg meiner kan kjenneteikne norsk musikkterapi i dag, og skildre sentrale aspekt som ressursorientering og empowerment, det salutogene perspektiv, fokuset på relasjonen og musikken si rolle. Dette vil igjen kaste lys over kvifor eg meiner at den musikkterapeutiske arenaen kan skape gode vilkår for oppleving av meistring.

Ressursorientering og empowerment

Even Ruud peiker på nokre av aspekta ved musikkterapi som kan vere kraftfulle virkemiddel på vegen mot eit godt liv:

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

Han hevdar mellom anna at det å delta i samspel, kan generere ei kjensle av velvere og optimisme, som igjen kan bidra til å "utstyre" klientar med strategiar for å kunne leve eit godt

liv. Eg forstår med dette at det i musikkterapien kan finnast ein klar parallell til positiv psykologi, i det han nyttar omgrepa well-being, optimism, positive emotions og good life. Ruud seier vidare at "Music therapists build on the possibilities to strengthen the client's sense of self-efficacy, the belief in one's own resources for mastery and action" (loc.cit). Han dreg her ein parallell til Bandura sitt self-efficacyomgrep, og peiker på mulegheitene musikkterapeutane har til å bygge på klienten sine ressursar.

Dette fører meg til eit sentralt aspekt ved norsk musikkterapi, det ressursorienterte perspektivet. Musikkterapi handlar ikkje berre om å kurere sjukdom eller å hjelpe menneske med deira problem, men vel så mykje om å styrke dei sterke sidene og stimulere ressursar. Dette er utgangspunktet for ein ressursorientert musikkterapi. Musikkterapeut Randi Rolvsjord held fram empowermentfilosofien som grunnlaget for ei ressursorientert tenking. Empowerment oversettast nokre gonger med omgrep som myndiggjering, makt, kontroll og medbestemming (Rolvsjord 2008). Alle desse fenomenar er vesentlege når det er snakk om meistring som prosess – å styrke menneska i deira medbestemming og kontroll over sine egne liv. Eg ser klare parallellar mellom empowermentfilosofien og positiv psykologi, og særskilt til Fredrickson og hennar forskning på positive emosjonar. Fredrickson (2000) støttar teorien om at positive opplevingar kan bidra til empowerment, og at dei er viktige for mennesket si oppleving av helse, velvære og glede. Positive kjensler gjer oss i stand til å sjå fleire alternative handlemulegheiter, og kan vere ein viktig årsak til at vi søker mot nye utfordringar, som i sin tur kan gje oss nye erfaringar, som igjen gir oss positive følelsar. Slik kan vi oppleve ein positiv spiral mot auka handlemulegheiter og helse (ibid). I likhet med Fredrickson er Rolvsjord oppteken av følelsane sin plass. Rolvsjord (2008) trekker fram følelsane som oppstår i musikkterapien som viktige. Ho seier at dei positive følelsesopplevingane vi får når vi deltek i musikalsk samhandling, kan vere viktige i forhold til både å motivere oss til, og å gjere oss i stand til deltaking, og samtidig gjere oss betre rusta til å gjere ting vi ønsker oss i livet (ibid:127). Eg ser klare parallellar mellom eit slikt syn, og tanken om at meistringsopplevingar kan motivere til vidare deltaking, og på denne måten styrke klienten si sjølvopfatting og tru på seg sjølv.

Det salutogene perspektiv

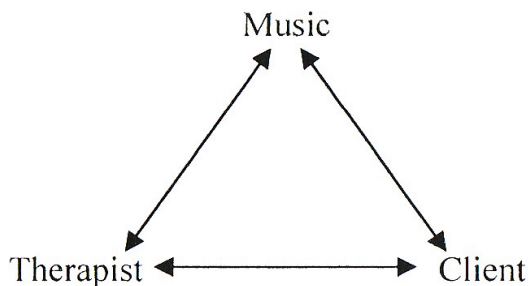
Vidare ser eg musikkterapien i Norge som orientert mot eit salutogent perspektiv. Den salutogene modellen til Antonovsky har vore sentral i musikkterapeutisk litteratur, og har bidratt til å relatere musikkterapeutisk verksemd til livskvalitet og helsearbeid (m.a. Ruud 1998, 2010; Bruscia 1998). Aaron Antonovsky unnfanga salutogeneseomgrepet i 1978 gjennom si forsking på kva som bidreg til å holde mennesket friskt. Han var oppteken av å flytte fokuset frå stressorar til ressursar – frå patogenese til salutogenese (Antonovsky 1985). Han antek at grad av 1) begripelegheit, 2) handterbarheit og 3) meiningsfullheit er avgjerande for ei vellukka handtering av stressfaktorar, og dermed for å fremje helse. Hilchen Sommerschild (1998) peikar på at omgrepa salutogenese og meistringsprosess ligg tett opptil kvarandre (ibid:50). Eg vil også hevde at eit slikt syn er fruktbart ikkje berre for meistringsprosess, men også for meistringsopplevinga, noko eg kjem nærmare inn på i drøftingskapitlet. Eg meiner at det salutogene perspektivet finn god gjenklang i musikkterapien og det endringspotensialet vi finn på denne arenaen. Samtidig har det klare parallellar til empowermentfilosofien, gjennom eit fokus på det mennesket allereie kan, og gjennom det ressursorienterte fokuset på ”det friske”. Det trur eg kan føre til ei endring i sjølvoppfattinga, gjennom gode opplevingar av meistring.

Relasjon

Ruud peiker på at fokuset på *relasjonen* i musikkterapien er sentral. Han seier at i musikkterapien vert ikkje mennesket behandla med musikk, men det vert møtt av ein musikkterapeut i ei felles musikkoppleving, som dannar grunnlaget for relasjon (Ruud 2008:9). Trondalen (2004) peiker på viktigheita av å sjå på den terapeutiske relasjonen som eit subjekt-subjekt-forhold, med to likeverdige partnerar som begge påvirkar den andre. Dette likeverdet rokkast imidlertid ikkje ved det faktum at *rollene* dei innehar i terapisettingen ikkje er likeverdige. Terapeuten har alltid det overordna ansvar i terapeut-klient-forhold. Rolvsjord er også av dei som poengterer nettopp dette. For å erfare kontroll over eige liv er det svært viktig å etablere ein relasjon som baserast på likeverd, gjensidigheit og medbestemming (Rolvsjord 2008:130). Ho seier vidare at det er viktig å understreke at likeverd ikkje utelukkar ulikheit (ibid). Ein kan aldri vere lik – men ein kan vere likeverdig. Eg ser at med eit slikt utgangspunkt, ligg føresetnadane godt til rette for at klienten skal kunne etablere ein relasjon med

musikkterapeuten, som igjen kan gje eit godt grunnlag for oppleving av meistring.

Rudy Garred (2004; 2006; 2008) er oppteken av det relasjonelle perspektivet i si forskning rundt dei dialogiske dimensjonane i musikkterapien. Garred (2004) poengterer i si doktorgradsavhandling betydninga av det dialogiske perspektivet, og framhever dette som sentralt i musikkterapien. Han påpeiker at ein lineærmodell der terapeuten brukar musikken som eit middel overfor ein klient i eit einvegsperspektiv, er ei utilfredsstillande skildring av prosessane han meiner å erfare i musikkterapi. Han foreslår eit alternativt perspektiv – ein trekantmodell med linjer mellom musikken, terapeuten og klienten.



(Garred 2004:132)

Trekanten gjer det muleg å vise sambandet mellom dei tre størrelsane – musikken, terapeuten og klienten. Pilene peikar begge vegar for å synleggjere gjensidigheita og påverknaden i relasjonen. Eg meiner at denne modellen viser at på musikkterapiarenaen vert det skapt eit spenningsfelt mellom terapeut, musikk og klient, og at ein har ein dynamikk med mange fasettar. Mi erfaring er at meistringsopplevingane oppstår i dette spenningsfeltet. Spørsmåla melder seg då: Korleis ser meistringsopplevinga ut? Korleis merkar musikkterapeuten klienten si meistringsoppleving i relasjonen, og korleis skildrar han den? Desse spørsmåla vil eg komme tilbake til i neste kapittel, ”Analyse og drøfting”.

Musikken si rolle

Kva rolle kan så musikken ha? Musikk³ kan sjåast på som det som gjer musikkterapi til musikkterapi, og som skil denne frå andre terapiformer. Det er musikken som aktør i terapien som gjer relasjonane i musikkterapi til noko anna ein ein tradisjonell terapeut-klientrelasjon. Norsk musikkterapi har djupe røter innan tradisjonen ”Creative Music Therapy” (Trondalen 2004:123). Her er trua på musikken sentral, som middel til vekst og utvikling. Ved at klienten blir møtt musikalsk av terapeuten, og ved at klienten blir oppfordra til å respondere musikalsk, vil han bli meir ”synleg” både for seg sjølv og omverda. Dei musikalske elementa er umiddelbare, og kan lett verte tilpassa klienten sine uttrykk. Dette meiner eg kan gje klienten ei kjensle av å bli sett, høyrte og anerkjent, noko som igjen kan gje ei oppleving av meistring.

Vidare er det eit sentralt punkt at det musikalske samveret ikkje vil vere avhengig av kompetansenivået til deltakarane, det vil seie *flinkheit* (Trondalen 2004). Improvisatorisk samver strebar ikkje mot å framføre musikken finast mulig, som eit verk eller som eit produkt, men som ein arena for utforsking av den mellommenneskelege relasjonen. Kanskje kan nettopp manglande fokus på flinkheit skape rom for meistringsoppleving – at opplevinga av meistring ikkje er knytta til å vere flink eller det å prestere, men meir mot å ha skapt noko i ein prosess og i eit samver. Trondalen ser på det musikkterapeutiske samspel som ein dynamisk og levande tilpassingsprosess som vert kjenneteikna ved ei samstemmigheit i samveret mellom klient og terapeut, som kjem til uttrykk både som eit klingande mellommenneskeleg og musikalsk samver – noko ho kallar klingande relasjonar (ibid:107). Eg vil også hevde at det er ei styrke for musikkterapien at verken relasjonen eller det musikalske samveret er avhengig av verbalspråk. Kommunikasjonen skjer like mykje på det ikkje-verbale planet, gjennom blant anna kroppsspråk, mimikk og lyd.

Eg vil imidlertid poengtere at det òg fins klare utfordringar innanfor rammene av relasjonen. Vil det alltid vere ein god og ”klingande” relasjon mellom klient og terapeut? Eg trur ikkje det. Når ein eller begge partar opplever manglande samstemmigheit, så vil det også påvirke den terapeutiske relasjonen. Når rammene i relasjonen ikkje fungerer, kan det føre til ei

³ Innanfor rammene i denne teksten vel eg å ikkje gå nærare inn på det store temaet ”kva er musikk?”, men nøye meg med å seie at i denne samanheng er ”musikk” lyd og musikalske element i musikkterapeutisk samver.

negativ meistringoppleving, kanskje for både musikkterapeut og klient.

