

# Den levende pausen

en studie av pausebegrepet og pausens betydning i utøvende praksis



Masteroppgave i musikkterapi

Norges musikkhøgskole, 2011

Marthe Sørby



**NORGESMUSIKKHØGSKOLE**  
Norwegian Academy of Music





*Jeg begynner å helle mer og mer over til at min favorittmusikk er den totale stillhet. Jeg har oppdaget at det er i pausene at stemning og atmosfære i musikken oppstår. Det å lytte seg inn i noe gjennom stillhet... Menhuin sa noe sånt som at rett før musikken oppstår, kan man forestille seg den som et totalt stille vann og når vinden blåser og gjør overflaten ujevn, da er øyeblikket der (Tønnesen 1998).*



## Takk!

Dette er studien av/om en jente som skulle ut å – ikke søke lykken –, men søke pausen. Og som eventyrere flest fulgte hun sin indre driv og lyst etter det hun søkte. Men med eventyr følger det også med noen prøvelser underveis, så også i dette eventyret. Og heldigvis fikk hovedpersonen følge av noen gode hjelpere på veien. Den første hun møtte på var Gro den tålmodige-og-tillitsfulle (eller veileder Trondalen som hun også kan kalles). ”Hei, hva skal du skrive om?” spurte Gro jenta. ”Jeg skal skrive om pause”, svarte jenta. ”Okey”, sa Gro. Og så begynte de reisen sammen mot målet som syntes å finnes ett eller annet sted langt der fremme i det fjerne.

De gikk langt og lengre enn langt. Over fjell og ned i daler. Gjennom skog og åpent landskap, til lands og vil vanns. Jenta først, Gro rett bak som den gode medvandrer hun viste seg å være. De reisende møtte flere på sin ferd. Noen mer skeptiske for fremmedfenomener enn andre. Flere sluttet seg til og ble innlemmet i reisen. De var spente på hvor jenta og Gro skulle. Alle var de betydningsfulle, hver på sin måte. Gjennom de ulike årstidene satte jenta stor pris på deres turkameratskap, både i form av fot-, ski- og rideturer. Turene beriket reisen. Idet den første prøvelsen nærmet seg, stilte Nille opp som en stødig pilotflyver. Men det som syntes å være en prøvelse var en danser, en korleder og en musikkterapeut som velvillig gav av seg selv, sine opplevelser, erfaringer, og kunnskap, og som mer enn gjerne ville være med på reisen.

De reisende hadde nå vandret lenge, og de mange samtalene og opplevelsene underveis hadde beriket jenta. Hun begynte nå å innse at målet ikke lenger lå langt der fremme i det fjerne. Imidlertid hadde det hun søkte vært med under hele reisen. I hver pause.

Med dette nærmet reisen seg slutten. Og som vanlig før noe skal forlates, var det da godt å ha a mor sjøl som kunne ta den siste kontrollsjekken. Dermed gikk det som det ofte går i eventyr: det endte godt. Men der eventyr ofte slutter, begynner også et nytt. God lesning!

Oslo, 16. mai 2011

Marthe Sørby



# INNHold

<b>1. Innledning</b>	
1.1 Tema	1
1.2 Problemstilling	2
1.3 Oppgavens struktur	3
1.4 En tydeliggjøring av min egen forståelse	3
1.5 En begrepsutforsking	4
<b>2. Metode</b>	
2.1 Kvalitativ forskning	7
2.2 Intervju som forskningsmetode	9
2.3 Analyse av data	11
2.3 Etske vurderinger	14
2.4 Metodiske refleksjoner	15
<b>3. Teori</b>	
3.1 Tilnæringer til pause og stillhet	19
3.1.1 Terminologiske aspekter	19
3.1.2 Begrepsmessige aspekter	20
3.2 Elementer i pause og stillhet	21
3.2.1 En dimensjon i tid og rom	22
3.2.2 Et aktivitetsaspekt	25
3.2.3 Et dynamisk aspekt	26
3.3 Pause og stillhet i musikkterapi	28
<b>4. Resultater</b>	
4.1 ”En pause er et rom – som gir deg muligheter”	33
4.2 ”En pause er et stille rom fylt av forventning”	38
4.3 ”Uten pause – ingen musikk!”	40
<b>5. Diskusjon</b>	
5.1 Pause som form	45
5.2 Pause som innhold	48
5.3 Pause som helhet	51
5.4 Avsluttende diskusjon	54
<b>6. Oppsummering</b>	57

## Referanser

### Vedlegg:

- Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD
- Vedlegg 2: Informasjonsskriv
- Vedlegg 3: Samtykkeerklæring
- Vedlegg 4: Taushetserklæring
- Vedlegg 5: Intervjuguide





# 1. INNLEDNING

## 1.1 Tema

Bakgrunnen for studien er min intuisjon om at fenomenet pause er viktig. Imidlertid var det ikke selve pausen som var forgrunnen for denne intuisjonen da jeg skulle bestemme meg for tema for denne studien. Derimot begynte jeg først å lete og trekke frem andre faktorer rundt temaet, som på den tiden enda ikke eksisterte, for å kjenne etter hvilken medvirkning disse hadde på magesfølelsen. Det som hadde størst betydning for meg var altså å finne et tema jeg kunne være oppriktig interessert i. Etter en lang prosess hvor de siste årenes studier med ensembleledelse, musikk- og helse og et påbegynt masterforløp i musikkterapi, merket jeg meg hvor mine fotspor hadde trådd og hvor de fremdeles avga tydelige avtegn. Disse samlet jeg i en omhyggelig strukturerings- og grupperingsprosess. Til slutt satt jeg igjen med tre bobler: musikk, bevegelse og værekraft. Herunder førte jeg opp mine tilhørende viktige musikkord som: lyd, stillhet, lytte, rytme, dynamikk, intensitet og relasjon, mine bevegelsesord som: utvikling og prosess, og mine værekraftord som: mindful(ness), awareness, flow, intersubjektivitet og affektinntoning. I midten plasserte jeg det skriftlige og symbolske uttrykket jeg mente kunne inngå i og utgjøre den intuisjonen jeg hadde fulgt: fermate. Min forståelse var da at fermate var lik utvidelse. Etter en kort veiledning på dette temaet ble fermate til pause, og siden har jeg holdt et godt grep om dette temaet.

Den første veien videre var lett. Jeg hadde en klar forestilling på hvordan jeg skulle gripe an den første motbakken uten å nøle. Jeg skulle intervjuer en danser, en korleder og en musikkterapeut, og jeg hadde klare tanker om hvem jeg skulle spørre ut fra et kriterium om høyt refleksjonsnivå og en forventning om at jeg ville få verdifulle beskrivelser som kunne gi gjenklang i min intuisjon. Siden jeg selv i oppveksten har danset både klassisk- og jazzballet, og de siste årene fått verdifulle erfaringer som korleder og som musikkterapeutstudent i praksis, lå det derfor også personlige erfaringer bak utvalget av yrkesfelt. I perioden som fulgte, gav venner og bekjente jeg snakket med tilbakemelding på at temaet jeg hadde valgt var spennende. Et fellestrekk ved disse samtalene viste seg imidlertid å være at pause ikke var spesielt lettfattelig å gripe, ettersom det var et utfordrende tema å snakke om i lengden. Responsen og svarene overrasket meg, både positivt og i mer reflekterende retning.

Først etter at intervjuene var gjennomført, begynte jeg å lete i litteratur om hva som var blitt skrevet om temaet. Her begynte motbakken imidlertid å bli brattere og mer utfordrende. På den ene siden har flere teoretikere og praktikere vært opptatt av å se på stillhetsperspektivet i lydbildet. Og i litteraturen, som jeg kommer tilbake til, finner vi pausen omtalt som en meningsfull komponent. På den andre siden blir imidlertid pause svært ofte sett som en del av stillhet, og det synes også å være gjort lite eller ingen forskning på et mulig skille mellom disse begrepene innen norsk og engelsk litteratur. Det har derfor vært nødvendig for meg i denne studien å gå til teori om stillhet, for på den måten å kunne nærme meg fenomenet pause. Det mest interessante ved denne studien synes jeg derfor er selve funnene. Og det som hele tiden har vært min indre motivasjon og tro på; at det er mye usagt om pausene, har nå resultert i mange ord representert ved denne masteroppgaven.

Temaet for studien er altså pause, og fokuset mitt er opplevelser av fenomenet. Med dette vil jeg presisere at studien er en utforsking av et fenomen som er tilstede i musikkterapeutisk praksis, men at pause ikke er tilknyttet musikkterapi spesielt. Imidlertid har jeg en mer grunnleggende tilnærming til et fundamentalt begrep som jeg mener musikkterapi kan ha nytte av. Området det handler om er først og fremst humaniora, men jeg mener pause også er et allment fenomen som kan befinne seg på kryss av vitensområder. På et praksisnivå vil det eksempelvis si at fenomenet kan være gjenkjennbart også innenfor andre dynamiske kunstformer enn musikk, dans og bevegelse. Siden det viste seg å være lite teori tilknyttet temaet, har det vært naturlig i denne studien å gå til filosofiske tanker, men samtidig fundamentere til praksis. Dette har jeg gjort ved å gå til intervjuer.

## **1.2 Problemstilling**

Studiens problemstilling er:

*Hvordan fremtrer fenomenet pause i et musikk-, dans- og bevegelsesperspektiv?*

*Hva kan pause være et uttrykk for?*

I arbeidet med spørsmålene har jeg gjort litteratursøk for å se hva som ligger i begrepene pause og stillhet, og hva teori sier om fenomenene. I tillegg til NMH-bibliotekets katalog og Bibsys Ask, har jeg gjort søk i databasene RILM, IIMP, IIPA samt JSTOR. Søkeordene jeg har brukt er music, pause, rest, silence, noise, sound, therapy, music therapy, communication,

beat og time. Ordene har jeg for øvrig ordnet i ulike sammensetninger, eksempelvis; music (and) pause, pause (or) rest (or) silence (and) communication, music therapy (and) pause (or) rest (or) silence, music (and) silence. I tillegg har jeg brukt tekster og søkt i tilhørende litteraturlister.