Mi erfaring fortel meg at musikkterapiarenaen med sitt fokus på ressursar, helse og musikalsk samver, legg godt til rette for etablering, utvikling og utforsking av relasjonane mellom klienten, musikken og musikkterapeuten. Her kan det skapast god grobotn for meistringsopplevingar, personleg vekst og styrking av sjølvoppfattinga. Eg vil her dra ein parallell til tidlegare nemnte Skaalvik og Skaalvik (1996), som viser til at vi har ei oppfatting av oss sjølve på alle område der vi tidlegare har gjort erfaringar. Vår sjølvoppfatting på dei ulike områda har blitt til på bakgrunn av summen av dei erfaringane vi har gjort oss på dei ulike felte. I lys av dette kan ein sjå på musikkterapiarenaen som svært gunstig. Klienten har inga oppfatting av seg sjølv på denne arenaen, verken positiv eller negativ. I dei fleste tilfelle kjem musikkterapeuten inn som eit nytt menneske for klienten, og skapar ein ny situasjon der klienten ikkje har tidlegare erfaringar i å feile eller å mislukkast. Det kan slik sjåast på som å starte med blanke ark.

Utfordringane med å skrive om meistringsopplevingar er mange. Fenomenet er vanskeleg å skildre presist, fordi det er så lite konkret og handfast. Når eit fenomen har rom for tolking, så inneber det samtidig at tolkinga avheng av auget som ser. Dette vil eg kome nærmare inn på i drøftinga. Eg vil likevel i lys av dei teoriane eg har vore inne på i dette kapitlet, og gjennom analyse og drøfting av datamaterialet mitt, kunne vise til visse særpreg ved meistringsopplevingar slik dei viser seg på den musikkterapeutisk arenaen. Eg vil peike på korleis musikkterapeutane ser at dei gjennom musikkterapeutisk samver kan legge til rette for klienten si meistringsoppleving gjennom fokus på ressursar, positive kjensler og gode relasjonar. Kanskje kan dei erfaringane som vert gjort på denne arenaen skape eit nytt kapittel, eit nytt avsnitt, gje nye erfaringar som vert positive heilt frå starten av. Kanskje fordi det ligg i musikkterapiens natur – å legge til rette for at klienten får gode meistringsopplevingar.

4 Analyse og drøfting

Ryen påpeikar at det å gjennomføre eit forskingsprosjekt ikkje er ei lang kjede med separate ledd, men derimot ein lang prosess som heller kan samanliknast med ei mengde påfølgande sløyfer (Ryen 2006). Intervju, analyse og tolking vert såleis ein runddans, eller ein spiral slik eg ser det, og ikkje ei rekke påfølgande stadier. Ut i frå mi forforståing, tileigna eg meg ny kunnskap gjennom analysearbeidet. Eg måtte søke opp ny litteratur som eg tidlegare ikkje hadde sett som relevant, og utifrå denne nyerverva kunnskapen leste eg atter nye ting utifrå dei transkriberte intervju. Den hermeneutiske spiral vart ein viktig arbeidsmetode for meg også i denne fasen.

Seks kategoriar utkrystalliserte seg. Desse tredde fram etter at eg såg kva tema informantane heldt fram som sentrale i sine intervju, og desse kategoriane meiner eg kan leggest til grunn for nokre tankar om korleis musikkterapeutar reflekterer rundt og jobbar med fenomenet meistringsopplevingar i det daglege. Eg har valt å drøfte funna opp mot teori relatert til dei seks kategoriane, som vil komme fortløpande under dei seks delkapitla.

Kategoriane som har vist seg som mest sentrale, er:

- Meistringsbehov. Informantane framheva klientane sine behov for å oppleve meistring, og nødvendigheita av å ha i alle fall éin arena der dei kan oppleve dette. I denne kategorien tek eg for meg kva som ligg i meistringsbehov, kva ikkje-meistring kan gjere med sjølvoppfatinga til klienten, og kva samanheng dette har med menneskeverd. Dette tek eg opp i punkt 4.1.
- Føresetnader. I alle intervju var føresetnader for oppleving av meistring eit tema. I følge fleire av informantane, så må det vere visse føresetnader til stades for at klienten skal kunne oppleve meistring, og tryggleik og anerkjenning sto fram som dei to viktigaste. Dette kjem eg inn på i punkt 4.2.
- Skildringar av fenomenet. Musikkterapeutane skildra fenomenet på ulike måtar. Omgrep som livsmeistring, kontroll, høgdepunktsopplevingar og fokusskifte gjekk igjen i dei fleste intervju. Dette tek eg opp i punkt 4.3.
- Identifisering av meistringsoppleving. Med identifisering av meistringsopplevinga

meiner eg i denne samanhengen korleis den kjem til uttrykk i musikkterapitimen, og korleis musikkterapeutane merkar eller ser klientane si meistringsoppleving. Informantane meiner at den kan identifiserast gjennom fysiologiske aspekt, vi-oppleving og flow. Desse tre aspekta tek eg for meg i punkt 4.4

- Relasjon. Relasjonen sto fram som ein sentral kategori i intervjuet. Dei relasjonane eg skal sette lys på i punkt 4.5, er relasjonen mellom musikkterapeut og klient, og relasjonen mellom klient og musikk.
- Meistringsopplevingar på den musikkterapeutiske arenaen. Informantane i denne studien ser musikkterapiarenaen som ein særskilt god arena for meistringsopplevingar, og dei framhevar særskilt aspekta ressursorientering, tilrettelegging, og musikken i seg sjølv. Desse kjem eg inn på i punkt 4.6.

Eg vil igjen minne om at sitata eg nyttar i teksten er henta frå svært ulike musikkterapiarenaer. Musikkterapeutane vil snakke om klienten sine meistringsopplevingar, utfordringar, vanskar og behov som er relaterte både til rus, kriminalitet, klienten si multifunksjonshemming, å vere gamal, å vere psykisk eller fysisk sjuk og så vidare.

4.1 Meistringsbehov

Klienten sitt meistringsbehov var eit viktig tema i alle intervjuet eg gjennomførte. Dette var noko informantane kom inn på uoppfordra, og fleire av dei relaterte dette til kjensler dei har kjent på sjølve – at 'eg har også behov for meistringsopplevingar i min kvardag.' Mange av informantane framheva viktigeita av å ha i alle fall *éin* arena der ein kan oppleve å vere eit meistrande menneske, i ein kvardag som for mange klientar er prega av ikkje-meistring.

Ikkje-meistring

Han kjem frå ein belasta heim, han har læreveskar, og han får ikkje til nokonting på skulen. Han har knapt nok lært å lese, og han får ikkje til leiken med jamaldringar. Han er umedisinert adhd'er, for foreldrene vil ikkje at han skal ha medisin(...), då får han faen ikkje til nokonting. Då må han jo hevde seg på eitt område, og det blir jo fysisk, ikkje sant? Og det blir med småkriminalitet og sånt noko. Men han har meistringsbehov altså, han må jo fankern meg få til noko! (Informant E)

Informanten peikar med dette på at behovet for å meistre ser ut til å vere så sterkt, at mange oppsøker sosialt uakseptable arenaer for å oppnå ei oppleving av meistring der. Eg vil knyte dette utsagnet til Maslow og hans behovspyramide. Maslow peiker på oppleving av meistring som eit grunnleggande vekstbehov hos mennesket. Han viser til at mennesket har behov for meistring i seg sjølv og ei kjensle av styrke, fridom og tillit til egne krefter (Maslow i Imsen 2008). Maslow ser vårt ønske om meistring og kompetanse som eit grunnleggande behov, og at dette igjen peikar fram mot eit behov for ei stabil og grunnleggande sjølvoppfatting. Informant A peiker på mulegheita for at klientar sin mangel på tidlegare positive meistringserfaringar, kan bidra til at dei oppsøker sosialt uakseptable arenaer:

Dei har jo egentlig ganske dårlege føresetnader for meistring. Viss vi tenker over det sånn psykologisk, sant, så har kanskje 95 % av dei ekstremt lavt sjølvbilde og har gått på det eine nederlaget etter det andre, sånn at det einaste dei har opplevd meistring i, det er å gjere dumme ting. Ruse seg eller begå kriminalitet. Så dei føresetnadane der er jo veldig dårlege i forhold til det. (Informant A)

Kva seier dette om forventningane klientane har til seg sjølve? Føresetnadane deira ser ut til å vere dårlege, mykje på grunn av det lave sjølvbildet dei har utvikla gjennom dårlege tilbakemeldingar frå omgjevnadane, og forventningane til seg sjølv vert deretter. Dette er i tråd med Bandura og hans omgrep ”meistringserfaringar”. Bandura held fram tidlegare meistringserfaringar som den viktigaste kjelda til forventning om meistring (Bandura 1981). Han poengterer vidare at forventning om meistring vil ha betydning for atferd, tankemønster og motivasjon, og vil også vere bestemmande både for val av aktivitetar, innsats og evne til uthald. Menneske med forventning om å oppleve meistring, har større mot til å gå laus på utfordringar, og større uthaldsevne når dei møter problem. Eg tenker at dersom hovedtyngda av opplevingane dine er på den negative sida, så er vegen kort mot eit negativt sjølvbilde, og dermed ei negativ sjølvoppfatting. Ruud peikar på viktigheita av å oppleve meistring, og å oppleve å forvalte sitt eige liv. Han poengterer det sentrale i å kjenne at ein har betydning, meiningar og standpunkt. Han hevdar vidare at betydninga av dette kjem endå klarare fram når ein finn det motsatte omgrepet, til dømes ”avmakt” (Ruud 2001).

Både informant A og E ser altså at ved mangel på sosialt «akseptable» meistringsarenaer, så skaper klientane sine egne meistringsarenaer. Dei meistrar der dei kan, enten gjennom å hevde seg fysisk gjennom slossing, eller ved å begå kriminalitet og ruse seg. Informant F ser også at mangel på meistringsarenaer gjer det desto viktigare å oppleve det på i alle fall eitt felt, og ho seier det på denne måten:

Det er jo klart at gjennom det å meistre, få til, nettopp fordi det er så lite dei får til ellers, så er det viktig. (Informant F)

Kjensla av å vere eit ikkje-meistrande menneske er lett å forestille seg om ei ubehageleg kjensle å leve med kvar dag. Kaplan (1980) er ein av dei som tek for seg betydinga av lav sjølvoppfatting. Han ser det som ein subjektivt ubehagelig tilstand, og eit symptom på sviktande mental helse. Fleire av mine informantar er inne på nettopp dette, deriblant informant H:

Du blir ikkje sett på som om du kan noko, du blir hjulpen med alt, både foran og bak, for å seie det meget jovialt. Og så kan du plutselig delta med noko, meistre noko – det er jo ikkje rart at det må vere ei veldig sentral oppleving! ‘Kven er eg?’ Dette har så med identitet å gjere, sjølvverdsfølelsen å gjere, noko som er veldig sentralt. (Informant H)

Informant H relaterer her meistringsopplevinga til kjensla av sjølvverd, altså å ha ei grunnleggande kjensle av å ha verdi som menneske, noko eg ser som svært interessant: om det er slik at meistringsopplevingar får deg til å sjå deg sjølv som eit menneske med verdi, så må jo dette vere heilt sentralt i alt terapeutisk arbeid? Eg tolkar det slik at dette går direkte inn på mennesket sine grunnleggande eksistensielle behov, det å kjenne at ein er verdt noko, at det ein gjer har betyding. Menneskeverdsaspektet vil eg gå nærmare inn på i det følgande.