### **1.3 Oppgavens struktur**

Oppgaven er delt inn i seks kapitler. Innledningsvis presenteres studiens tema og problemstilling samt en begrepsutforskning av pause og stillhet. Det neste kapittelet tar for seg studiens metodiske tilnærminger, herunder kvalitativ metode og forskningsintervju, og en hermeneutisk-fenomenologisk analysetilnærming til behandling av dataene. Til slutt i dette metodekapittelet tar jeg for meg noen etiske betraktninger samt metodiske refleksjoner. Siden dette er en eksplorerende studie, har jeg valgt å bruke mye tid på denne delen. Metodekapittelet kan derfor oppleves som langt nettopp fordi den gjenspeiler mye av den tiden jeg brukte på studien. I kapittel 3 tar den videre teksten først for seg en teoretisk utforskning av begrepene pause og stillhet, her forstått innenfor musikk- og kommunikasjonsteori. I denne forståelsen fokuseres flertydighet i tillegg til tids- og aktivitetselementenes dynamiske mønstre. Deretter ses forskningsfenomenet i lys av musikkterapi-teori- og praksis. I kapittel 4 presenteres funnene fra analysen fremstilt i en tredelt resultatoppbygging, og i kapittel 5 møtes teori og empiri i en diskusjonsdel. I oppgavens siste kapittel kommer en oppsummering med noen påfølgende, avsluttende tanker. Innledningsvis ser jeg det imidlertid først nødvendig å tydeliggjøre hvordan *jeg* forstår begrepene pause og stillhet.

### **1.4 En tydeliggjøring av min egen forståelse**

I dagligtalen forstår jeg pause som noe som *skapes*, mens stillhet *er*. Både pause og stillhet forbindes med ro, men tidsperspektivet for stillhetens ro er uendelig i forhold til pausens kortere forekomster. I tillegg ser jeg pausens ro som betydelig mer aktiv enn stillhetens ro. I musikk kan pause være knyttet både til lyd og stillhet, og stillhet kan like gjerne være rolige partier uten at det nødvendigvis er stille. Forut for opplevelsen av pause er det enten lyd eller stillhet, hvor pausens funksjon kan ses som en overgang mellom det som har vært og det som skal komme. Overgangen fungerer sammenbindende og kan gi assosiasjoner til et mellomrom. Dette mellomrommet kan av og til gi en fornemmelse av en fortettet stemning

eller et potensielt rom, med opplevelsen av at den både er reflekterende og intensjonal. Med andre ord en opplevelse som både er bakover- og fremoverrettet. Andre ganger kan mellomrommet være så lite at forholdet mellom pause og stillhet blir oppfattet og ofte omtalt som det samme, altså stillhet.

## 1.5 En begrepsutforsking

I *Kunnskapsforlagets blå språk- og ordbøker* (ordnett) defineres *pause* som ”tidsrom uten virksomhet”, og i likhet med *Store Norske Leksikon* (SNL) forklares ordet med ”opphold, stans, avbrudd”. Tilknyttet musikk definerer SNL pause som ”et tegn som angir at en enkelt stemme eller alle (generalpause) skal tie i en bestemt tid”, altså ”oppholdstegn”. Det er med andre ord et begrep som handler om tid, og det er knyttet opp mot aktivitet. I tillegg er begrepet forbundet med et symbol. Gjennom en slik forståelse, som fokuserer tidsaspektet, fremstår begrepet pause som noe lukket i forhold til et avgrenset tidsrom, det vil si start og stopp. Jeg finner likevel begrepet åpent nok til det som måtte fylles av innhold innenfor rammene da ordet ikke angir retning. I denne sammenheng blir begrepet pause i musikken stående som: en avgrenset aktivitet med muligheter.

I motsetning til pause, er ikke *stillhet* definert i SNL. Går jeg til ordnett finner jeg imidlertid begrepet beskrevet som ”det å være stille”. For å forstå betydningen av denne beskrivelsen går jeg til ordet stille og finner adjektivet brukt om ”å være i ro” og ”noe som ikke lager lyd”. Stille inneholder synonymer som ubevegelig, dempet, død, lydløs, fredelig, mild, uhørlig, tilbaketrukket og ubemerket. Med andre ord beskrives stillhet som det å være i ro, i betydningen av det å ikke bevege seg. Altså ”en tilstand av uvirksomhet, og som gir assosiasjoner til stillstand”. Dette er imidlertid en beskrivelse av stillhetsbegrepet som jeg ikke er tilfreds med. Idet beskrivelsen av stillhet knyttes til aktivitetsaspektet (cf. ”å være stille”, ”å være i ro”) og som ved nærmere utdyping kan kobles opp mot død og stillstand, mener jeg synonymordbruken i definisjonen er noe uklar og selvmotsigende.

For bedre å danne meg en forståelse av definisjonene ovenfor, finner jeg det nødvendig å sette begrepene i forhold til noe annet. Jeg ønsker med andre ord å gå til det motsatte av begrepene for å kontrastere. Motpolen til pause tenker jeg er ”fravær av pause”. Knytter jeg denne forståelsen til det temporale perspektivet, forstår jeg det motsatte av pause som ”å jage”. Det vil si at aktivitet der pauser er fraværende kan oppleves som jagende, uten opphold – uten

opplevelsen av å kunne hvile. Det motsatte av pause gir her en assosiasjon til det å være i stor fart. Går jeg derimot til den motsatte betydningen av stillhet, er det ikke nødvendigvis ordet lyd jeg skal gå til. Grunnet for denne forståelsen er at stillhet i betydningen fravær av lyd ikke eksisterer siden absolutt stillhet ikke er mulig å oppleve (Ruud 2005). Stillhet innebærer altså liv (cf. aktivitet), sammen med ro. Jeg kommer derfor fram til at motpolen til stillhet er ”ikke-lyd”, i betydningen innholdsløst og tomt. Forståelsen av ikke-lyd antyder her noe som er livløst, altså død.

Så langt fornemmer jeg noe uavklart i de foregående beskrivelsene, da begrepene pause og stillhet synes å krysse hverandre. Dette er en fornemmelse jeg vil ta med meg og utforske nærmere i teoridelen for om mulig å skape en konstruktiv forestilling om begrepene.



## 2. METODE

Dette avsnittet inneholder valg og beskrivelser av forskningsdesignet, en eksplorerende studie (Robson 2002) innen kvalitativ forskning. Som metode for datainnsamling beskrives bruk av kvalitative, semistrukturerte forskningsintervju, og analysen for bearbeiding av datamateriale er inspirert av en hermeneutisk-fenomenologisk prosedyre (Van Manen 1997). Avsnittet avsluttes med noen etiske og metodiske refleksjoner.

Et viktig formål i en eksplorerende studie er å søke ny innsikt innenfor et mindre utforsket område (Robson 2002). I denne studien er nettopp et mindre område i fokus, nærmere bestemt opplevelsen av fenomenet pause i et musikk-, dans- og bevegelsesperspektiv. Robson (ibid.) vektlegger også et moment ved den eksplorerende studien som å kunne se det aktuelle fenomenet i et nytt lys gjennom en spørrende tilnærming, da formålet er å utvikle ideer og hypoteser for fremtidig forskning. Jeg ønsker med denne studien å få økt innsikt i, og/eller en helhetsforståelse av fenomenet pause. Utgangspunktet mitt er med andre ord at jeg ønsker å utforske et fenomen uten at jeg på forhånd vet hvordan fenomenet eller problemstillingen skal analyseres. Idet Kvale og Brinkmann (2010:99) skriver at begrepet metode opprinnelig betyr ”veien til målet”,<sup>1</sup> vil jeg med min eksplorerende tilnærming til dette studiet på mange måter si at veien *er* målet. Likevel har jeg fra mine første skritt på denne veien vært klar på at jeg kom til å bevege meg innenfor et kvalitativt forskningsparadigme. Jeg har på den videre ferden omhyggelig merket meg mine fotavtrykk underveis for på den måten å kunne se meg tilbake og presentere ”løypa” for en leser. Jeg vil videre i dette avsnittet presentere min vei i denne studien med den bakgrunn i at leseren skal kunne følge og forstå forskningsprosessen og de resultater jeg har kommet frem til.

### 2.1 Kvalitativ forskning

I min tilnærming til denne studien er det viktig å få erfaringskunnskap og dybdeperspektiv, ikke årsaksforklaringer (Thornquist 2003). Hensikten er å få en dypere forståelse av fenomenet pause gjennom tre informanters livsverden. Thornquist (ibid.:202) fremholder at en viktig målsetting ved kvalitativ forskning nettopp er ”å komme frem til *dybdekunnskap* og å få *helhetlig* forståelse av *få* enheter”. Forskningsfokuset kan slik bidra til å synliggjøre et fenomens analoge karakter, noe som i denne studien vil si pausens flertydige eller ”både- og”-

---

<sup>1</sup> Fra gresk: meta (etter) og hodos (vei).

karakter. ”En søker altså å bidra til økt forståelse for særtrekk, mønstre og sammenhenger som gjør seg gjeldende på det aktuelle forskningsfelt”, skriver Thornquist (ibid.:205). Med andre ord handler kvalitativ forskning om å fokusere elementene av opplevelsen før disse settes sammen i et forsøk på å forstå helheten. I denne studien ønsker jeg å belyse forskningsfenomenet fra flere sider, og da ulike beskrivelser ikke nødvendigvis motsier hverandre, betraktes de imidlertid som en berikelse av meningen. Nettopp dette meningsinnholdet reflekterer et annet viktig aspekt ved kvalitativ forskning, en målsetting om å utvikle forståelse av sosiale fenomener (ibid.). En implisitt forståelse av sosialt liv refererer her til fortolkningens sentrale plass innen forskningstradisjonen. I tråd med denne posisjonens hensikt, er mitt fokus i studien å få en utvidet forståelse av noen menneskers opplevelsese- og meningsverden, nærmere bestemt hvordan en danser, en korleder og en musikkterapeut subjektivt opplever fenomenet pause. La meg likevel presisere at det er fenomenet pause som er forskningsobjektet og ikke selve menneskene som deltar.

Forstått innenfor et kvalitativt forskningsparadigme omhandler denne studien grunnlagsspørsmål tilknyttet ontologi (Thornquist 2003). Imidlertid viser problemstillingen på et analysenivå å være tilknyttet allerede eksisterende kunnskap gjennom teori. Følgelig berører studien også spørsmål av epistemologisk art. Siden både opplevelser av og kunnskap om pause blir behandlet i dette prosjektet, forstår jeg studien som å befinne seg i en mellomposisjon mellom teorigenererende (induktiv) og hypotesetestende (deduktiv) metode, nærmere bestemt det som kalles abduksjon. Ryen (2002:20) skriver at: ”Abduksjon ligner induksjon ved å gå ut fra empiri, men ligger nærmere deduksjon siden det ikke avviser teoretiske forestillinger”. Dette er imidlertid et perspektiv som vil bli nærmere behandlet på et prosedyrenivå under analyseomtalen.