Menneskeverd

Meistring ligg under, overalt det, tenker eg. Det ligg under, heile vegen når vi jobbar, det er jo det vi må jobbe for! For det er det som bygger oss som menneske. (Informant G)

Informant G hevdar i dette sitatet at det er opplevinga av meistring som bygger oss som

menneske. Som eg var inne på i teorikapitlet, så er det mykje som tilseier at sjølvoppfattinga di er prega av summen av dine tidlegare erfaringar. Om du har vanskar med å meistre dei ulike felta i livet, ser du på deg sjølv som ein som ikkje får til nokon ting. Når informant G legger til rette for at hennar klientar gjennom meistringsopplevingar skal få endra synet på seg sjølv, så ser eg at ho kan vere med på å utvikle det Ruud kallar ”alternative identitetsutkast” (Ruud 1997:38). Mange unge med atferdsvanskar eller psykisk sjukdom får ofte bekrefta ei negativ sjølvoppfatting gjennom tilbakemelding på eiga atferd. Ved å legge til rette for samspelssituasjonar med mulegheiter for meistringsopplevingar, ser eg at det kan opne opp for slike alternative identitetsutkast. Klienten får her mulegheiten til å sjå seg sjølv som konstruktivt deltakande, ein aktiv og skapande bidragsyter til eit spennande musikalsk produkt (loc.cit) – eit menneske med verdi.

Informant E har også aspektet med menneskeverd i tankane når han i timane legg til rette for at klientane skal meistre:

Dette fekk vi maksimalt ut av med tanke på nettopp, sjølvrespekten og opplevinga av å ha fått til, for det heng jo saman, meistringsoppleving og sjølvoppleving – ‘eg klarar også noko!’ Og det å ha noko å vere stolt av, det er det. Og det hadde dei ikkje så mykje av, desse gutta. (Informant E)

Kan det vere slik at å utrette noko – å ha noko å vise til – kanskje er sentralt i vår verd? Noko av det første ein vert spurt om i sosiale samanhengar, er jo nettopp dette; kva driv du med? Underforstått: kva kan du? Kva har du utretta i livet? Menneske som av ein eller anna grunn befinner seg i klientrolla, er der fordi dei pr definisjon er hjelpetrengande på eitt eller fleire felt. Bruscia seier om musikkterapiklientar og deira problemområde at ”The problems most often cited are physical, emotional, psychological, intellectual, behavioral, motor and social in nature” (Bruscia 1998:74). Eg kan lett forestille meg at med eitt eller fleire av desse problemområda, så er det kort veg til kjensla av å vere eit menneske med lav verdi. Det å vere ein ikkje-meistrande person, utan jobb og utan lyse utsikter i forhold til utdanning, er ei kjensle som kan sjåast på som både ubehagelig og potensielt nedbrytande. Fleire av informantane er inne på nettopp dette i forhold til sine klientar. Dei ser det som sentralt å skape arenaer for meistring, og å legge til rette for at klienten skal få til, i eit liv som ofte er

prega av å ikkje få til.

Korleis kan så musikkterapeutar legge til rette for meistringsopplevingar? Kva føresetnader ser dei som sentrale for klienten si meistringsoppleving?

4.2 Føresetnader for oppleving av meistring

Eg las ut av intervjuet at informantane meiner at ei meistringsoppleving ikkje kan oppstå heilt av seg sjølv, og eksisterer ikkje i eit vakuum. To tydelege føresetnader tredde fram i data-materialet. Den første er ”tryggleik”, og den andre er ”anerkjenning”.

Tryggleik

Kva er tryggleik? Kva inneber det å kjenne seg trygg? Norsk synonymordbok viser til synonyma ”i gode hender”, ”på trygg grunn”, ”sikra” og ”utanfor fare” (www.ordnett.no). Desse orda meiner eg òg kan skildre den kjensla vi må legge til rette for i musikkterapi, for at klienten på sikt skal kunne oppleve meistring. Eg trur det er vesentleg at musikkterapeuten står fram som ein person som sørger for at klienten kjenner at han er i gode hender, og at han er på trygg grunn. Informant D peikar imidlertid på at ikkje berre klienten må kjenne seg trygg, det er også ein føresetnad at musikkterapeuten er trygg:

Det handlar heile tida om – i alle fall på musikkterapirommet – så handlar det om ei sånn meistring som føreset at vi er trygge alle saman. Eg treng å vere trygg, først og fremst, og det har vore ein sånn prosess for meg sjølv, å skjønne at eg må gå inn i det rommet og slappe av, og vite at eg ikkje skal prestere noko overfor den andre, for det kan ein føle mange gonger. (informant D)

Ein skal ikkje nødvendigvis prestere noko, seier ho. Ho legg vekt på å skape ein ro rundt samveret, at både klienten og ho sjølv skal kunne slappe av og kjenne ein tryggleik i at dette er ein god stad å vere for alle. Eg vil igjen vise til Maslow og hans behovspyramide. Behovet for sikkerheit og tryggleik er på trinn 2 i pyramidefiguren hans (Pedagogisk Psykologisk ordbok 1993:119). Det betyr at han kun ser dei fysiske behova som mat, luft, søvn og så vidare, som viktigare enn tryggleiken. Informant H poengterer også dette med tryggleik:

Tryggleik, tryggleik, tryggleik. Og at det er kjent stoff, musikalsk. Det vil jo også i vidaste forstand falle inn under det som heiter tryggleik. Gjenkjenning. I vidaste forstand.

(Informant H)

I tillegg til at klienten må vere trygg, peikar han også på at det musikalske uttrykket må formidle både tryggleik og gjenkjenning. Han seier at det må vere noko i musikken som er gjenkjenneleg for klienten, noko han kan relatere til, eller noko han har høyrte før. Han meiner altså at dette også er noko som er med på å skape tryggleik, som igjen kan vere ein viktig føresetnad for å kunne oppleve meistring. Eg vil imidlertid hevde at dette ikkje er ein regel utan unntak. Eg trur at dersom tryggleiken er stor nok, så vil det ikkje vere nødvendig at det musikalske uttrykket alltid er gjenkjenneleg. Då vil klienten ha tryggleik nok til å tore å utforske ukjende musikalske element.

Anerkjenning

Informant F peikar på viktigheita av å føle seg sett:

At dei både føler tryggleik, og føler seg sett, som person, som menneske. Som eg tenker er noko av det viktigaste for at dei skal tore, eller komme vidare, eller komme ut. (Informant F)

Det eg forstår at informanten her seier, er at klienten må vere trygg på at det er nokon der som ser han og anerkjenner han, og at det nærmast må vere eit *utgangspunkt* for den vidare terapeutiske prosessen. Gro Trondalen (2008) viser til Jessica Benjamin sitt omgrep ”thirdness”, altså tredjehet, som eit bilete på gode måtar å vere saman på i ein terapeutisk relasjon. Trondalen set omgrepet tredjehet i forhold til omgrepet anerkjenning, når ho hevdar at tredjehet er å forstå som ein fenomenologisk anerkjennande oppleving av den andre, på eit ikkje-verbalt nivå. Musikalske prosessar som improvisasjon er nettopp ein slik ikkje-verbal situasjon, som kan legge til rette for det Trondalen her seier: ”der klient og terapeut gjennom musikalske virkemidler sammen utforsker hva som kan deles, og hva som forblir atskilt” (ibid:34). I tråd med Trondalen, peikar dermed informant F i det foregåande intervjuet på at anerkjenning er eit svært grunnleggande behov for mennesket. Ruud peikar på mulegheitene for anerkjenning som ligg i det musikalske samveret; terapeuten er lydhøyr overfor klienten, og overfor kva som kjem av musikk og lydar frå den andre. Terapeuten

plukkar opp, følger, støtter, opprettheld, utviklar, kontrasterar, utfordrar, svarar på og imiterer (Ruud 2001). Terapeuten nyttar på denne måten dei anerkjennande aspekta som ligg i musikken sine ulike element.

Mange informantar relaterer anerkjenning til eigne opplevingar av meistring, og behovet dei har for å fortelle til andre når dei har gjort eller opplevd noko godt. Dei ser at for sin eigen del, vert effekten eller opplevinga av meistringa større og meir intens når den vert delt. Dette handlar om at den andre er der, opplever saman med dei, og anerkjenner at opplevinga er stor for dei. Det faktum at den andre ser, møter og bekreftar, gjer opplevinga større enn den er i utgangspunktet. Informant B seier det slik:

Informant B: "Det handlar om at den som har med det å gjere er våken og skjønar at dette er faktisk er eit godt eller stort eller uventa øyeblikk for dei. (...) At du blir sett på det."

Intervjuar: "Det kan ikkje eksistere i eit vakuum?"

Informant B: "Det kan eksistere i eit vakuum, men...eg trur ikkje effekten er så stor viss du ikkje blir sett på det."

Intervjuar: "Så effekten blir større viss ein blir bekrefta?"

Informant B: "Og sett. Og møtt. Det trur eg."

Eg tenker at informanten med dette seier at det at nokon ser deg og anerkjenner ditt store augeblikk, kan *forsterke* meistringsopplevinga di. Tone Sæther Kvamme (2006) påpeikar at å mestre å spele, synge eller danse og å møte anerkjenning for dette, vil kunne bidra til å opprettholde og eventuelt styrke sjølvkjensle. Kanskje kan det seiast så enkelt som dette; å anerkjenne klienten si meistringsoppleving, kan styrke sjølvoppfattinga hans.

Eg har no vore inne på to sentrale føresetnader for meistringsopplevinga. Informantane hevdar altså at det er større sjanse for at ei meistringsoppleving skal kunne skje når det er høg grad av tryggleik, og at effekten av opplevinga blir større når den blir sett og anerkjent. Korleis skildrar så musikkterapeutane dette fenomenet? Kva omgrep nyttar dei når dei snakkar om klienten si oppleving av meistring?

4.3 Skildringar av fenomenet

Eg ga informantane utfordringa å skildre opplevinga, då eg stilte dei spørsmålet: ”Når eg seier ordet meistringsopplevingar – kva tenker du då som musikkterapeut?” Informant C sa det på denne måten:

Eg tenker at det er jobben min, å pakke inn eit kvart uttrykk som folk måtte få til å komme med, - å gje det ein pakke som gjer at det blir ein god samanheng, sånn at det kanskje blir noko meir. (Informant C)

Her tenker eg at informanten er inne på noko svært sentralt og viktig: Ho seier om meistringsopplevinga at “eg tenker at det er jobben min”, noko som må bety at det er eit viktig tema? Noko av utfordringa i å skildre meistringsopplevinga, er nettopp det å skulle skildre *eit anna menneske* si oppleving. Eg opplevde at informantane hadde eit breitt og variert spekter av måtar å skildre meistringsopplevinga på. Tre av dei mest sentrale aspekta som sto fram i intervjuet, var oppleving av livsmeistring, kjensle av kontroll, høgdepunktsopplevingar og fokusskifte.