Oppsummert synes kvalitativ forskning å implisere noen fundamentale forskningsmessige momenter (Thornquist 2003). Forskningsspørsmålets kvalitative tilnærming fordrer, med bakgrunn i de nevnte aspektene, en subjektiv nærhet til forskningsfeltet med en dobbeltrolle som forsker og menneske. Med andre ord blir jeg som forsker og mitt bidrag til alle ledd i forskningsprosessen innlemmet og sett av betydning i en kvalitativ forskning. Når det så gjelder fokus av fenomen, finnes det imidlertid ulike former for kvalitative data. Bruscia (1995) skiller mellom fire typer: hendelser (”events”), opplevelser (”experiences”), materiale (”materials”) og person(er). I denne studien fokuseres en av Bruscias type fokusområder, nærmere bestemt opplevelser av hendelser.



## 2.2 Intervju som forskningsmetode

I denne studien beveger meg altså innenfor en kvalitativ forskningstradisjon. Siden fokuset for studien er å belyse fenomenet pause i et musikk-, dans- og bevegelsesperspektiv, har jeg valgt å bruke intervju for å få innsikt i dette perspektivet. Jeg mener det kvalitative forskningsintervjuet gir en god inngang til å utdype den studiens problemstilling fordi jeg får tilgang til levd liv, til erfaringer og opplevelser (Bruscia 1995; Van Manen 1997; Kvale & Brinkmann 2010). Datamaterialet er derfor samlet inn gjennom kvalitative, semistrukturerte forskningsintervju.

Intensjonen med datainnsamlingen har vært å innhente nyanserte beskrivelser av den enkeltes opplevelser av fenomenet pause slik det fremtrer for han eller henne innenfor et spesifikt område (Kvale & Brinkmann 2010). Et utvalg informanter bestående av en danser, en korleder og en musikkterapeut ble derfor min empiriske kilde for studien. Kvale og Brinkmann (ibid.:43) skriver at ”formålet med det kvalitative forskningsintervjuet er å forstå sider ved intervjupersonens dagligliv, fra hans eller hennes eget perspektiv”. I relasjon til fenomenologisk filosofi omtaler forfatterne det de kaller et ”semistrukturert livsverdenintervju”, og legger med dette til ”verden slik den fremtrer i den umiddelbare og middelbare opplevelsen, uavhengig av og forut for alle forklaringer” (ibid.:48). Mitt utgangspunkt for det kvalitative forskningsintervjuet er et ønske om å avdekke nye dimensjoner ved fenomenet pause gjennom empiri, og med det å kunne få ny innsikt i fenomenet gjennom forståelse, fortolkning og beskrivelser. Oppsummert synes jeg Spradley (i ibid.:138) uttrykker mitt utgangspunkt for denne studien på en treffende måte idet han skriver om det åpne fenomenologiske livsverdenintervjuets holdning:

Jeg ønsker å forstå verden ut fra ditt synspunkt. Jeg ønsker å vite hva du vet, på den måten du vet det.  
Jeg ønsker å forstå betydningen av dine opplevelser, være i dine sko, føle ting slik du føler dem, forklare ting slik du forklarer dem. Vil du være min lærer og hjelpe meg med å forstå?

Det kvalitative forskningsintervjuet er en faglig, profesjonell samtale der det konstrueres kunnskap i samspill eller interaksjon mellom to personer (Kvale & Brinkmann 2010). En slik gjensidig avhengighet mellom menneskelig interaksjon og kunnskapsproduksjon, kan bidra til at mine spørsmål åpner opp for at informantene forstår sine opplevelser og erfaringer på nye måter. Samtidig kan også informantenes beskrivelser gi meg ny innsikt. I tilknytning til dette påpeker imidlertid forfatterne det foreliggende asymmetriske maktforholdet som utspiller seg

mellom disse to rollene. Det er tross alt jeg som forsker som inviterer til samtale og som ”holder i trådene”.

Det semistrukturerte intervjuet er altså en form for samtale med en viss struktur, det vil si verken stramt strukturert eller totalt ikke-styrende. Ryen (2002) skriver at denne intervjuformen karakteriseres ved at hovedspørsmål og temaer er satt opp på forhånd, men uten at spørsmål og rekkefølge er fastlagt i detalj. I tråd med Kvale og Brinkmann (2010) utarbeidet jeg i den forbindelse en intervjuguide. I utformingen av denne tok jeg utgangspunkt i min indre motivasjon, forforståelse og nysgjerrighet i forhold til det jeg ønsket å undersøke. Med andre ord tilegnet jeg meg ikke teori om temaet før gjennomføring av intervjuene. På den måten ønsket jeg å møte informantene med et åpent sinn uten å legge føringer gjennom teoretisk fargede spørsmål. Følgelig ønsket jeg å la empirien føre meg til teori på et senere tidspunkt. Fokus i intervjuguiden lå på forskningstemaet, og undertemaer, stikkord og åpne spørsmål ble ordnet innenfor et praksisnivå, et teorinivå og et filosofinivå. På denne måten ønsket jeg å legge til rette for at samtalene kunne utfolde seg på flere nivåer og av det kunne belyse ulike sider ved fenomenet pause. Jeg fulgte imidlertid ikke guiden slavisk, men brukte den først og fremst som rettesnor for min egen del under intervjuene. Slik mener jeg, i tråd med Kvale og Brinkmann (ibid.), at det kvalitative forskningsintervjuet gav en mulighet til å gå i dybden i det enkelte intervju. Som følge av dette kan en få frem kunnskap som en ikke når gjennom spørreundersøkelser og rene teoretiske studier.

Intervjuene ble, med tillatelse fra informantene, tatt opp på lydbånd. I den forbindelse gav ingen av dem uttrykk for usikkerhet eller motvilje mot at dette ble gjort, og det var heller ikke noe som indikerte på at dette påvirket samtalene. Et viktig aspekt for denne gjennomføringen var at samtalene skulle kunne gjennomføres både uforstyrret og med god lyd for båndopptaker. For meg som forsker og intervjuer dreier også intervjuformen seg om å vise interesse for, være lydhør for og forsøke å forstå den intervjuedes erfaringer med og oppfatninger om et tema (Kvale & Brinkmann 2010). Jeg ønsket derfor å legge til rette for at samtalene skulle bli en positiv opplevelse for informantene. Et annet viktig aspekt tilknyttet det semistrukturerte intervjuet, var at det gav rom for forandringer av spørsmålenes form og rekkefølge da dette var nødvendig. Slik kunne jeg følge informanten i hans beskrivelser og svar, noe som åpnet opp for å følge med i samtalens gang slik den oppstod. Intervjuformen la derfor også til rette for å kunne gå dypere inn i noen av beskrivelsene (ibid.). I denne sammenheng opplevde jeg at det semistrukturerte intervjuet fungerte godt.

Når det gjelder bearbeiding av intervjuene, ble disse skrevet ut i tiden som fulgte. Jeg gjennomførte selv transkripsjonene, noe som for øvrig opplevdes som verdifullt for den videre analysen siden jeg fikk god oversikt og innsikt i materialet. Førsteutskriften av hvert intervju var en ordrett transkripsjon og inkluderte ”fyllord” som ”eh...”, ”mm...” og lignende. Varigheten på samtalene var fra 00:52 til 01:56 time. Den andre utskriften ble redigert for å øke lesbarheten. Analysen tok utgangspunkt i den redigerte utskriften.

### **2.3 Analyse av data**

Prosedyren for analyse av datamaterialet presenteres med bakgrunn i en eksplorerende studie. Gjennom analyseprosessen har jeg latt meg inspirere av Van Manen (1997) og en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming til behandling av dataene. Jeg har imidlertid ikke fulgt selve trinnene i analysen til Van Manen, og jeg har heller ikke gjennomført prosedyrene for koding, fortetting og fortolkning av mening i tråd med Kvale og Brinkmanns (2010) intensjoner. Derimot har jeg heller latt meg *inspirere* av disse fremgangsmåtene. Utgangspunktet mitt for analysen har vært å la empirien tre frem, og ut fra en slik eksplorerende tilnærming har jeg behandlet ulike prinsipper i selve prosedyren.

”Intervjuer kan ha eksplorative og hypotesetestende formål”, skriver Kvale og Brinkmann (2010:122). Et åpent og utforskende intervju har i denne analysesammenheng blitt anvendt i et forsøk på å kartlegge et område. Informantenes svar mener jeg på denne måten har kastet lys over ulike innfallsvinkler til forskningsområdet. Selv om jeg har tatt utgangspunkt i og tydeliggjort min egen forståelse, mener jeg likevel at jeg til en viss grad har forholdt meg åpen for å undersøke et tema uten altfor fastlagte teoretiske rammer. Med referanse til den tidligere nevnte abduksjonstilnærmingen, handler det her om hvordan kombinasjonen av teori og empiri kan bidra til å åpne empirien for ny innsikt på et analysenivå (ibid.). Et eksempel fra min analyseprosedyre er hvordan teori om vitalitetsformer (Stern 2010) fikk meg til å forstå intervjuene på en ny måte. For eksempel ble jeg inspirert av Sterns inndeling av de dynamiske vitalitetsformene i form og innhold. Selv om dette først og fremst er en empirisk studie på bakgrunn av intervjuene, vil jeg samtidig understreke at jeg i denne forskningsprosessen også har brukt mye tid på teori.

Som metode har en fenomenologisk tilnærming vært utbredt i kvalitativ forskning (Kvale & Brinkmann 2010). Denne forståelsesformen handler om en innsnevring av intervjuet til

informantenes opplevde betydning innenfor deres "livsverden". Livsverden er av Husserl (i Van Manen 1997) beskrevet som den originale, pre-reflekterte, pre-teoretiske holdning. Med andre ord; verden slik den umiddelbart trer frem for oss. Slik jeg forstår denne tilnærmingen handler det om en fremheving av informantenes egne erfaringer, opplevelser og hendelser. Selv om jeg ikke anvender noen rendyrket fenomenologisk metode i dette prosjektet, synes tilnærmingen å ha noe viktig å bidra med på analysenivå siden jeg søker beskrivelser av opplevelser tilknyttet forskningsfenomenet. Jeg mener vektleggingen av den levde erfaringen og av opplevelsen slik den fremstår for oss, utgjør en fruktbar innfallsvinkel til min problemstilling. Samtidig uttrykker fokuset for denne studien også et fortolkningsaspekt (cf. hermeneutikken), og jeg har derfor blitt inspirert av Van Manen og det han kaller en hermeneutisk-fenomenologisk prosedyre. Jeg mener forfatteren her fanger gode elementer fra begge de to forskningstradisjonene.

Fenomenologi er studie av essens, og handler i forskningssammenheng om dypere strukturer og indre mening som kan beskrive hva som gjør fenomenet til det det er (Van Manen 1997). I min studie søker jeg nettopp å gripe noe essensielt i forhold til beskrivelsene de utvalgte informantene gir av fenomenet pause, uten at jeg av den grunn ønsker å generalisere funnene. Fenomenologien forsøker i sin opprinnelige form å være rent deskriptiv, uten fortolkning og vektlegging av kontekst (ibid.). Dette kan imidlertid vise seg utfordrende i en forskningsprosess, og det er i denne sammenheng Van Manen trekker inn hermeneutikken. I tråd med Heidegger (i ibid.) hevder han at når alt kommer til alt, er også det deskriptive fortolkning. Det vil si at når vi beskriver en opplevelse vil det alltid være elementer av refleksjon og tolkning. La meg her trekke inn den hermeneutiske spiral (Thornquist 2003). Benevnelsen er tilknyttet en tilnærming som handler om at forståelsen vil endres etter hvert som vi erfarer og oppdager nye ting. Det vil i en forskningsprosess si at det stadig skjer en vekselvirkning mellom del og helhet innen ulike typer meningsbærende fenomener, noe som igjen vil legge til rette for stadig dypere innsikt. I mitt tilfelle inngår både empiri og teoretisk kunnskap i denne hermeneutiske spiralen.

Kvale og Brinkmann (2010) vektlegger hvordan hele intervju- og forskningsprosessen innebærer tolkning. Forfatterne (ibid.:214) presenterer og beskriver tre prosedyrer for analyse av intervju: 1) meningskoding, som innebærer koding og kategorisering, 2) meningsfortetting, hvor en forkorter ned informantenes uttalelser, og 3) meningsfortolkning som handler om at "fortolkeren går utover det som direkte blir sagt, og finner frem til meningsstrukturer og

betydningsrelasjoner”. Jeg vil i det følgende gjøre rede for gangen i *denne* studiens analyseprosedyre slik den har utfoldet seg:

1. *Reduksjon*: Analyseprosessen tar utgangspunkt i en fenomenologisk tilnærming (cf. Van Manen 1997). Jeg begynner med å trekke ut sentrale sitater fra hver av de tre transkripsjonene i tre nye dokumenter. Dette gjøres umiddelbart etter transkriberingen fordi jeg på den tiden mener å ha god oversikt over innholdet i tekstmaterialet samtidig som intervjuopplevelsen er friskt i minne. Utvalgene blir gjort med bakgrunn i umiddelbar interesse og forståelse samt i mønstre og temaer som ble lagt merke til under transkriberingsprosessen.
2. *Kategorisering og koding* (cf. meningskoding): Hvert intervju blir kategorisert og redusert til figurer. Deretter tar jeg utgangspunkt i ett av dokumentene og fremhever det som synes som viktige temaer eller meningsenheter. Disse stiller jeg opp som overskrifter. Temaene er imidlertid hentet fra ulike perspektiver, som henholdsvis intervjupersonenes egne ord og uttrykk fra figurene, fra teori, og fra intervjuguidens kategorier (f.eks. stillhet/lyd, kommunikasjon, brudd, gi rom, egenskaper, mulighet, tid). Følgelig anvendes både begrepsstyrt og datastyrt koding (Kvale og Brinkmann 2010, meningskoding).
3. *Oppstilling*: De valgte sitatene stilles opp i tre kolonner (cf. tre informanter) og struktureres innad i disse overskriftene. Begrunnelsen for dette valget er at jeg ønsker et bedre overblikk samt mulighet for sammenlikning. Jeg begynner å søke etter fortolkning i beskrivelsene (cf. Van Manen 1997).
4. *Èn tekst*: I denne fasen beveger jeg meg igjen mot en fenomenologisk tilnærming (cf. Van Manen 1997) og velger å samle de eksisterende kolonnene i ett dokument. Følgelig velger jeg å gå vekk fra å se de tre intervjuene hver for seg, men behandler de istedenfor som én tekst. Jeg reduserer antall sitater til de jeg mener er mest sentrale og ordner disse strukturert under og innad i overskriftene. Begrunnelsen for valget er å få selve fenomenet pause i forgrunnen. Jeg beholder yrkestitlene som er tilknyttet de ulike sitatene idet jeg ser disse som en viktig bakgrunn. På denne måten kan jeg sikre meg at uttalelser fra alle informantene blir representert.
5. *Nivåer*: I tråd med Van Manen (1997) knytter jeg til en hermeneutisk forståelse til arbeidsdokumentet. Jeg velger her å fargekode nivåer av begreper og ord. Her blir grønn lik praksisnivå, blå knyttes til teorinivå og rød viser til det jeg forstår som helhetens hovedkategorier. I denne fasen veksler jeg stadig mellom teori og empiri (cf. abduksjon).
6. *Kategoriserer*: Jeg gjør på ny et utvalg og velger å trekke ut alle rommetaforene og samler disse i eget avsnitt.

7. *Nye overskrifter*: I tråd med den kvalitative forskningsmetoden og min bevegelse innenfor den hermeneutiske spiralen, ser jeg nye dimensjoner ved informantenes definisjoner av pausen. Jeg velger disse som overskrifter og strukturerer på ny sitater og hovedtemaer. Altså veksler jeg i denne fasen hele tiden mellom del og helhet.
8. *Ny innsikt fra ny teori* (cf. abduksjon): Denne fasen utspiller seg som et resultat av ny teoritilegnelse. Hver definisjon ses og knyttes til henholdsvis bolkene ”form”, ”innhold” og ”helhet” (cf. Stern 2010). Sitatene struktureres på ny innad og mellom overskriftene. Jeg velger også å stryke hvem av informantene som sier hva siden jeg er ute etter noen kollektive kategorier.
9. *Kategorier / temaer*: I denne fasen går jeg nøye gjennom eksisterende analysetekst. Utfyllende tekst blir lagt til mellom sitatene, og jeg utarbeider kategorier eller temaer tilknyttet hoved- og underbegreper slik disse fremtrer for meg gjennom tekstanalysens struktur og oppbygging (cf. meningsfortetting). Fasen er for øvrig fenomenologisk basert, men kan også ses tilknyttet meningsfortolkning.
10. *Kontrollsjekk*: I denne slutfasen går jeg tilbake til transkripsjonene i sin helhet. Jeg ser enkelte nye meningsbærende enheter som jeg mener kan knyttes til de eksisterende overskriftene og hoved- og underbegrepene. Jeg slutter disse til resultatdelen. Følgelig avslutter jeg analyseprosedyren i tråd med den kvalitative forskningstradisjonen ved igjen å se på del og helhet.

Oppsummert fremkom analyseprosedyren fra sitater og ord gjennom begreper til definisjonsoverskrifter. Slik sett mener jeg analysen kan forstås som å gå fra førstegrads fortolkning og erfaringsnære begrep brukt av informantene selv, til andregradsfortolkning med tilnærming gjennom abduksjon. Til slutt handlet en tredjegradsfortolkning om å lete etter skjulte betydninger (Trondalen 2009). I analyseprosedyren har jeg i liten grad vektlagt spesifikke aspekter. Likevel viser resultatet å gå opp i en syntese der deskriptive utsagn står sentralt.

### **2.3 Etiske vurderinger**

I gjennomføringen av en forskningsstudie er det en rekke etiske spørsmål det er nødvendig å ta stilling til. På den ene siden innebærer dette hensyn til krav omkring samtykke, informasjon og konfidensialitet i forbindelse med intervjusituasjonen. På den andre siden poengterer Kvale og Brinkmann (2010) at etiske spørsmål også inngår i alle forskningsprosessens faser.

Dette prosjektet er godkjent av Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD). I denne godkjenningen er informasjonsbrev, samtykkeerklæring, taushetserklæring og intervjuguide inkludert. Informantene har gitt frivillig samtykke og er kjent med at de kan trekke seg fra undersøkelsen på ethvert tidspunkt. De ble også opplyst om at det ville bli gjort lydopptak av samtalen. Samtykkeerklæringer og godkjenninger ble innhentet. I forbindelse med intervjuundersøkelsen vurderte jeg det slik at deltakelsen var forbundet med relativt liten risiko for informantene (Mohlin 2008). Likevel var dette et aspekt jeg forholdt meg bevisst til i alle fasene av intervjuundersøkelsen slik at eventuelle negative virkninger for den enkelte informant kunne bli så begrenset som mulig.

Dataene er behandlet konfidensielt. Materialet er aidentifisert og kan ikke spores tilbake til enkeltinformanter. I resultatdelen blir imidlertid alle informantene gjengitt som "han" da informant er et hankjønnsord. Transkriberinger og lydopptak vil ved utgivelse av oppgaven bli destruert forskriftsmessig.

## **2.4 Metodiske refleksjoner**

I kvalitative studier blir generaliserbarhet erstattet av dokumenterbarhet (Ruud 1992). Med andre ord vil det bety at jeg i denne studien ikke kan generalisere hva fenomenet pause er, men at jeg kan dokumentere det. Følgelig stilles det krav til innsyn i forskningsprosessens trinn, og at utsagn og fortolkning må kunne reflektere tilbake til lydopptak eller transkripsjon (ibid.). Kvale og Brinkmann (2010) skriver at generaliserbarhet og reliabiliteten blir ivaretatt gjennom et godt håndverks systematiske gjennomføring. Slik kan god reliabilitet handle om kvaliteten på gjennomføringen og bruk av seg selv som instrument. Tilknyttet denne studien vil jeg her trekke frem det Ruud (1992) kaller en "bevegelighet" i forskningsmetoden. Med andre ord handler det om at den valgte kvalitative metoden skal evne å følge bevegelsene til fenomenet som undersøkes, altså pause. Altså forstår jeg at også min rolle som forsker blir en medbevegende i denne prosessen. Med min faglige tilnærming til temaet og en systematisk gjennomføring, skulle dette styrke reliabiliteten. På den andre siden vil min manglende forskningserfaring tale for det motsatte. En utfordring på prosedyrenivå har imidlertid vært å balansere denne medbevegelsen, ettersom en abduksjonstilnærming innebar at studien kunne begynne å leve sitt eget liv og med det vende fokus vekk fra problemstillingen. Dette er imidlertid et fokus som omhandler forskningens validitet og relaterer til om en måler det en ønsker å måle (Kvale og Brinkmann 2010). Selv om det i denne studien har vært et strategisk

og konseptuelt utvalg, synes funnene å ha allmenngyldig karakter og overføringsverdi siden nivåene i terminologi og fremstilling av funn tydeliggjøres gjennom ulike perspektiver. Funnene viser sammenheng og svarer på problemstillingen.