Oppleving av livsmeistring

Informant D skil i det følgande utsagnet mellom to ulike former for meistring:

Då tenker eg meistring kan vere to litt forskjellige ting. Meistring kan vere det du får til fordi du er “flink”, ikkje sant, og den har vi kanskje også behov for. Men eg tenker ikkje at den er den viktigaste. Den der meistringa av å vere saman med nokon andre, meistringa av, ja, av livet generelt då. (Informant D)

Informanten skil her, på same måte som Magnussen (1998), mellom ulike former for meistring. Ho viser til at meistring kan vere synonymt med ”flinkheit”, i likskap med Magnussen (ibid) som held fram meisteren, den beste, den øverste. Informanten seier samtidig at for henne er ikkje klienten si grad av ”flinkheit” det mest sentrale. Når ho vidare poengterer det ho ser som det viktigaste, det å meistre livet og det å meistre å vere saman med andre, så meiner eg at ho peikar på eit vesentleg aspekt ved musikkterapien. Det er ikkje

nødvendigvis meistringa på instrumentet ein er ute etter, men kanskje meistringa av omgjevnadane rundt? Informant C dreg akkurat det same skiljet som informant D, og relaterer det til jobben sin på denne måten:

Du har meistring på alle mulige plan, (...) du har jo meistring på det der...miniplanet, du klarte å flytte den der frå a til b, og det er kjempefint, men så har du den der store – meistrar eg livet, meistrar eg situasjonen, meistrar eg å vere saman med andre menneske, ikkje sant? Du har alle dei plana der òg som inngår i ei musikkstund, til dømes. Meistrar eg å vere her? Åleine? Medan mamma og pappa sit på benken bak? Det er så mange lag, men dei er like viktige. (Informant C)

Eg tolkar at desse to informantane er inne på det store temaet ”livsmeistring”. Kanskje kan dei gjennom ei meistringsoppleving få ei kjensle av at dei faktisk klarer å meistre livet, om enn kjensla er berre akkurat der og då i augeblikket. Eg vil relatere desse to utsagna frå informantane C og D til resilienceomgrepet. Som nemnt i teorikapitlet, er resilience eit omgrep som viser til evne til å tole påkjenningar, og det omfattar også aspekt som hardførheit og motstandskraft (Rolvsvjord 2008:126). Kanskje kan meistringsopplevingar i musikkterapi gje desse klientane ei oppleving av å takle livet der og då, ei kjensle av å klare å hanskast med vanskelege tema og situasjonar som til dømes det å vere saman med andre, utan ein nær vaksen. Opplevingane kan gje klienten ei oppleving av livsmeistring, av å vere ”hardføre” og ”motstandsdyktige”. Eg meiner imidlertid at resiliencetankegangen kan kritiseras på visse punkt, fordi det lett kan ende opp i å skulde på offeret, at dei som ikkje taklar vanskelege livssituasjonar har sjølv ”skuld” i det på grunn av manglande motstandskraft. Likevel ser eg at det kan vere likskapspunkt og samanhengar mellom meistringsopplevinga og meistringsprosessen. Kan det vere slik at ei meistringsoppleving kan styrke klienten i meistringsprosessen, som eit ledd i ein positiv spiral? Kan ei oppleving av meistring gje klienten ei kjensle av å meistre livet, der og då? Kan dette vere verdifullt i seg sjølv?

Kontroll

Informant C snakka mykje i intervjuet sitt om tilgrensande omgrep. Ho opplevde at i hennar jobbsituasjon var bruken av slike omgrep ein litt annan enn på andre musikkterapifelt, og såg behovet for å finne ut kva det var vi eigentleg snakka om. For henne var det meir fruktbart å

bruke eit tilgrensande omgrep, ”kontroll”, som ho meinte ho kunne legge mykje av det same i som i meistringsomgrepet. Informant C påpeiker her ein klar parallell mellom omgrepa kontroll og meistring:

Her snakkar vi veldig mykje om oppleving av kontroll, og det er ganske parallellt med meistring (...). Fordi her snakkar ein om behovet for – og nødvendigheita av – å kunne kontrollere noko, fordi det er så mykje du ikkje kan kontrollere. Og det skal mine timar gje mulegheita for. Og det er heilt parallellt med meistring, trur eg. (Informant C)

Imsen påpeikar at eit sentralt aspekt i sjølvoppfattinga vil vere om personen oppfattar seg som initiativtakar med mulighet til å påverke situasjonen, eller om han ser seg sjølv som ein passiv deltakar, plassert i situasjonen av andre, og utan mulegheit til å påverke (Imsen 2008). Denne kjensla trur eg er synonym med kjensla av kontroll, som informant C her viser til. Dette dreier seg om å ha tru på eigne ferdigheiter, å vere eit handlande individ med mulegheiter for å endre eller gjere noko med sitt eige tilvere.

På same måte som opplevinga av kontroll kan vere parallell med både opplevinga av meistring og synet på seg sjølv som eit aktivt deltakande individ, får eg gjennom det ovanståande intervjuet klare assosiasjonar til empowermentfilosofien. Som eg viste til i teorikapitlet, kan empowerment oversettast med omgrep som myndiggjering, makt, kontroll og medbestemming (Rolvsjord 2008). Å styrke klienten i si medbestemming og kontroll over eige liv, ser eg på som sentralt også i ein musikkterapeutisk prosess. Kjensla av å ha grepet om situasjonen, å vere den som bestemmer, den som kan påverke, er alle aspekt som er vesentlege i forhold til å oppleve meistring.

Høgdepunktsopplevingar

Det har mykje med identitetsbygginga og vår oppleving som oss sjølve å gjere. Og at ein føler at ein har utretta noko. For veldig mange av dei her, kjem aldri til å få seg utdanning, aldri til å få seg jobb. Kva skal dei på ein måte tenke tilbake til då? For vi, når vi tenker tilbake på livet vårt, så tenker vi på høgdepunkta våre, ikkje sant? Det er jo det som skaper struktur i livet vårt. Då må vi skape dei høgdepunkta, vere med på å skape og legge til rette for sånne

høgdepunkt for dei. For då er det dei høgdepunkta som skaper struktur og tilhørighet, og som skaper eit godt liv. Som ein kan sjå tilbake på. (Informant G)

Informant G peiker her på samanhengen mellom meistringsoppleving og det ho kallar høgdepunkt. Ho ser viktigheita av at klienten skal få oppleve slike høgdepunkt, i ein kvardag som manglar sterke og gode opplevingar. Ho går så langt som å seie at det er desse høgdepunkta som skaper struktur, tilhørighet og eit godt liv. Eg meiner også at slike opplevingar kan vere noko å skape struktur rundt, noko som er verdt å sjå tilbake på, og som kan stå som landemerke i livet. Eg ser at dette kan gje klienten ei oppleving av at 'eg har også utretta noko'. Heilt i tråd med Maslow (1987), hevdar informanten at ei meistringsoppleving faktisk kan vere så stor og grensesprengande at den har kapasitet til å kunne endre sjølvoppfattinga di. Det syns eg seier litt om det endringspotensialet som ligg i meistringsopplevinga. Informant A fortel korleis ei slik høgdepunktsoppleving kan kome til uttrykk:

Så har du liksom drive på og fått elendig tilbakemelding på heile livet ditt, sant, du er bare ein tulling og du gjer berre forbrytelsar. Og så står du på ei scene, for første gong i ditt liv, og så klappar folk for deg! (...) Sant? 'Det er nesten som å vinne cupfinalen – kvar gong,' sa han eine. (Informant A)

Eg trur at dette var ei banebrytande meistringsoppleving for denne klienten, og den bar nok preg av å vere ei høgdepunktsoppleving. Kanskje hadde denne opplevinga potensiale til å endre sjølvoppfattinga hans? Kanskje kunne denne sterke opplevinga – som klienten sjølv hevda var like sterk som når laget "hans" vann cupfinalen – bidra til at han såg på seg sjølv som eit menneske som var verdt å applaudere. Even Ruud peiker på det han ser kan vere musikken si rolle i denne opplevinga: Ved at musikkens skaper sterke og robuste emosjonelle minner, forankrast livet i verdier som gir meining i tilveret for mange (Ruud 2006).

Fokusskifte

Informant G peikar på kompleksiteten i meistringsomgrepet. Også ho har behov for å ta i bruk tilgrensande omgrep når ho skal skildre det. Ho set det i samheng med omgrepa "mulegheiter" og "fokusskifte".

Det er mykje som ligg i meistring. Meistring er litt sånn udefinerbart. Det handlar om å sjå på seg sjølv annleis, og å oppleve nye sider ved seg sjølv som ein ikkje trudde ein hadde. (...) Det å meistre plutselig noko man ikkje trudde ein kunne meistre, sant? Og då ser ein at ein har mulegheiter, det gir eit syn på at ein har mulegheiter i staden for begrensingar. (...) Og gjennom dei meistringsopplevingane får du eit fokusskifte, som igjen gjer at du ser på deg sjølv... Å gud, det er så komplekst, og det heng så saman! (Informant G)

Eg vil også hevde at det å meistre noko nytt, enten noko konkret som ei ny ferdigheit, eller det å meistre å stå på ei scene, kan føre til eit nytt syn på seg sjølv. Eg opplever her at informant G ser på denne prosessen som ein positiv spiral, med vekselverknad mellom klienten sine meistringsopplevingar og ei stadig betra sjølvoppfatting. Klienten får gjennom gode meistringsopplevingar ei kjensle av at han har mulegheiter og ikkje begrensingar, noko som igjen i seg sjølv kan gje ei god meistringsoppleving. Eg ser her ein klar parallell til Even Ruud sin definisjon av musikkterapi: ”Musikkterapi er bruk av musikk til å gi mennesker nye handlemuligheter” (Ruud 1990:24). Eg ser at det er noko av det klientane hennar får: deira deltaking i musikalsk aktivitet opnar for nye mulegheiter, større handlerom, færre begrensingar, alt gjennom eit skifte av fokus, som musikkterapien kan tilby. Eg ser også ein klar parallell til Fredrickson og hennar forskning på positive emosjonar. Positive kjensler gjer oss i stand til å sjå fleire alternative handlemulegheiter, som kan føre til at vi oppsøker nye utfordringar, som i sin tur gir oss nye erfaringer, som igjen gir oss positive følelsar. Dette kan sjåast på som ein positiv spiral med auka handlemulegheiter (Fredrickson 2000).

Også Bandura (1986) seier noko om nettopp dette, gjennom sitt omgrep ”meistringserfaringar”. Eg vil hevde at omgrepet fokusskifte kan vere i tråd med slike meistringserfaringar. Menneske med forventning om å oppleve meistring, har større mot til å gå laus på utfordringar, og større uthaldsevne når dei møter problem (ibid). Ei god meistringserfaring vil generere fleire gode meistringserfaringar. Meistringserfaringar vil også på denne måten virke som ein positiv spiral.

Korleis kan ein så sjå eller merke at nokon opplever meistring? Er det visse kjenneteikn på denne opplevinga? Eg vil i det følgande gå inn på kva informantane seier om dette.

4.4 Identifisering av meistringsopplevinga

Musikkterapeutane eg intervjuar var klare på dette punktet: dei ser, merkar og opplever klienten si meistringsoppleving. Samtidig var dei medvitne det faktum at det er deira egne subjektive tolkingar som gjev dei svaret på om det dei observerer er meistringsopplevingar. Informantane meiner at dei kan identifisere klientane sine opplevingar av meistring gjennom fysiologiske aspekt, vi-opplevingar og ei kjensle av flow.