I en empirisk studie som denne er det imidlertid flere kritiske refleksjoner når det gjelder den anvendte forskningsmetoden. Én kritikk kan rette seg mot informantutvalget. Mange vil nok mene at det i en utforsking av fenomenet pause ville være logisk å velge komponister og sangere; komponister fordi de skriver inn pauser, og sangere fordi de utfører dem. Mitt utvalg fokuserte imidlertid opplevelsen i en pause, og siden jeg mener hele kroppen er en del av denne opplevelsen samtidig som jeg implisitt forstår dette som å omhandle bevegelse, ble det for meg derfor naturlig å velge en danser – nettopp fordi de er *i* bevegelsen og har et naturlig forhold til det å bevege seg. Når det gjelder utvalget av en korleder, ble dette valget tatt på bakgrunn av min forforståelse om at den aktuelle informanten både er sanger og har kompositoriske erfaringer. Imidlertid har jeg i denne studien gitt vedkommende korlederrollen fordi jeg mener denne er overordnet flere roller. Min oppfatning av og erfaring om at en korleder skal ha godt kjennskap til sitt instrument (koret/sangerne/menneskene/individene) ble derfor viktig. Dette innebærer å kunne behandle instrumentet i form av både ytre og indre bevegelser, eksempelvis direksjon, pust, stemme, og formidling samt mellommenneskelige forhold. Musikkerapeuten ble på sin side valgt fordi dette er en masteroppgave i musikkterapi, og det ble derfor naturlig å trekke inn dette perspektivet.

En annen kritikk kan være at jeg ikke har gått til metaforer når det viser seg at alle informantene bruker mye metaforer når de beskriver. Derimot har jeg i denne studien fokusert teorier som jeg i utgangspunktet syntes lå nærmere musikkterapeutisk praksis.

Når det gjelder forskningsmetoden, synes jeg denne gav svar på problemstillingen og det jeg lurte på – nettopp fordi jeg i utgangspunktet inntok en utforskende og nysgjerrig rolle, og med den hensikt å samle inn beskrivelser av opplevelser. Dette mener jeg resultatdelen gjenspeiler. Jeg har imidlertid lært at en slik eksplorerende prosess er ekstremt tidkrevende og utfordrende i form av omhyggelig arbeid med analysen, men samtidig også veldig givende idet nye sider ved fenomenet trer frem. Slik har prosessen vært som å være på en spennende oppdagelsesreise, noe som for så vidt er selve kjennetegnet ved en eksplorerende studien. Ettersom min utforsking av fenomenet pause på mange måter har vært en modningsprosess, mener jeg derfor analyseprosessen har trengt denne tiden. På den annen side kan være at en



kortere analyseprosess kunne ha resultert i andre funn, og at også en annen forskningsmetode kunne gitt atter andre resultater. Dette mener jeg på sin side er en interessant refleksjon, men synes samtidig det er vanskelig å ta stilling til om jeg ville ha valgt en annen forskningsmetode dersom jeg skulle ha valgt på nytt. Imidlertid kan det være at jeg ved en senere anledning kan bruke erfaringer jeg har gjort meg fra selve prosessen eller fra noen av trinnene i analyseprosedyren. Det viktigste arbeidsredskapet mitt i møte med denne forskningsmetoden, mener jeg likevel har vært intuisjon. Jeg vil på bakgrunn av det derfor hevde at også andre kan gjøre tilsvarende forskning. Følgelig kan en siste kritisk refleksjon i denne sammenheng gjelde min ”stemme” i teksten, både i forhold til det nevnte utvalget av informanter, men også når det gjelder utvalg av teori og beskripsjoner.



### 3. TEORI

I dette kapittelet presenteres den teoretiske rammen som ligger til grunn for forskningen. Den videre teksten tar for seg *Tilnærminger til pause og stillhet*, her sett i tilknytning til den terminologiske og den konseptuelle betydningen. Deretter fokuseres *Elementer i pause og stillhet* gjennom et tidsaspekt, et aktivitetsaspekt og et dynamisk aspekt. Først i slutten av dette kapittelet vil jeg forsøke å se den teoretiske rammen i møte med elementer fra et musikkterapeutisk syn.

#### 3.1 Tilnærminger til pause og stillhet

I innledningen ble min egen forståelse for begrepene pause og stillhet presentert. I tillegg forsøkte jeg å definere begrepene slik jeg finner betydningen i norske ordbøker. Deretter prøvde jeg å danne meg en forståelse ved å sette *pause* og *stillhet* i perspektiv til noe annet, altså å gå til motpolene for å kontrastere ytterpunktene. Likevel fornemmet jeg noe uavklart i beskrivelsene da de syntes å krysse hverandre, de dannet et mulig skjæringspunkt (cf. Bent 1981). For å utforske denne fornemmelsen, vil jeg nå ta utgangspunkt i og se på forholdet mellom disse to innfallsvinklene i arbeidet videre mot å skape en konstruktiv forestilling om begrepene generelt og pause spesielt. Jeg velger derfor engelsk litteratur og terminologien om stillhet som utgangspunkt.

##### 3.1.1 Terminologiske aspekter

I artikkelen *The terminology of silence* skriver forfatteren Bent (1981) fra et musikkteoretisk ståsted hvor han presenterer stillhetsbegrepet med en tosidig betydning: stillhet som forståelse og som notert symbol. Med andre ord finner han stillheten i musikk både som konseptuell og symbolsk. Musikkhistorisk sett kan vi fra middelalderens latinske ord ”*pausa*” finne den samme tosidige betydningen der ordets konseptuelle forståelse fokuserte stillheten mellom to toner, altså et stille opphold. I dagens språk finner vi slektskap til forståelsen av den middelalderske ”*pausa*” slik ordet oppstod i språk som blant andre italiensk, fransk, tysk og norsk. I det engelske språket derimot, inntraff ordet ”*pause*” i betydningen noe annet; forlengelse, altså forlengelse av stillhet eller lyd samt symbolet for forlengelse (cf. *fermate*). Et vesentlig skille mellom ”*pause*” og ”*pausa*” blir følgelig at det engelske ordet både er koblet til stillhet og til lyd. Samtidig forstås forlengelse i betydningen ikke-målt tid, og markerer med dette et annet skille til det latinske ordet som på sin side knyttes til målt tid.

Følgelig forstås ”pause” betegnet som opphør av regulær aktivitet. Forfatteren (ibid.) går altså til etymologien og finner felles referanser i noe vi forbinder med hvile.

På bakgrunn av avklaringen så langt kreves det altså en annen betegnelse for stillhet i det engelske språket. En betegnelse som i likhet med ”pausa” og ”pause” både har en konseptuell og en symbolsk side, er ”rest” (Bent 1981). I motsetning til de to foregående betegnelsene angir ikke dette ordet opphør av aktivitet, men heller en tilstand av uvirksomhet. Igjen finner forfatteren (ibid.) altså en felles referanse i ordet hvile. Oppsummert blir det norske ordet *pause* lik det engelske ordet ”rest”, altså opphold. Mens det norske ordet *fermate* er lik det engelske ordet ”pause”, forstått som forlengelse. Opphold og forlengelse er videre forbundet i en felles implisitt forståelse i betegnelsen hvile. Det er altså her jeg finner resonans i mitt nevnte skjæringspunkt.

Så langt har begrepsstilnærmingene som ble presentert i innledningskapitlet samt ovenfor, vært nyttige i den grad at de har gitt en større og dypere forståelse av begrepene pause og stillhet. På den ene siden handlet denne forståelsen om en avklaring med begrepenes kontrasterende innhold, henholdsvis høy fart og jag mot stillstand og død. På den andre siden oppstod en tydeliggjøring av stillhet i musikk som pause og fermate, og fellesnevneren hvile. Terminologien synes altså å trekke frem et tids- og aktivitetsaspekt. Videre i teksten vil jeg gå til den konseptuelle betydningen av stillhet og se på definisjoner i utvalgt teori.

### **3.1.2 Begrepsmessige aspekter**

Forholdet mellom pause og stillhet synes å omtales noe ulikt av ulike forfattere. Som en del av sin doktoravhandling, *The invisible handshake*, ser Sutton (2001) på hvordan stillhet og lyd kan interagere på ulike måter i musikk og kommunikasjon. Her bruker hun betegnelsen stillhet om noe som er relatert til lyd. Forfatteren distanserer seg med dette fra den vitenskapelige definisjonen av stillhet som fravær av musikalsk lyd, en referanse Berczelly (1995) imidlertid forholder seg til i sin prosjektoppgave *I stillhetens rom*. Bent (1981) på sin side igjen foreslår stillhet som en aktivitet hvor en opphører å skape lyd, og forstår med det begrepet på lik linje med den nevnte terminologien av stillhet i musikk. Et fjerde syn på begrepet finner vi hos Tolle (2003), som for øvrig i boken *Stillness speaks* benevner stillheten og det nevnte oppholdet som ”gap”. Rent konkret utdyper han forståelsen ved å vise til mellomrommet mellom toner. Atter andre forstår pause henholdsvis som aktivitetens partner (Hegi i Berczelly 1995) og tilknyttet en opplevelsesdimensjon (Løvlie 2006). Sistnevnte

(ibid.:15) reflekterer for øvrig i boken *Stillhet og støy*, over følgende spørsmål: ”Hvis ingen musikk spilles, blir det da stille?” Med innsikt i Cages erfaringer fra stykket 4’33, slutter Løvlie seg til at stillhet og lyd ikke nødvendigvis er motsetninger: fordi et stille rom, nettopp fordi det er stille, vil gjøre det mulig for andre lyder å tre frem.

De begrepsmessige forståelsene av fenomenet pause synes altså å inneha ulike perspektivistiske tilnærminger. Derfor virker det rimelig at Bent (1981) i sin artikkel peker på at definisjoner av stillhet ofte verken snakker direkte til stillheten eller forlengelsen (cf. fermate). Han begrunner påstanden på et praktisk plan ved å trekke frem definisjonens ofte mer veiledende fremfor beskrivende funksjon på følgende måte: ”(...): ”pausa” is an instruction to ”cease producing sound”; ”rest” is an instruction to ”make no sound”” (ibid.:793). Følgelig gir ingen av disse beskrivelsene instruksjonen: ”To ”make silence!”” (loc.cit). Fra et musikkompositorisk ståsted finner jeg Kruse (1995) som i boken *Den tenkende kunstner*, skriver om nettopp et perspektivistisk nivå idet han knytter forståelsen til komposisjon og dramaturgi. Her peker han på hvordan begrepet komposisjon viser til ”konstellasjonen av elementer, uten nødvendigvis å beskrive hva de enkelte elementene inneholder som sådan” (ibid.:15). Det dreier seg altså om perspektiv. Forfatteren knytter forståelsen videre til et praktisk nivå og kunst, og viser til hvordan en ved å stå langt borte fra et bilde, vil oppfatte de store elementene. Motsatt vil komposisjonen av bildet endre karakter dersom en står nære, siden elementoppfattelsen endrer seg. Overført til pause, handler det altså om at ulike tilnærminger til fenomenet vil belyse forskjellige sider av området.