Fysiologiske aspekt

[Eg merkar det] meir på sånn mimikk og kroppsspråk enn dei orda som blir sagt.(...) Dei seier ikkje så mykje, men det er gjerne litt sånn kvikt og du ser det på kroppsspråk, og du ser det på mimikk, og du ser det på dei at no har det vore.. no har eg hatt ein god ting. (Informant A)

Informanten peikar her på både mimikk og kroppsspråk som ytre, observerbare teikn på meistringsoppleving. Fleire av dei andre informantane utdjupar dette ytterlegare:

Hos klienten så ligg det i eit nikk, eit uttrykk, kanskje ein overraskar seg sjølv. Og denne her umiddelbare glede over å få til noko. (Informant B)

Du ser det jo på fornøgdheit. Smil. Eller større aktivitet i armar og bein, altså at dei vert ivrige. (...) Det er nok veldig kroppsspråket som fortel meg det! (informant F)

Dei peikar med dette på fleire fysiologiske aspekt som kan fortelle dei at klienten opplever meistring. Dei viser til kroppsspråk generelt, mimikk, eit lite nikk, eit overraska uttrykk, glede, smil og auka motorisk aktivitet. Alle desse aspekta musikkterapeutane ser som indikatorar på meistringsoppleving, er ikkje-verbale kommunikasjon frå klienten. Hos enkelte klientar som også har verbalspråk, vil slike ikkje-verbale uttrykk komme i tillegg til språket, og entan forsterke eller motseie det dei verbalt gir uttrykk for. Hos andre klientar som ikkje har verbalspråk, vil slike ikkje-verbale uttrykk vere det einaste språket dei har, og vert derfor desto viktigare å ta høgde for. Mimikk og kroppsspråk som indikatorar på kjensler eller opplevingar, har imidlertid den svakheita at det alltid vil vere rom for tolking. Til dømes vil eit smil kunne vere eit lukkeleg smil, eit letta smil, eit usikkert smil eller eit nervøst smil. Å

heve augebryna vil kunne bety overrasking, glede, forbausing eller usikkerheit. Auka motorisk aktivitet vil kunne bety stress, redsle, glede, nervøsitet og så vidare. Når rommet for tolking er så stort, så avheng det veldig av at vedkommande som står for tolkinga har den menneskekjennskapen og relasjonskunnskapen som krevst for å kunne tolke i riktig retning, og samtidig er medviten om det faktum at det er hans eigen subjektive tolking – og ikkje eit fasitsvar. Sjølv om dette er observert kroppsspråk, som også kan observerast av andre, så er informantane mine klare på at det er deira *tolking* av kroppsspråket i den gjevne situasjonen som gjev dei svaret på om klienten opplever meistring, og ikkje kroppsspråket *i seg sjølv*.

Vi-oppleving

Det er vanskeleg å måle, tenker eg, måle klienten si meistring. Det viktigaste eg målar med, er mi eiga oppleving. Fordi eg tenker at vi går i eit så nært samspel, og i den relasjonen – det er jo dei kjenslene som oppstår, den responsen du får frå den andre, og eg tenker at jo meir subjekt-subjekt-oppleving eg har av den relasjonen vi har hatt, at klienten får vere deltakande og medskapande i den relasjonen, jo meir meistring opplever vi, og jo meir vellykka har det kanskje vore. Vi sit igjen med ei grunnkjensle av - blei dette her godt, eller ikkje? Etterpå.
(Informant D)

Informant D peikar her på noko eg ser som svært interessant: ”Det viktigaste eg målar med, er mi eiga oppleving.” Ho bruker her si eiga oppleving som ein indikator, nærmast som eit barometer på klienten si oppleving. Hennes eigen oppleving vert med dette hennes tolking av klienten si meistringsoppleving. Ho peikar her på at meistringsopplevinga er det ho kallar ei ”subjekt-subjekt-oppleving”, noko eg vil hevde kan tolkast som ei vi-oppleving. Ho nyttar også omgrepet ’medoppleving’ fleire andre stader i intervjuet. Er med-oppleving og vi-oppleving identiske fenomen? Eg trur ikkje det. Terapeuten kan gå inn og medoppleve med klienten, men det vil ikkje seie at klienten alltid er klar over at terapeuten er der som ein med-opplevar. Eg ser det som at i ei vi-oppleving er det større grad av gjensidigheit og ein sterkare samstemmighet. Begge partar er klar over at ”denne opplevinga deler vi. Vi er i den saman.” Informant D viser til viktigheita av at ho som terapeut er med klienten i hans oppleving, for å kunne skape ei vi-oppleving. Ho ser med dette på seg sjølv som den viktigaste ’målereiskapen’ når ho skal måle klienten si meistringsoppleving, noko ho gjer gjennom si eiga oppleving. Informant A er også inne på denne ’vi-opplevinga’:

Når du får den følelsen av at ting svingar, så trur eg egentlig det er...det er noko som ikkje berre eg får, den der følelsen, eg trur heile bandfelleskapet får den følelsen at 'no får vi ting til'. (Informant A)

Trondalen (2006b; 2007; 2008) peiker på at ei slik vi-oppleving kan vere det ho skildrar som eit gyldent augeblikk i musikalsk samspel, som ein tilstand der det relasjonelle forholdet endrast. Eg ser at eit slik "gyldent augeblikk" kan vere parallellt med ei meistringsoppleving. Eg trur at denne virkar så sterk som den gjer, fordi det er eit anna menneske med klienten i denne opplevinga som ser han, og er der med han i opplevinga hans.

Flow

Informant C nemner noko av det same i neste sitat. Ho kjenner også at denne opplevinga er felles, og ho ser at det skjer i det dei møtast i eit musikalsk samspel, og nyttar orda flow, flyt, glid og god oppleving for å skildre *både* si eiga oppleving og klienten si oppleving:

Det kan vere ei meistring i den flowen, det musikalske samspelet som går, det tenker eg er ei slik meistringsoppleving både for meg og henne, egentlig. At dette får vi til, dette flyter, det glir, det er ei god oppleving i seg sjølv. (Informant C)

Eg vil vise tilbake til teorikapitlet mitt, og det Nilsen seier om flow. Slik informant C nyttar flow-omgrepet om si oppleving saman med klienten, så forstår ho flow på same måte som Nilsen (2010). Informanten skildrar ei positiv kjensle av å få til, noko som flyter og glir og er ei god oppleving i seg sjølv. Ho skildrar, også her i tråd med Nilsen, ei kjensle av kontroll i ein aktivitet her-og-no. Ho peikar også på at flowen er i samanheng med "det musikalske samspelet som går". Slik eg ser det, så kan dei nevnte aspekta som glede, engasjement og ei kjensle av kontroll, vere identiske med kjenslene som kan oppstå i meistringsopplevinga. Sjølv om meistringsoppleving og flow har mange likskapstrekk, meiner eg imidlertid at ei meistringsoppleving aldri vil føre til ei kjensle av noko transcendentalt, at ein mister seg sjølv. Slik eg ser det, kan ei oppleving av meistring heller føre til at ein blir sterkare *forankra* i seg sjølv. Ei meistringsoppleving trur eg heller ikkje får oss til å miste fokus både på tida og på vår stadige evaluering av oss selv som sosiale aktører, men kanskje heller styrker oss i trua på oss sjølve som sosiale aktørar.

Fleire av desse føregåande punkta er på mange måtar avhengig av det neste punktet – relasjon. Informantane poengterte fleire gonger dette, at ei meistringssoppleving både oppstår i, har gode vilkår i, og er avhengig av, nettopp relasjonen.

4.5 Relasjon

Den norske humanistiske musikkterapitradisjonen inneber eit overordna syn på mennesket som handlande, samhandlande og meiningssøkande. Individet inngår i eit likeverdig forhold med eit anna menneske, der begge har mulegheiter til å påverke samspelet (Trondalen 2008:29). Mennesket finn si menneskelegheit gjennom fellesskap og tilhøyring. Dei relasjonelle dimensjonane er derfor av avgjerande betydning (ibid). Fleire av informantane påpeiker det essensielle i relasjonen, og framhevar musikkterapeuten sin særskilte kompetanse på å etablere ein relasjon. Informant C seier det slik:

Eg tenker jo at relasjonen på ein måte er kjernen i jobbinga mi, eigentleg. Og med ein gong du har etablert noko med nokon, så trur eg, veit eg, at det kjem noko meir, då. (Informant C)

Ho seier det så tydeleg som at det er relasjonen som er kjernen i den jobben ho gjer. Det er hennar utgangspunkt – å etablere ein relasjon med klienten. Med det som fokus, så vil det ha betydning for korleis ho møter klienten for første gong. Ikkje med det som siktemål at han skal lære noko, prestere noko, eller utvise noko fantastisk som han kan vere stolt av etterpå, men ho møter klienten med det for auget at dei skal etablere ein relasjon. For som ho seier - då kan det komme ”noko meir”. Informant D er også oppteken av dette med relasjon, og musikkterapeutens sin relasjonskompetanse:

Eg trur at kanskje andre musikarar kunne ha fått til noko av det same viss dei hadde med seg nokre tankar og holdningar rundt det å skape ein relasjon – men vi har den relasjonskompetansen som er viktigast, og så har vi eit verktøy på toppen! (Informant D)

Informant D peiker i dette utsagnet på relasjonskompetansen som musikkterapeuten sitt viktigaste ”instrument” – og at musikken er verktøyet, noko som ligg på toppen. Eg vel i dette underkapitlet å ta for meg relasjonane mellom musikkterapeut-klient og klient-musikk. Få av informantane snakka om sitt eige forhold til musikken. Det betyr ikkje at det ikkje er eit viktig

tema for musikkterapeutane, men eg tolkar det slik at sidan fokus for oppgava er tankar rundt klienten si meistringsoppleving, så vart det ikkje naturleg i denne samanhengen for musikkterapeutane å snakke om eige forhold til musikk.

Musikkterapeut-klient

Det handlar igjen om dette andre mennesket. Som er musikkterapeuten. (...) Korleis di meistringsoppleving blir møtt. (Informant B)

Informant B seier altså her at ”det handlar igjen om dette andre menneske”. I intervjuet kjem ho stadig tilbake til dette andre mennesket. Dette tolkar eg slik at informanten ser relasjonen som sentral. Kanskje som det mest sentrale i musikkterapien. Informant D seier at ho syns det er vanskeleg å snakke om at ”klienten skal sånn og klienten skal slik, og klienten skal oppleve trygghet og så vidare”, fordi

(...) det handlar om oss – heile tida. (Informant D)

Ho seier med dette at ho greier ikkje heilt å sjå ’klienten’ som isolert og lausriven frå relasjonen, og sjå på utelukkande klienten sine behov, fordi det handlar heile tida om *oss*, seier ho. Informant F seier dette om relasjonen:

Det er dei møtene eg går inn i, det er dei som eg ser skapar og gir glede, og gir klientane ei god oppleving, av at her er vi to saman som påverkar kvarandre. Og det er jo å meistre eit samspel, å meistre å møte eit anna menneske og vere i det møtet, det legg eg jo verkeleg til rette for, med heile meg, og det å vere nær, du tek jo inn klienten, du pustar omtrent med klienten, du er inne i klienten si rytme. (Informant F)

Dette harmonerer godt med det som informant D sitt utsagn i forrige sitat, - ”det handlar om *oss*.” Informant F skildrar dette møtet på ein veldig fysisk måte, korleis ho går inn i relasjonen med heile seg, ”tek inn” klienten, og lar han påverke seg, samspelet og utforminga av relasjonen. Even Ruud viser til kva det kan innebere å møtast i musikken. Opplevinga kan karakteriserast ved å falle inn i ein felles musikalsk puls, ein svarar på kvarandre sine initiativ, skapar og leikar med forventningar som oppstår når spenninga bygger seg opp. Han viser

vidare til kjensla av å høyre saman som oppstår gjennom innfriing av forventningar, og gjennom kjensla av å leve saman i musikken. Han refererer til den austerriske musikkterapeuten Alfred Schmözl, som ein gong skal ha karakterisert duoimprovisasjon på denne måten: ”Det er som å puste saman” (Ruud 1997:37). Dette utsagnet ser eg som nesten identisk med informant F sitt utsagn om relasjonen som er så tett at det kjennest som å puste i lag.