### **3.2 Elementer i pause og stillhet**

Silence can mark boundaries between the beginnings and ends of small patterns of sound (...). These small patterns are formed into larger patterns and are again boundaried by silences (...). In this way such brief silences have function relating to the form or structure of what is sounded between speakers and musicians (Sutton 2001:108f.).

Sutton (ibid.) ser på hvordan interaksjonen mellom lyd og stillhet i musikk og kommunikasjon kan variere etter elementenes plassering. Hun hevder at musikk begynner og slutter med stillhet, og at stillhet også forekommer innenfor et musikkmonster. Hun omtaler videre musikalske mønstre som beskrivelse for kortere forekomster av stillhet, mens form og struktur relateres til lengre ”stillheter”. Jeg fornemmer her et tydelig tidsaspekt i tillegg til at ordet forekomster synes å peke mot en form for aktivitet (cf. terminologien). Ser jeg

imidlertid i retning av det musikkompositoriske, hevder Kruse (1995:16) at den nevnte konstellasjonen av elementene knyttes til begrepet komposisjon, mens dramaturgi beskriver ”virkningen av komposisjonen i rom og tid”. I tilknytning til sistnevnte begrep skriver Kruse (loc.cit) at det dreier seg om ”elementenes dynamiske samspill – det som har å gjøre med energi, spenning, atmosfære o.l.” Oppfattelsen av komposisjonen eller dramaturgien ligger likevel i betydningen av de ulike betraktningssmåtene, hevder forfatteren. Jeg vil derfor nå betrakte pause fra ulike sider, og fokuserer først tids- og aktivitetselementene. Deretter samles disse i et tredje element, det dynamiske.

### **3.2.1 En dimensjon i tid og rom**

I det følgende ønsker jeg å utdype tidsdimensjonen i pause. Dette gjøres på bakgrunn av tidsperspektivets tydeliggjøring i tidligere begrepsdefinisjoner og et opplevd spenningsforhold inne i de nevnte ”mellomrommene”. På den ene siden handler dette spenningsforholdet om en fornemmelse av forventning eller rettethet knyttet til fremtiden. På den annen side kan pausene ses som et rom for ettertanke og refleksjon, og derfor også tilknyttet fortiden. Utgangspunktet for dette perspektivet er at musikk forholder seg til tiden og opplevelsen av denne. Mer konkret struktureres tiden i musikk rent *fysisk* via de musikalske elementene. Pause og stillhet er slike elementer som utfolder seg i tid, og kan måles i objektiv tid (Trondalen 2005). Samtidig oppleves fenomenene i et nåværende øyeblikk med en viss varighet. I praksissammenheng kan selve opplevelsen av både å være fremover- og bakoverrettet samtidig ofte gi en fornemmelse av at tiden står stille. Jeg mener denne erfaringen tydeliggjør to varianter av tidsbegrepet samt varigheten i en pause: den objektive målte tiden (chronos) og den subjektive opplevde tiden (kairos).

Sutton (2007) skriver at den subjektive tidsoppfattelsen endres under opplevelser av stille øyeblikk (cf. pause, stillhet), og viser til fornemmelsen av den uendelige kairos i motsetning til den lineære bundetheten i chronos. Trondalen (2004) trekker frem chronos som et tidsbegrep som brukes om den kronologiske tiden, en lineær tid som måles i fysiske enheter. Kairos derimot, er et tidsbegrep som ikke er avgrenset til en ytre ekstern klokke, men til den indre, subjektive opplevelsen av tid. Med en slik forståelse hevder Sutton (2007) at sistnevnte begrep, altså kairos, er en av de mest betydningsfulle aspektene og hovedkjennetegnet bak fenomenet musikalsk stillhet.

Innenfor et utviklingspsykologisk perspektiv, ser Stern (2004) de nevnte tidsbegrepene i forhold til fortid, fremtid og varigheten i nå-øyeblikket. Her forstår han *chronos* knyttet til fremtid, mens han mener *kairos* også inneholder en fortid. Det vil si at *chronos* er et nåværende øyeblikk som beveger seg i tid kun med retning mot en fremtid, mens *kairos*: "is a subjective parenthesis set off from *chronos*" (ibid.:7). Sentralt i denne fremstillingen blir *kairos* stående som: "a moment of opportunity", og parentesens ses av dette som: "a small window of becoming and opportunity" (loc.cit). Om nå-øyeblikkets varighet peker forfatteren videre på hvordan det føles som at fremdriften i bevegelsen stopper etter tre sekunders stillhet i musikken og bidrar til et temaskifte. Sutton (2001) støtter denne forestillingen om nå-øyeblikkets varighet ved å hevde at lengre forekomster av stillhet i kommunikasjonssammenheng kan ses som pause. Imidlertid presiserer både Stern (2004) og Sutton (2001) at fenomenet bare gjelder i tilfeller hvor stillheten varer i to-tre sekunder etter en uttalelse.

I teorien drøfter Stern (2004) varigheten av nåets opplevelse og mulighet til utfoldelse. Med andre ord: hvordan skape nåets *chronos* om til varigheten i *kairos*? Forfatteren går til et filosofisk nivå og Husserls "tredelte nå": nå-øyeblikkets nåtid (*chronos*), nå-øyeblikkets fortid (*retension*) og nå-øyeblikkets fremtid (*protension*). I teorien går også Trondalen (2005) i sin forståelse av begrepsparene *chronos* og *kairos* til Husserl og en fenomenologisk forståelse i utdypelsen av den subjektive opplevelsen. Hun refererer til Ferrara (In press i ibid.) idet hun forstår ordene "retension" og "protension" som henholdsvis tilbakeholdelse og forventning. Samtidig poengterer både Stern (2004) og Trondalen (2005) betydningen av at alle delene i ethvert "nå" inngår i en helhet – en helhet som filosofen Heidegger (i Sandnes 2000) på sin side samler i forståelsen av begrepet "tids-rom". Følgelig knytter han også romdimensjonen til nå-øyeblikket idet han omtaler:

(...) den egentlige tidlighets øyeblikk som tids-rom (som altså ikke er tidsrom), der tiden tider seg som samtidig. (...). Tids-rommet er den sam-tidige helhet i øyeblikket, (...) (ibid.:73).

I tilnærmelsen til tidsaspekt synes altså romdimensjonen å komme til uttrykk, og flere teoretikere og praktikere omtaler pause og stillhet som et rom. Når det gjelder denne helhetsopplevelsen av stillheten som tid og rom, finner jeg blant andre Clifton (i Sutton 2001:114) som beskriver følgende kvaliteter ved opplevelsen av stillhet:

(...) silence, since it is not nothingness, is an experienced musical quality which can be pulsed or unpulsed in musical time, attached or detached to the edges of a musically spatial body, and finally, which can often be experienced as being in motion in different dimensions of the musical space-time manifold.

Sutton (2007) kommenterer selv dette utsagnet ved å presisere at stillhet ikke kun er fravær av lyd eller et begrenset fenomen knyttet til strukturelle og rytmiske aspekter. Stillheten er altså kompleks i seg selv på lik linje med kvaliteter vi finner i musikalsk lyd. Med andre ord kan vi snakke om varianter av stillhet (Løvlie 2006). Jeg fornemmer her en parallell mellom Løvlies uttalelse og Suttons (2007) nevnte mønster. Løvlie (2006:26) på sin side, trekker også inn et eksistensielt nivå idet hun sier: ”For stillheten er ikke tom; den er et sted der noe underliggende kan avdekkes og tre frem”. Stillheten formidler altså noe. Og eksistensen blir tydeligere. Hun fortsetter:

Stillheten åpner seg som et rom der det blir mulig, for ikke å si uunngåelig, å fornemme andre perspektiver og følelser i livet (ibid.:28).

I sine tanker omkring og utforsking av temaet stillhet og støy, anvender Løvlie videre beskrivende ord og uttrykk som: ”det å være levende”, ”fornemmelsen av å være til”, ”inderlighetens opplevelsesregister”, ”livets grunnstemninger”, ”livets mangfoldige klangfarger” og ”tilstedeværelse”. Med disse ordene setter forfatteren (2006:80) også fokus på et annet viktig forhold, nærmere bestemt stillhet og angst:

Stillhetens uro, men også mulighet, kommer av at den avdekker andre sider av livet enn dem vi forholder oss til i støyens dur. Det er som om stillheten stiller deg ansikt til ansikt med det å være levende, det å være til som menneske. (...). Den plutselige fornemmelsen av å *være til* kan vekke angsten.

Når det gjelder forholdet mellom stillhet og angst, henviser Løvlie (2006:9) til øyeblikk der støyen brått stilner, hvor stillhetens stemmer blir tydeligere og ”inderlighetens opplevelsesregister” trer frem: ”(...) øyeblikk av uro, hengivelse, krise eller håp. (...). I stillhetens rom er jeg mer levende, mer sårbar og mer tilstede i mitt eget liv”. Selv om stillheten åpner opp for å utforske og innta disse mellomrommene der det levende, uforklarlige og umiddelbare beveger seg, skriver forfatteren at utfordringen imidlertid blir å finne mot til å lytte til denne stillheten – og la den berøre oss. I forbindelse med dette lytteaspektet skriver hun at det ”å lytte er å begi seg inn i det ukjente” (ibid.:112). Fremfor å



fokusere risikoen i dette ukjente, blir åpenheten som denne lyttende holdningen bringer med seg heller kommentert av forfatteren som situasjonens muligheter til å ”høre” noe nytt.

### 3.2.2 Et aktivitetsaspekt

Når det gjelder pause og stillhet i et aktivitetsaspekt, viser forskning<sup>2</sup> en forbindelse mellom stillhet og organiseringen av kommunikasjon. Fokus er altså et verbalt område og mellommenneskelige forhold. Resultatet fra forskningen er en tredelt kategorisering hvor begrepene gap, lapse og pause indikerer kommunikasjonens ”silent points of delay” (Sutton 2001:242). Sentralt i denne teorien står forståelsen om at ulik bruk kan gi ulik betydning. I tråd med denne tankegangen fremhever Potter (2007) den kommunikative bruken av pauser. Denne bruken synes å henge sammen med betydningen av timing, og forfatteren viser til den subtile kombinasjonen av det forutsiende og det reflekterende (cf. retension, protension). Potter (ibid.:168) omtaler pause som ”points”, og beskriver dette punktet som det mest intense i kommunikasjonssammenheng: punktet hvor publikums oppmerksomhet er mest tilstede, punktet hvor utøver og lytter er ”tantalizingly close, almost conspiring together”. Slik sett kan fenomenet pause på mange måter synes å være et balansepunkt mellom det forutseende og det uforutseende, en evne til balansering som kan vise seg å være selve nøkkelen til å holde på tilhørerens oppmerksomhet. Retorisk sett snakker Potter (ibid.) her om å holde på lytterens interesse ved både å gi rom for meningsskapelse ut fra det som har vært samt et ønske om å vite hva som kommer.