Informant G seier dette om musikkterapeuten si relasjonskompetanse:

Eg tenker fort på mi rolle som musikkterapeut (...) og den kompetansen eg har fått gjennom ei musikkterapiutdanning i forhold til fokus, i forhold til menneskesyn, i forhold til kommunikasjon, i forhold til korleis å vere i relasjon til andre i den settingen. Så tenker eg at eg er lukkeleg for at eg har fått den utdanninga, og den kompetansen. Det er eg. (Informant G)

Informant G relaterer her det daglege arbeidet sitt til den bakgrunnen og utdanninga ho har som musikkterapeut. Ho meiner at det er dette som har fått henne til å sjå si rolle som tilretteleggar for meistringsopplevingar, gjennom det fokuset ho har på å vere i kommunikasjon, og det å vere i relasjon. Dette tolkar eg slik at ho ser si eiga rolle, utdanning, relasjonskompetanse og erfaring som musikkterapeut som ein viktig føresetnad for klienten si meistringsoppleving.

Klient-musikk

Informantane peiker på kva relasjonen mellom musikken og klienten har å seie, og at den relasjonen kan skape grobotn for oppleving av meistring, rom for formidling og eit forum for samhandling. Informant B seier det på denne måten:

Viss du er desorientert (...), du kjenner ikkje att noko, og du skjønar ikkje kven dei folka som kjem inn og tek meg opp av senga er. Og kven er dei som kom på besøk? Og kvifor i all verda skal eg sitte ilag med deg? Eg veit ikkje kva du heiter eingong? Og så får du ein sang som symboliserer eitt eller anna godt, som du nynnar med på, du kjenner at du trivest i settingen óg. Og då blir terskelen for kontakt mykje lavare. Og då blir det lettare å formidle seg. Fordi

at musikken gir noko som du veit at du har med nokon, som du veit at du kan gje noko tilbake i. (Informant B)

Eg trur at musikken kan hjelpe klienten å halde fast ved den han er – å meistre å fortsatt vere seg sjølv. Ein sang kan hente fram minner om noko godt, og skape ro og trivsel. Når musikken har skapt rammene, lagt forholda til rette, gjort klienten roleg og tilfreds, då skapast rommet for relasjon. Musikken har med dette vore med på å senka terskelen for kontakt, og skapt eit rom for samhandling. Ruud omtalar musikken som ein potensiell helseressurs i prosessen mot auka livskvalitet. Han hevdar at ”musikken er en kilde til å styrke vitalitet, gi opplevelse av kompetanse og følelse av tilhørighet, samt ikke minst gi en sterk følelse av mening og sammenheng i livet” (Ruud 2001:40-41). Han seier med dette at involvering i musikalsk aktivitet har kvalitetar som rommer mulegheiter, og at klienten gjennom dette kan oppnå betre livskvalitet. Dette ligg veldig nær opp til det informanten i det foregåande intervjuet viste til. Informant B seier vidare:

Musikken (...) representerer noko som ligg veldig nær følelseslivet. Du kan snakke musikk og identitet, du kan snakke om det du vil. Men det er så knytta til essensen i mennesket, og til den du er, og den du kjenner du enten har vore eller den som er der djupt inne. Og det berører – både den musikken du likar og den du ikkje syns noko om – berører så mange delar av den som er virkelig DU, at du allereie der har fått eit forum for samhandling. Du har fått eit rom for samhandling som er ganske unikt. (Informant B)

Musikken skapar eit rom for deltaking, seier ho. Musikken i seg sjølv kan invitere deltakarane inn, innby til aktivitet og deltaking, og gi rom for kvar enkelt. Dette meiner eg er heilt i tråd med Ruud sitt sitat over, som set musikalsk aktivitet i samanheng med styrking av sjølvoppfatting og rom for auka livskvalitet. Informant B viser også til det som kallast preferansemusikk (Myskja 2006). Med preferansemusikk meinast at det må vere musikk som klienten har eit forhold til, som han kan relatere til. Musikken vil då kunne nå inn til følelseslivet, og kan lettare skape opplevingar og vekke minner. Det at musikkterapeutane er ulike, alle klientar er ulike og kvar einaste setting er unik, vil også bety at det fins ingen fasitsvar på kva slags musikk som ”virkar” best, eller er mest hensiktsmessig for å fremme klienten si meistringsoppleving. Dette momentet peikar eg på, men det vil ikkje bli nærmare

gått inn på her, sidan det ikkje har vore ein naturleg del av undersøkinga.

Rudy Garred hevdar at det i vår relasjon – og gjennom vår dialog – med musikken kan oppstå *møter*, der musikken i etterkant framstår på ein ny måte, og der ein sjølv ikkje er den samme etterpå. Han viser til forfattergruppa Boston CPSG, som hevdar at endring i den relasjonelle relasjonskunnskap, gjennom møtet sitt augeblikk, inneber ei endring av sjølvfølelsen («sence of self»). Musikkopplevingar kan også innebere ei slik type endring, som kan føre til ei vidare utvikling av sjølvoppfattinga (Garred 2008:104). Garred illustrerer dette vidare ved å vise til døme frå den musikkterapeutiske arena: at klienten kan slå på tromme på ein måte han ikkje trudde han klarte, eller at han bidreg til samspelet på ein måte han ikkje trudde han kunne. Etter å ha slite og prøvd så lenge, så opnar det seg brått, og han får eit nytt forhold til musikken og ei ny oppleving av seg sjølv (ibid). Eg meiner at det Garred her skildrar, ligg nært opp til meistringsopplevinga. Det handlar om at klienten meistrar, og at han gjennom denne erfaringa får ei endra oppfatting, ikkje berre av musikken og samspelet, men også av seg sjølv og sine ressursar. Musikken må treffe klienten der han er, viss det skal kunne bli opplevd som meistring. Informant H seier det slik:

Eg trur musikken når inn hos mennesker, og dermed, viss eg legger den opp til der klienten er, så vil det alltid opplevast som å bli sett. (Informant H)

Aaron Antonovsky (1988) peika på opplevinga av meinig og samanheng i livet som sentral. Opplevinga trur eg kan komme til uttrykk i forhold til dei kjenslemessige opplevingane som musikken kan gje. Even Ruud (2006) peiker også på at nettopp dette kan skje gjennom musikalsk samhandling; Musikken muleggjer meningsopplevingar som lyttaren knyter til personleg tru og verdisystem.

Kva aspekt er det så ved den musikkterapeutiske arena som kan tilby klienten slike mulegheiter for å oppleve meistring?

4.6 Meistringsopplevingar på den musikkterapeutiske arena

Informantane hevdar altså at på den musikkterapeutiske arenaen ligg forholda godt til rette for at klienten skal kunne imøtekomme sitt meistringsbehov og oppnå meistringsopplevingar.

Informant E seier dette om den musikkterapeutiske arenaen:

[Musikkterapien blir] som ein møtestad, og som eit sånt – det blir liksom så mykje! Det blir både samspel og kommunikasjon og det blir ein meistringsarena og eit rom og ein måte å vere saman på, med musikk. Og det er liksom, - det virvlar opp så mykje når ein spelar saman. Som kan bli så veldig veldig bra! Og det er litt vår oppgåve. Å ta dei gode lodottane, (latter), og spinne på dei! (informant E)

Gjennom intervjuet peika informantane på tre sentrale kjenneteikn ved den musikkterapeutiske arena, som eg vil ta tak i det følgjande: Ressursorientering, tilrettelegging og musikken.

Ressursorientering

På spørsmål om det er noko på den musikkterapeutiske arena som gjer det til ein særskilt god arena for oppleving av meistring, svarar informant D:

Eg veit ikkje heilt korleis eg skal svare på det! Fordi det er bare sånn! (latter) Og det veit alle på jobben min. Eg trur alle dei ansatte hos oss veit det – at det er arenaen for meistring. Det er der. (Informant D)

Eg forstår det slik at ho her syns det er vanskeleg å sette fingeren på nøyaktig kva det er som gjer musikkterapiarenaen til ein god arena for meistringsopplevingar. Ho seier at 'det berre er sånn', men eg opplever også at ho med dette meiner at det må vere synleg for fleire enn henne. Sjølv om ho syns det er vanskeleg å svare nøyaktig på kva det er, så utdjupar ho:

Eg trur vi på den musikkterapiarenaen, det at vi er ressursorientert, og jobbar mykje med det friske, og dyrkar det friske, det set oss i ein veldig heldig posisjon. (Informant D)

Eg tolkar det slik at ho med dette utsagnet set søkelys på to sentrale moment. Musikkterapien

er *ressursorientert*, og den har sitt fokus på *det friske* i mennesket. Det at musikkterapien er ressursorientert, gir oss eit godt utgangspunkt til nettopp å bygge vidare på det friske i klienten. Ho seier ein annan stad i intervjuet at det er ikkje det at vi er uvillige til å jobbe med problema, ”for vi gjer jo det óg”, men at det ikkje er vårt hovudfokus. Kanskje kan det sjåast på som at dei gode meistringsspiralane vi er med på å skape gjennom å fokusere på klienten sine sterke sider, kan ha positiv verknad også i forhold til problemområda. Ruud peikar på at deltaking i musikalsk aktivitet i seg sjølv kan vere ei kjelde til oppleving av meistring og sjølvtrillit, til å sjå seg sjølv som ein kompetent person som kan stå fram og handle (Ruud 2001). Dette ser eg kan føre til at klienten ser på seg sjølv med eit nytt blikk, som eit meistrande individ med handlemulegheiter. Han hevdar vidare at ”De positive erfaringer vi høster i livet, bidrar til å øke våre handlemuligheter, til å gi en følelse av at vi har valgmuligheter” (ibid:49).

I følge salutogen tenking, så vil styrking av sterke sider og fokus på ressursar vere av stor betydning i forhold til diagnostisk fokus, kartlegging og evaluering, og heng saman med mulegheitene for å forhindre sjukdom og halde seg frisk. Randi Rolvsjord peiker på ressursane sin ”indirekte funksjon” (Rolvsjord 2008:126). Å utvikle ressursar kan vere betydningsfullt sjølv om dei ikkje direkte har nokon effekt i forhold til dei problemområda klienten slit med. Dette kan mellom anna vere å forhindre demoralisering grunna sjukdom som til dømes å gjere ting som ikkje er relatert til sjukdomen for å opprettholde eit snev av ”normal” livsfunksjon. Eg trur at eit slikt fokus kan vere gunstig i forhold til å tilby klienten meistringsopplevingar som ein ”oase”, eit pusterom, i ein kvardag som er prega av ikkje-meistring og mangel på kontroll på svært mange livsområde.

Eg vil imidlertid her påpeike eit dilemma vedrørande ressursorientering. I følge tradisjonell problemtenking og sjukdomsfokus, så er det jo eit faktum at musikkterapeutar møter klientar med meir eller mindre definerte ”problem”. Folk befinn seg på tunge tradisjonelle arenaer som helse, spesialpedagogikk og barnevern fordi noko er ”feil”. Å komme som fagperson og berre ha fokus på det som er bra, det som er friskt og det som virkar, kan vere vanskeleg å forsvare overfor ein del fagfolk frå andre arenaer. Dette handlar til sjuande og sist om ulik ståstad. Det er fortsatt slik at fagfolk befinn seg i ulike leirar, og det er ikkje oppnådd einigheit i diskusjonen salutogenese versus patogenese.

Tilrettelegging

Informant E peikar på den høge grada av tilrettelegging som eit sentralt kjenneteikn ved den musikkterapeutiske arenaen, som eitt av aspekta som kan fremme meistringsopplevingar:

Det er jo ein tilrettelagt arena, ikkje sant? Musikkterapirommet, i alle fall slik som eg tenker; eg set saman gruppene på ein måte som passar bra, med klientar som passar bra ilag. (informant E)

Han seier vidare:

Og så er eg der, (...) som ein veldig tydeleg person – innleiingsvis særleg – som heile tida tryggar alle, og ser at ingen lurar på om dei skal gå, eller om det er nokon som er ubekvemme i begynnelsen, ikkje sant, eller er usikre meir enn normalt. (informant E)

Informant E fortel meg med dette at han ser si rolle som tilretteleggar som viktig. Det at han står fram som ein tydeleg person, er med på å skape trygghet i gruppa. Eg opplever at han har blikk både for kvart enkelt gruppemedlem, og gruppa som heilskap. Han set fokus på viktigheita av å skape trygge rammer rundt opplevinga, og vektlegg grenser, tydelegheit og klar struktur. Eg trur at han gjennom sitt fokus på tilrettelegging skaper gode føresetnader kvar enkelt klient si kjensle av tryggleik, og dermed gode føresetnader for oppleving av meistring. Han fortel vidare at han opplever at denne graden av tilrettelegging er essensiell for klientane hans:

Det er klientar som kjem dit berre dei to timane i veka det er musikk. Og så driter dei i resten, og gjer akkurat som dei vil. (...) Men dei kjem til bandet. Og kvifor det? For det er der dei får det til! Det er så vanskelig og så enkelt. Det er der dei opplever meistring. Det er det dei treng. Og det er det dei har opplevd for lite av. (informant E)

Endå ein gong vil eg dra ein parallell til Bandura (1981) og hans teori om meistringsforventningar. Han hevdar at det å sjå andre som det er naturleg å samanlikne seg med, utføre ei oppgave og meistre den, kan føre til auka grad av forventning om å meistre, noko som igjen vil kunne føre til at personen vågar å prøve sjølv. Dette gir god gjenklang i musikkterapien og

den sterke vektlegginga av at alt skal tilretteleggast på best muleg måte for klienten, også i gruppa. Musikkterapeuten kan legge til rette for å skape meistringsforventningar hos klienten, ved at klienten observerer andre. Dette vil vere eit godt argument for å jobbe i grupper der det er muleg, i det gruppa i seg sjølv i denne samanhengen kan vere ein positiv faktor.

Når vi er inne på vesentlege aspekt ved den musikkterapeutiske arena, kjem vi ikkje utanom det som kanskje er det mest sentrale kjenneteiknet ved denne: Musikken.

Musikken

Musikkterapeutane eg har intervjuar har eit medvete forhold til sitt spesielle ”verktøy” – musikken. Sjølv om ingen av dei var inne på sitt eige forhold til musikken i seg sjølv, kom det klart fram at dei ser musikken som ein stor force i arbeidet, og kanskje det som i størst grad skil musikkterapeuten frå andre faggrupper klienten er i kontakt med. Ein musikkterapeut har både kjennskap til og kunnskap om dei ulike måtane musikken kan gripe inn i mennesket sitt liv på. Mine informantar har eit medvete forhold til det verktøyet, som utgjør ’the difference that makes a difference’, og musikken er uløseleg knytta til faget musikkterapi, og til rolla som ’musikkterapeut’, nettopp til det som gjer ein musikkterapeut til ein musikkterapeut, og er eitt av særteikna ved den musikkterapeutiske arena.

Informant G samanliknar her sitt verktøy, musikken, med eitt av kunstterapeutane sitt verktøy, maling:

Når du har satt ned eit strøk med penselen, så kan du på ein måte vurdere det etterpå, du kan kike på det etterpå og heile tida sjå på det og få tilbake minner. Men det klingande er over når det er over. Det er liksom berre her og no. (...) Spelar man feil, så blir det falskt. Og så er det litt kult, for det er over når det er over. Ein treng ikkje ta det bort med white-spirit, eller... (latter). Det er så lett å rette det opp igjen! (...) Det er veldig fascinerande, for det overfører du til livet, veit du! Ja men det er jo berre å rette det opp igjen! Spele det på nytt! Ein gong til! Så terpar vi litt på det, og så sit det! (informant G)

Ho peikar her på det umiddelbare ved musikken – her-og-no-funksjonen. Dei musikalske elementa som tempo, styrke, tonehøgde, klang og så vidare er umiddelbare, og kan lett verte

tilpassa klienten sine uttrykk, og dermed kunne styrke klienten si oppleving av å vere her-og-no. Ved at klienten blir møtt musikalsk av terapeuten, og oppfordra til å respondere musikalsk, vil denne anerkjennande effekten kunne oppfordre klienten til å prøve igjen. Det klingande er over når det er over. Ho peikar også på overføringsverdien til andre livsområder. Erfaringar ein gjer gjennom musikken, av å prøve og feile, har ingen annan konsekvens enn at det blir feil eller falskt. Denne opplevinga, som kunne blitt negativ gjennom kjensla av å gjere ”feil”, kan i staden snuast til å bli til ei meistringsoppleving. Ei positiv meistringsoppleving kan igjen føre til at ein tør å stå på vidare. For, som ho seier, ein treng jo ikkje fjerne det med white spirit. Det klingande er over når det er over, og dette kan ha overføringsverdi til livet generelt.

Informant D snakkar om mulegheita musikkterapeuten gjennom sitt verktøy, musikken, har til å gje klienten meistringsopplevingar. Ho oppsummerer på denne måten:

Å skape den der rammen av opplevinga – det å oppleve musikk, det er heilt unikt, og det er det berre vi som har. Som musikkterapeutar. Og det er berre så genialt. Det er berre så... at det finst eit sånt yrke! (latter) (informant D)

5 Oppsummering

Formålet med denne studien har vore å skaffe innsikt i korleis musikkterapeutar forstår omgrepet meistringsopplevingar, og kor sentralt dei meiner dette fenomenet er i musikkterapeutisk praksis. Eg ønska å skildre ulike aspekt ved vår felles forståing av dette fenomenet, og å hente inn gode skildringar av omgrepet. Eg tok utgangspunkt i problemstillinga: Korleis forstår musikkterapeutar fenomenet meistringsopplevingar?

Informantane i denne studien hevdar at på den musikkterapeutiske arenaen ligg forholda godt til rette for at klienten skal kunne imøtekomme sitt meistringsbehov og oppnå meistringsopplevingar, og gjennom dette få ei styrka sjølvopfatting og kjensle av menneskeverd. Dette kan mellom anna skje gjennom å delta i musikalsk aktivitet, og etablere ein relasjon med musikken og musikkterapeuten. Informantane skildrar klienten si meistringsoppleving gjennom tilgrensande omgrep som livsmeistring, kontroll, høgdepunktsopplevingar og fokus-skifte. Dei meiner vidare at desse meistringsopplevingane let seg identifisere gjennom klienten sitt kroppspråk som smil, mimikk og iver, den gjensidige vi-opplevinga og ei felles kjensle av flow. Gjennom intervjuja peika informantane på tre sentrale kjenneteikn ved den musikkterapeutiske arena som i særskilt stor grad gjer det til ein god arena for meistringsopplevingar: Det ressursorienterte perspektivet, den store graden av tilrettelegging og musikken i seg sjølv – *the difference that makes the difference*.

Eg foreslo innleiingsvis at ei meistringsoppleving i musikkterapeutisk samanheng er noko *meir* enn ei kjensle av styrke, fridom og tillit til egne krefter (Imsen 2008). Det ante meg at det i musikkterapien sitt syn på meistringsopplevingar var noko meir enn denne definisjonen kunne romme, fordi *opplevingsaspektet* står sterkt på denne arenaen. Samtidig vil meistringsopplevingane i musikkterapien ha eit stort *terapeutisk potensiale*, noko informantane trekker fram som sentralt. Eg meiner at den tidlegare nemnte meistringsdefinisjonen ikkje romma dette terapeutiske potensialet. Likeeins seier den ingenting om dei *dynamiske kreftene* som utspelar seg i *relasjonen* mellom klienten, musikken og musikkterapeuten. Eg vil difor komme med følgande syntese, som kan sjåast på som ei samanfating av funna i denne studien. Den framhevar det ressursorienterte perspektivet, tek høgde for opplevingsaspektet, påpeiker dei dynamiske kreftene i den terapeutiske relasjonen, samt vektlegg alle dei ulike

karakterane meistringsopplevinga kan ha i musikkterapien: *Ei meistringsoppleving kan sjåast på som ei oppleving av styrke, fridom og tillit til egne ressursar. I musikkterapien oppstår meistringsoppleving som følge av dynamikken som utviklast i relasjonar mellom musikk, klient og musikkterapeut, og kan vere av både musikalsk, emosjonell, fysisk og/eller relasjonell karakter.*

Dei ulike skildringane av meistringsopplevinga i denne teksten, kan indikere noko om verdien av opplevinga. Kvifor ser vi den som viktig? Kvifor er det verdt å jobbe for klienten si meistringsoppleving? Det ser ut til at meistringsopplevinga kan ha konsekvensar, om ein ser det som at denne opplevinga er ein del i ein større samanheng. Dette kan vere ei oppleving av stor terapeutisk verdi, i og med at den kan ha potensiale til å endre klienten si sjølvoppfatting. Mitt inntrykk etter denne studien er at musikkterapeutane er fullt ut klar over viktigheita av å jobbe mot meistringsopplevingar, og det er utsagn som ”eg tenker at at det er jobben min” og ”det er det som bygger oss som menneske” som fortel meg dette tydeleg.

På mange måtar ”visste” eg kva svar eg kom til å få, allereie før eg gjekk ut og stilte spørsmåla. Eg intervjuar musikkterapeutar eg kjende godt, og som eg visste hadde gjort seg mange av dei same erfaringane og tankane rundt temaet som eg hadde gjort. Kanskje vart det litt for opplagt, og det kan sikkert på fleire måtar sjåast som ein ”sjølv sagt” studie. *Sjølv sagt* er musikkterapeutar opptekne av meistringsopplevingar, og *sjølv sagt* har denne opplevinga ein sentral plass i musikkterapeutisk praksis. Dette var heller ikkje det viktigaste for meg å verken få bekrefte eller avkrefta. Fleire andre fagfelt som pedagogikk, psykologi og helse har allereie bekrefte dette. Mitt bidrag har vore å hente inn dei gode skildringane, dei musikkterapeutiske perspektiva, og *vår* forståing av fenomenet meistringsopplevingar. Dette kan styrke det vi allereie veit, og dermed bli eit argument for musikkterapi i ein større samanheng.

Kva har så dette arbeidet gjort med meg? Eg har først og fremst blitt utfordra på mi forforståing. Eg har forska på eit tema som betyr mykje for meg og som eg har hatt ei sterk forforståing av. Eg har intervjuar folk eg kjenner, og det har vore utfordrande å skulle vere kontrollert subjektiv. Det har vore utfordrande å skulle skildre meistringsopplevinga. Eg har innsett at det er vanskeleg, for ikkje å seie umuleg, å finne *eitt* perpektiv på meistrings-

opplevinga som kan kallast musikkterapeutisk. Einkvar person har si skildring av meistringsopplevinga, og alle skildringar vil vere ulike, alt etter kven som ser og kven du spør. Det fins mange fasettar, mange aspekt, mange perspektiv, men eg opplever at alle framhever *verdien* av denne opplevinga. Gjennom arbeidet med denne teksten har eg lært mykje. Eg kjenner at eg har fått ei djupare forståing av vår felles plattform og vår felles bakgrunn som musikkterapeutar. Det som likevel står aller fremst, og som kjem til å vere det eg hugsar aller best frå denne studien, er den kjærleiken og det engasjementet som informantane formidla i intervju sine. Dette har gjort sterkt inntrykk, og det gjer meg stolt og glad over å vere musikkterapeut.