I tilknytning til denne studien vil jeg trekke frem det nevnte begrepet gap som betyr “short silence between speaker turns” (Sutton 2001:243). ”Short silence” fremhever det temporale perspektivet, et fundamentalt og betydningsfullt aspekt ved fenomenet stillhet (cf. ibid., kairos). ”Between” angir det stille punktets plassering i kommunikasjonen, og ”speaker turns” fornemmer et rytmisk aspekt. Oversatt fra engelsk har substantivet flere betydninger, deriblant ”åpning, brudd, hull” eller ”mellomrom, avbrudd, opphold” (gap, 2010) Mellomrommet kan for øvrig både knyttes til noe fysisk (cf. t-banens advarsel: ”mind the gap”) og den mer abstrakte forståelsen:

Being in a gap is like being in a fall before you touch bottom. You’re suspended – in time as well as space – and you don’t really know how long it’ll take to get ”back” (Smith 2003:246).

---

<sup>2</sup> Sacks, Schegloff & Jefferson 1978 i Sutton 2001.

Sitatet er hentet innenfor dans- og bevegelsesteorien, og Smith (ibid.) ser på begrepsforståelsen av gap som en måte å respondere på. Jeg forstår her aktivitetsaspektet knyttet til et indre kroppslig plan og et nonverbalt område heller enn det verbale. Smith omtaler gap som ”a moment of possibility”, altså en åpenhet. I tråd med tekstens tidligere nevnte forestillinger omkring nå-øyeblikkets utfoldelse, fremhever forfatteren betydningen av ”creating a gap”. På det praktiske plan handler dette om hvordan vi kan lage oss mellomrom ved ikke å bruke første impuls, men istedenfor vente på det andre eller tredje før vi handler. Forstått som; å dvele ved øyeblikket. Forfatteren (ibid.) hevder altså at vi utvider ”the gap” idet vi holder øyeblikket åpent noen sekunder lenger. Disse hullene eller mellomrommene åpner opp muligheten for at nye ideer, bevegelser, tanker, eller følelser kan tre inn, eventuelt forbli ufylt. Det sentrale i denne forståelsen er imidlertid at du har gitt oppmerksomhet til et øyeblikk som kanskje ville ha passert ubemerket (ibid.).

Jeg har så langt i dette avsnittet sett på hvordan pause og stillhet både kan forekomme i et tidsforløp og innenfor et aktivitetsaspekt. Herunder forstår jeg fenomenene ordnet vertikalt og horisontalt, altså som forekomster av intensitet på et kontinuum. La meg videre overføre noe av denne tenkningen til et teoretisk utviklingspsykologisk perspektiv, og se på hvordan det presenterte kan ses i sammenheng med Stern (2010) sin forståelse av menneskets indre dynamiske former for vitalitet.

### 3.2.3 Et dynamisk aspekt

I boken *Forms of vitality* gjør Stern (2010) et forsøk på å beskrive og forstå vitalitetsformer. Sentralt i denne fremstillingen er det ikke-verbale området og forestillingen om indre, kroppslige intensiteter av opplevelsen av å leve – å eksistere. Implisitt handler det her om intensiteter som alltid er tilstede og som alltid er åpne for interpersonlig relatering (cf. Stern (1985/2000)). Forstått på denne måten beskriver Stern (2010) dynamiske vitalitetsformer som kvaliteter ved menneskelige følelser.<sup>3</sup> I sin beskrivelse av fenomenet, fastholder imidlertid forfatteren et skille mellom en opplevelses *form* og *innhold*, hvorpå han ser en vitalitets form (”how”) som det livgivende element for den samme opplevelsens innhold (”what” eller ”why”). ”How” beskrives av Stern (ibid.:7) med ord som ”floating”, ”exploding”, ”accelerating” etc., og handler om de dynamiske<sup>4</sup> trekkene ved en opplevelse. La meg før jeg

---

<sup>3</sup> Herunder kategoriale følelser og dynamiske former (tidligere vitalitetsaffekter, Stern 1985).

<sup>4</sup> Herunder forstås en interaksjon mellom de dynamiske elementene bevegelse, tid, kraft, rom og intensjonalitet (Stern 2010).

går videre, overføre denne forståelsen til pause og stillhet. Her forstår jeg eksempelvis det nevnte temaet angst som opplevelsens "what" eller "why" og den mulige underliggende formen kan vise seg som eksplosiv eller utvikles progressivt, komme snikende eller oppbygges stille og rolig. Tilbake til Stern (2010), beskriver han de dynamiske formene som en grafisk fremstilling med aksene tid x intensitet. Den grafiske kurven er her et uttrykk både for formaspektet og innholdsaspektet ved følelser. Sistnevnte aspekt gjør seg imidlertid gjeldende i kategorialfølelser som eksempelvis sinne, overraskelse og glede (Trondalen 2004). Med andre ord handler dynamiske vitalitetsformer om hvordan følelser oppstår, hvordan de persiperes, "farger", og "farges" av opplevelsen av innholdene og fremtrer som helhetlige og sammenhengende (Stern 2010).

I et forsøk på å tydeliggjøre disse formene for vitalitet, beskriver Stern (2010:60) en opplevelse fra praksisnivå som: "(...) å se på fyrverkeri mot nattehimmelen idet raketten farer opp, eksploderer og folder seg ut som en vifte". Forfatteren knytter praksis til teori og kommenterer fyrverkerieksemplet ut fra opplevelsens dynamiske form. Han skriver om hvordan følelsenes intensitet eller kvalitet i løpet av et sekund endrer seg etter hvert som nå-øyeblikkene utfolder seg. Idet raketten stiger bruker han ord som spenning og forventning. I samme øyeblikk som raketten eksploderer inntreffer følelsesutbruddet før spenningen avtar i tråd med den økte gleden over de gnistrende fargene på himmelen som daler ned. Slik jeg forstår det, beskriver Stern (ibid.) her opplevelsens arousalnivå: altså hvordan de kontinuerlige, underliggende formene stiger og synker i oss, og hvordan denne indre intensiteten "tegnes" i en form. Sett i et tidligere nevnt grafisk fremstillingsperspektiv, synes arousal å utgjøre selve punktene som angir den fremadskridende linjens stadige svingninger som dynamisk form. Forstått på denne måten vil arousal altså ha innvirkning både på tids- og intensitetsaksen, dvs. når vi gjør det vi gjør og hvordan. Oppsummert blir arousal stående som opplevelsen av analoge skift i intensitet slik den utfolder seg i tiden (ibid.).

Fra et musikkfilosofisk plan omtaler også Nielsen (1993) det jeg forstår som et dynamisk opplevelsaspekt. I boken *Levende Musik* presenterer forfatteren to bilder av den musikalske pausen. Forståelsen fokuserer pause som fortsettelse av musikken:

Den er ligesom et klæde, der er bredt udover en plastisk figur, hvoraf det skjuler en del. Vi ser ikke formen under klædet; men vi ved fra det utildækkede, at den er der, og vi føler den organiske sammenhæng mellem de partier, vi ser, og dem, vi ikke ser (ibid.:53).

Og:

Vi kan også bruke det billede at strømmen et øjeblik forsvinder under en bro: pausen, og dukker frem på den anden side af broen (loc.cit).

Forfatteren (1993) foreslår altså å se pause som en fortsettelse av den musikalske strømmen, og ikke en avbrytelse av den. Slik sett forstår jeg strømmen tilsvarende den nevnte tidsaksen (cf. Stern 2010). Selv forklarer Nielsen (1993:53) det som at: ”musikken forsvinder et øjeblik, men fortsætter sin lydløse bevægelse under pausen, ligesom figuren under klædet, og dukker så atter frem på den anden side af stilheden”. Det sentrale for denne betraktningssmåten viser seg å være betydningen av det kroppslige og det kognitive. Med referanse til Stern (2010) forstår jeg her det kroppslige som en vitalitets form og det kognitive som innhold. Det handler altså om at en pause både må føles og forstås for å inngå i en sammenhengende stemning, skriver Nielsen (1993). I motsatt fall vil sammenhengen bryte, hevder han, og viser til erfaring fra utøvende musikere som forstår pausen som betydningsløs. De benytter eksempelvis pausen til å klare stemmen, ordne på håret eller rette på klærne. Konklusjonen fra forfatteren lyder derfor som følger: ”Pauserne er altså fuldkommen lige så vigtige som noderne, ja, de kan i mange tilfælde være langt mere udtryksfulde og fantasivækkende (...)” (ibid.:53).

Oppsummert synes det sentrale i dette avsnittet å ha vært en tydeliggjøring av pause og stillhet som både analoge og digitale fenomener, herunder forstått som en opplevelseskurve innenfor en x- og en y-akse. Teori har altså vist at det er mange elementer som synliggjør ulike mønstre i opplevelsen av en pause. Jeg vil nå forsøke å se den teoretiske rammen av pause og stillhet i møte med elementer fra musikkterapi.

### **3.3 Pause og stillhet i musikkterapi**

Som tidligere trukket frem, har jeg nevnt musikkterapeut Suttton (2001) i forbindelse med et teoretisk kommunikasjonsperspektiv på pause. På dette planet peker hun på at bruken av stillhet som forventningsskapende fenomen fremstilles som et vidt perspektiv. Innenfor et musikkterapeutisk perspektiv fremstilles imidlertid dette forventningsaspektet som mer fundamentalt og ordnet innenfor et terapeut-klient forhold. Dette kommer til uttrykk gjennom bruk av pauser som middel, blant annet til å vekke klientens oppmerksomhet, og gi rom for kontakt og initiativ. Med andre ord kan bruken av pauser åpne opp for et felles fokus

(Berczelly 1995). Tilsvarende trekker også Næss (1999) frem virkningen av pauser som kontakt- og opplevelsesskapende, men han går samtidig videre og ser pausens potensial som ”felles oppmerksomhetsskapende fenomen” også innenfor læring. Dette læringsaspektet er imidlertid noe jeg velger å ikke trekke inn fordi det ikke er dette som er fokus i denne studien, men derimot opplevelsen.