Denne teksten kunne dessverre ikkje romme alt eg ønska å få med. ”Ringverknader av meistringsopplevinga” var eitt av dei tema som var vanskeleg å utelate, for informantane var opptekne av dette. Kva gjer meistringsopplevinga med klienten *etter* musikkterapitimen? Kva betydning kan dette ha i ein større samanheng? For familien? For klassen? For andre i miljøet rundt klienten? Dette kunne vere interessant å sjå på i ein annan studie. Vidare slår det meg at *spiral* er noko som går igjen i heile teksten. Den hermeneutiske spiral har prega arbeidsmetoden og analysearbeidet. Måten meistringsopplevinga kan påverke sjølvoppfattinga kan sjåast på som ein tilsvarande spiral, med ein vekselverknad mellom meistringsoppleving og endra sjølvoppfatting. Eg trur utforminga av ein slik modell kunne vere interessant å sjå nærmare på.

Eg vil avslutte med orda til ein av informantane, som eg syns summerer opp kva denne teksten har handla om:

Meistring er litt sånn udefinerbart. Det handlar om å sjå på seg sjølv annleis, og å oppleve nye sider ved seg sjølv som ein ikkje trudde ein hadde. (...) Det å meistre noko ein ikkje trudde ein kunne meistre, sant? Og då ser ein at ein har mulegheiter i staden for begrensingar. (...) Og gjennom dei meistringsopplevingane får du eit fokusskifte, som igjen gjer at du ser på deg sjølv... Å gud, det er så komplekst, og det heng så saman! (Informant G)

Det er komplekst, og ja, det *heng* så saman. Det er noko av det eg har sett aller tydelegast gjennom arbeidet med denne teksten.

Litteraturliste

- Antonovsky, Aaron (1985): *Health, Stress and Coping*. Jossey-Bass Inc., Publishers
- Antonovsky, Aaron (1988): *Unraveling the Mystery of Health*. Jossey-Bass Inc., Publishers
- Bandura, Albert (1981): «Self-referent thought: a developmental analysis of self-efficacy». I: Flavell, John H. & Lee Ross (ed): *Social Cognitive Development. Frontiers and possible futures*. Cambridge University Press
- Bandura, Albert (1986): *Social Foundations of Thought and Action*. Prentice Hall
- Bruscia, Kenneth (1998): *Defining Music Therapy*. Barcelona Publishers
- Bruscia, Kenneth (2005): "Designing Qualitative Research". I: Wheeler, Barbara L. (ed): *Music Therapy Research*. Barcelona Publishers
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2002): *Flow. The classic work on how to achieve happiness*. Rider, London
- Dileo, Cheryl (2000): *Ethical Thinking in Music Therapy*. Jeffrey Books
- Evenshaug, Oddbjørn og Dag Hallen (1993): *Barne- og ungdomspsykologi*. Ad Notam Gyldendal
- Fredrickson, Barbara L. (2000): "Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being" *Prevention & Treatment*, Volume 3. Article 0001a, posted March 7., 2000
- Garred, Rudy (2004): *Dialogical Dimensions of Music Therapy: Framing the Possibility of a Music-based Therapy*. Aalborg University, Institute of Music and Music Therapy
- Garred, Rudy (2006): *Music as Therapy: A Dialogical Perspective*. Gilsum NH: Barcelona Publishers
- Garred, Rudy (2008): "Et dialogisk perspektiv på musikk som terapi" I: Ruud og Trondalen (red.): *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*: NMH-publikasjoner 2008(3):99-109, Skriftserie frå Senter for musikk og helse
- Gjærum, B., B. Grøholt, H. Sommerschild (red) (1998): *Mestring som mulighet i møte med barn, ungdom og foreldre*. Tono Aschehoug
- Imsen, Gunn (2008): *Elevenes verden. Innføring i pedagogisk psykologi*. Universitetsforlaget
- Kaplan, Howard B. (1980): *Deviant Behavior in Defense of Self*. Academic press, inc.(London) LTD
- Kvale, Steinar (2008): *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal Akademisk

- Kvamme, Tone Sæther (2006): "Musikk i arbeid med eldre" I: Trygve Aasgaard (red):
Musikk og Helse. Cappelen Akademiske Forlag, Oslo
- Lazarus, Richard S. (1966): *Psychological Stress and the Coping Process*. McGraw-Hill. Inc.
- Magnussen, Finn (1998): «Atferdsforstyrrelser og mestring – hvem skal mestre hva?» I:
Gjærum, Grøholt, Sommershild (red.): *Mestring som mulighet - i møte med barn, ungdom og foreldre*. Tano Aschehoug
- Maslow, Abraham (1987): *Motivation and Personality*. Addison-Wesley Educational Publishers Inc.
- Myskja, Audun (2006): *Den siste song: Sang og musikk som støtte i rehabilitering og lindrende behandling*. Fagbokforlaget
- Nielsen, Finn Sivert (1996): *Nærmere kommer du ikke. Håndbok i antropologisk feltarbeid*. Fagbokforlaget
- Nilsen, Gunvor Bøylestad (2010, under arbeid): *Musikkterapi og flow. En diskusjon omkring en mulig utdypning av musikkterapien*. Masterstudiet i musikkterapi ved Norges Musikkhøgskole
- Rolvjord, Randi (2008): "En ressursorientert musikkterapi". I: Ruud og Trondalen (red.): *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*: NMH-publikasjoner 2008(3):123-138, Skriftserie frå Senter for musikk og helse
- Ruud, Even (1990): *Musikk som kommunikasjon og samhandling. Teoretiske perspektiv på musikkterapien*. Solum forlag
- Ruud, Even (1997): *Musikk og identitet*. Universitetsforlaget
- Ruud, Even (1998): *Music therapy: Improvisation, Communication and Culture*. Barcelona Publishers
- Ruud, Even (2001): *Varme øyeblikk. Om musikk, helse og livskvalitet*. Unipub forlag
- Ruud, Even (2006): "Musikk gir helse" I: Trygve Aasgaard (red): *Musikk og Helse*. Cappelen Akademiske Forlag, Oslo
- Ruud, Even (2008): "Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi". I: Ruud og Trondalen (red.): *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*: NMH-publikasjoner 2008(3):5-28, Skriftserie frå Senter for musikk og helse
- Ruud, Even (2010): *Music therapy: A perspective from the humanities*. Barcelona Publishers

- Ryen, Anne (2006): *Det kvalitative intervjuet. Fra vitenskapsteori til feltarbeid*.
Fagbokforlaget
- Seligman, Martin E. P. (2003): *Authentic happiness*. Nicholas Brealey Publishing
- Sommerschild, Hilchen (1998): «Mestring som styrende begrep» i Gjærum B., B. Grøholt, H. Sommerschild (red.): *Mestring som mulighet - i møte med barn, ungdom og foreldre*. Tano Aschehoug
- Skaalvik, Einar M. Og Sidsel Skaalvik (1996): *Selvoppfatning, motivasjon og læringsmiljø*.
Tano
- Stensæth, Karette (2008): ”Musikkterapi som kjærleik. Eit karnevalsk skråblikk på forholdet mellom fenomen som leik og musikkterapeutisk improvisasjon”. I: Ruud og Trondalen (red.): *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi: NMH-publikasjoner 2008(3):111-121*, Skriftserie frå Senter for musikk og helse
- Thornquist, Eline (2008): *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*.
Fagbokforlaget
- Trondalen, Gro (2004): *Klingende relasjoner. En musikkterapistudie av «signifikante øyeblikk» i musikalsk samspill med unge mennesker med anoreksi*. NMH-publikasjoner 2004:2
- Trondalen, Gro (2006a): ”Musikkterapi”. I: Trygve Aasgaard (red): *Musikk og Helse*. Cappelen Akademiske forlag
- Trondalen, Gro (2006b): ”Musikk er sjela mi – musikkterapi med unge mennesker med anoreksi” I Trygve Aasgaard (red): *Musikk og Helse*. Cappelen Akademiske Forlag, Oslo
- Trondalen, Gro (2007): “A moment is a moment is a moment”. Om gylne øyeblikk i musikkterapeutisk teori og praksis. *Psyke og Logos. Musik og psykologi*, 28 (1), 574-593.
- Trondalen, Gro (2008): ”Musikkterapi – et relasjonelt perspektiv”. I: Ruud og Trondalen (red.): *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi: NMH-publikasjoner 2008(3):29-48*, Skriftserie frå Senter for musikk og helse
- Wheeler, Barbara L. (2005): ”Overview of Music Therapy Research”. I: Wheeler, Barbara L. (red): *Music Therapy Research*. Barcelona Publishers

Aadland, Einar (1997): *"Og eg ser på deg..." Vitenskapsteori og metode i helse- og sosialfag.*
Tano Aschehoug

Oppslagsverk:

Ordbnett.no

Pedagogisk-psykologisk ordbok (1993). Kunnskapsforlaget

Vedlegg 1: Intervjuguide

Meistringsopplevingar og musikkterapi

Innleiande spørsmål:

Fortel litt om jobben din!

Kor lenge har du jobba i denne stillinga?

Kor stor er arbeidsplassen din?

Kor mange elevar har du?

Kor mange musikkterapitimar har du i løpet av ei veke?

Kva nemning nyttar du – klient, elev, pasient...?

Når eg seier ordet meistringsoppleving, kva tenker du då som musikkterapeut?

Korleis ser du at eleven opplever meistring?

Kva nytte trur du denne opplevinga har for eleven?

I kor stor grad planlegg du dine musikkterapitimar?

Kva tankar har du kring meistringsopplevingar i planleggingsfasen av timen?

Er meistringsoppleving eit uttrykt mål for klienten?

Kor bevisst er du på at du skal legge til rette for meistringsopplevingar?

Kva ser du på som dei viktigaste føresetnadane for oppleving av meistring?

Kva tankar gjer du deg rundt meistringsopplevingar i løpet av timen?

Korleis registrerer du klienten sine meistringsopplevingar?

I etterarbeidet – har du rutine på å føre logg?

Korleis formidlar/ skriver du ned evt meistringsopplevingar hos din klient?

Kva blir desse nedteikningane brukt til?

Drøftar du dette med andre samarbeidspartnarar?

Er det noko i musikkterapisettingen som gjer det til ein særskilt god arena for meistringsopplevingar? - evt til forskjell frå andre arenaer?

Har musikkterapistudiet gjort deg medviten om ditt ansvar som tilretteleggjar for meistringsopplevingar? Evt i kva grad er du deg dette bevisst i ditt møte med elevane/klientane?

Trur du at musikkterapeutar på andre arbeidsfelt tenker/ jobbar annleis enn deg i forhold til meistringsopplevingar?

Evt kva er annleis? Kvifor trur du det?

Trur du at det finns felles haldningar/syn blant musikkterapeutar når det gjeld meistringsopplevingar? Kva slags i tilfelle? Trur du at andre musikkterapeutar reflekterer på same måte som deg om meistringsopplevingar?

Vedlegg 2: Døme på kategorisering og analyse

Døme på kategorisering og analyse i kategorien ”Identifisering av meistringsoppleving”, underkategori ”Flow”:

Det kan vere ei meistring i den flowen, det musikalske samspelet som går, det tenker eg er ein slik meistringsoppleving både for meg og henne, egentlig. At dette får vi til, dette flyter, det glir, det er ei god oppleving i seg sjølv (informant C)	Nyttar flow som eit tilgrensande omgrep? Framhever dette som ei god oppleving.	Flow - Csikszentmihalyi Trondalen – ”Klingende relasjonar”
---	---	--