Et annet aspekt av betydning, er derimot å se på hvordan teori om kommunikasjon kan overføres til musikalsk samspill (Sutton 2001). I denne sammenheng fokuseres hvordan samspill starter og slutter i stillhet. Et sentralt musikkterapeutisk perspektiv fremgår i forhold til dette som å holde oppmerksomheten i betydningen å vente, å gi rom for pausen (Berczelly 1995). Dette er en formidling som for øvrig også innebærer forståelse og aksept. På et musikkterapeutisk praksisnivå dreier det seg om hvordan barnet i mange tilfeller uttrykker en respons etter en lang pause. Johns (2008) knytter en parallell mellom betegnelsen å holde oppmerksomheten og den musikkteoretiske fermaten, og går derfra videre til å se betydningen av å vente på respons (cf. Stern i *ibid.*). Den felles forståelsen i fermate og respons hevder hun møtes i nettopp betegnelsen ”å holde oppmerksomheten på tonen i musikken” (*ibid.*:77). Med utgangspunkt i denne avklaringen viser både Berczelly (1995) og Johns (2008) til musikkterapeutens rolle med evne til å skape et utvidet oppmerksomhetsfokus i relasjonen. Som en forlengelse av denne relasjonstanken, trekker imidlertid Johns (2009a) frem selvutviklingsteoriens (cf. Stern 1985/2000) fokus på den gode relasjonens kvalitet. I dette ligger betydningen av at en kan bevege seg: eksempelvis når man trenger relasjon, men også når en trenger pause. Følgelig handler det om å gi tid, og å gi rom.

På et klinisk nivå kan pause inngå i såkalte musikkterapeutiske teknikker (Bruscia 1987). Med teknikker menes her et håndverk, i overført betydning, initiert av musikkterapeuten. Stige (1991) presenterer i teksten *Musiske born*, Bruscias sekstifire teknikker. En av disse teknikkene er pause, og anvendelsen av fenomenet knyttes til en hensikt som å stimulere eller utløse respons. Med norsk oversettelse kaller Stige teknikken å ”lage pauser”, mens Bruscia (1987) anvender betegnelsen ”making spaces”. Derimot blir ikke pause eksplisitt knyttet til det å skape ny retning (cf. Stige 1991). For som Johns (2009b) sier, kan bruk av pause på den ene siden føre til en relasjon, mens det på den andre siden kan føre til brudd. Overført til et relasjonsperspektiv, synes bruk av pause å handle om opplevelsen av å bli sett samt å kunne legge til rette for initiativ. Så langt har de skisserte elementene gitt klare paralleller til et turtakingsaspekt.

Turtaking dreier seg om et samspillmønster preget av regelmessig rytme og tilpasning (Johns 1993). Studie (Bateson i *ibid.*) har vist at det å ta tur innebærer en vesentlig struktur i samspillet, et samspill som handler om gjensidighet og som karakteriseres med en klar begynnelse, stigning og avslutning med påfølgende pause før gjentakelse av sekvens. Bebe og Lachmann (i *ibid.*) benevner markeringen av dette skiftet som ”interpersonlige pauser”. I dette ligger bevegelsen og tilpasningen fra den ene til den andre samt organiseringen av det å være sammen med andre. I kommunikasjonssammenheng ses denne betydningen av regelmessighet i timingen meningsfull, en mening som ikke nødvendigvis forstås i semantisk sammenheng. Også Potter (2007) støtter denne forestillingen om en meningsfull rytme i dialogen, og hevder at for lange pauser mister sin kommunikative verdi idet stillheten inntreffer. Her ses stillhet både i form av fravær av lyd, og i fravær av poetisk rytme.

Et annet musikkterapeutisk perspektiv i forhold til pause og stillhet, er Wakao (2002) som i artikkelen *John Cage and Therapeutic Silence* diskuterer spørsmålet om hvorvidt musikkterapien kan bruke kunnskapen fra Cage’s erfaringer med 4’33” som en ressurs i møte med en klient. Utgangspunktet er en lineær utvikling av musikalske følelser fra det forfatteren ser som samtidsmusikk, via atonal musikk med Priestly, tonal musikk med Nordoff og Robbins, og bruddet med Cage hvor musikk som intensjonelt uttrykk viste en ny side. Musikkterapiens utvikling i retning av å ta i bruk mer åpne og intensjonelle musikalske uttrykk fremheves som effektive i et klient-terapeut forhold. Men stillhet kan i en slik terapeutisk relasjon også fortolkes på flere måter, både positivt og negativt. Og Wakao (*ibid.*:2) legger til:

(...) but if we seek the meaning in it and try to empathize with it, then the setting would come very close to the attitude describes by Martin Buber (1923) and Gertrud Schwing (1940) of simply being there together (even without words).

I tråd med Wakao, sier også Ruud (2005:206) noe om det jeg forstår som stillhetens mer vare side: ”Lyd skaper man så lett. Stillheten skaper deg, (...)”. Dette er for øvrig et sitat jeg mener underbygger et annet følgende sitat: “Silence is where *we are*, not where it is...” (Doctor 2007:2). Med andre ord bygger relasjonen i det nevnte klient-terapeut forholdet ikke bare på grunntanken om at terapeuten skal finne en kanal inn til klientens musikalske uttrykk, støtte det og respondere på det (Wakao 2002), men like fullt er betydningen av respekt og sensitivitet for stillheten (Langdom 1995). Idet Langdom poengterer denne betydningen, sier han også at dette er veien mot å lytte til dypere lag. I tråd med en slik tankegang, tydeliggjøres

det viktige aspektet også med en uttalelse av Johns (i Berczelly 1995). Hun sier at den lyttende og deltakende holdningen i stillheten er en aksepterende og ivaretagende holdning. Dette handler om at en hele tiden bevisst må gi ”rom for stillheten – man må kunne puste for å oppleve liv”, sier hun (ibid.:8). Tilbake til Wakaos (2002) spørsmål og bruk av Cage’s erfaringer som ressurs i kliniske møter. Idet forfatteren kommer frem til at det er nødvendig å akseptere de mindre intensjonelle lydene som de er, konkluderer han med å la stillhet og det ekspressive uttrykket forbli stående som to meningsfulle motpoler.

Oppsummert har jeg i dette kapittelet fokusert et begrepsmessig perspektiv på pause og stillhet, og forsøkt å utforske en slik teoretisk ramme i møte med elementer fra musikkterapien. Innfallsvinkelen har gått fra en subjektiv forståelse av pause og stillhet til begrepsdefinisjoner, og videre til teori om ett begrep for mulig å belyse et annet. Beskrivelsene av fenomenene er presentert i et begrepsmessig aspekt med fokus på elementene tid, rom og aktivitet. Avslutningsvis ble pause knyttet til musikkterapi, og fenomenet fremstod her av betydning innenfor et klient-terapeut forhold med unike muligheter som opplevelsdimensjon.





## 4. RESULTATER

Resultatpresentasjonen er tredelt der hver del sentrerer et spesifikt fokus og ender i en oppsummering. Analysen ledet frem til hovedkategorier som belyses gjennom underkategorier og begreper. Underkategoriene beskrives løpende i teksten med deskriptive sitater fra informantene. Disse er gjengitt med noen språklige redigeringer. Kortere sitater er markert med siteringstegn inne i selve teksten, mens de lengre sitatene er markert med innrykk. Overskriftene utgjør definisjoner av fenomenet pause og er uttalelser fra hver av de respektive informantene.

### 4.1 ”En pause er et rom – som gir deg muligheter”

I dette avsnittet settes fokus først på pause som *berammende*, deretter fokuseres *tid og bevegelse*, *intensjonalitet* med spenning og forventning, samt *endring*, herunder retning og mulighet.

Det *berammende aspektet* uttrykkes av informantene gjennom bruk av metaforer. I flere av samtalene filosoferes det over ulike måter å beskrive fenomenet pause på. ”Dette med berammende er viktig fordi det skaper rommet for musikken å være i”, sier en av informantene idet han angir fenomenets funksjon som å fokusere innholdet. Vedkommende sier også noe om hvordan fenomenet pause erfaringsmessig er det elementet i musikken som blir tatt mest for gitt:

En pause kan se ut som det er noe livløst, noe objektivt, noe passivt, men samtidig så er det det som gjør det mulig for aktiviteten, det livfulle, å få plass.

Informanten går til metaforer og trekker paralleller mellom fenomenet pause og underlaget, eller marken vi går på: ”Det er der, men vi tenker ikke over det”. En annen informant beskriver musikken som en vei:

En vei du kan gå på – hvor stadig nye veier på din ferd åpner opp for nye muligheter og retninger ettersom musikken endres.

Alle informantene trekker frem pausens forhold til musikk. Én hevder at musikk er lyd av og på, og at lyd og stillhet er lik to elementer som er avhengig av, og skaper hverandre. Tilsvarende beskriver en annen det samme forholdet, men anvender et bilde på to såpebobler:

Jeg mener pausen ligger tett på hele veien. Det er akkurat som jeg får et sånt bilde av musikken og så er det liksom pausen som bare følger hverandre på en eller annen måte. Og noen ganger er kanskje pausen veeldig stor og den er veldig liten, eller veeldig omvendt. Men de er liksom som to sånne bobler som henger sammen, på en eller annen måte. To sånne såpebobler som liksom er forbundet i hverandre hele veien.

Et annet bilde tilknyttet det nevnte forholdet, presenterer pausen som lerret. Informanten undrer seg her over hvordan en pause vil fremtre for en kunstmaler på et praktisk nivå:

Det kan selvfølgelig være når han løfter penselen vekk fra kanvasen, men sett litt større kan pausen på en måte være selve kanvasen, selve den flaten som han maler på. Og uten kanvasen vil ikke kunstneren ha noe å male på. Det er liksom noe med aktivitet og passivitet.

Når det imidlertid gjelder stillhet, beskriver en informant sin opplevelse av fenomenet på følgende måte:

For meg, så kommer jeg hele tiden tilbake til at det er et rom, (...). Jeg vil beskrive det som rom. Jeg vil beskrive det som mulighet. Jeg vil beskrive det som et samlende sted. Jeg vil beskrive det som luft, at man gir seg selv luft, skaper luft – både indre og ytre luft, på en måte. Det er jo det å skape en åpenhet, først og fremst. Et åpent rom med luft i.

Tilbake til pause, omtales fenomenet også på mer abstrakte plan som mellomrom, overgang og som utropstegn. På metaforsiden igjen omtaler en av informantene fenomenet som en mynt. Rent konkret snakker informanten om myntens framside og bakside. På et mer filosofisk plan omtaler han musikk (lyd) som den ene siden og pause (stillhet) som den andre. I denne forståelsen legger han til egen praksiserfaring og forklarer:

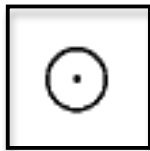
I musikalsk sammenheng merker jeg veldig ofte at det bare er én side av mynten som er oppe. En snur ikke på den. Og hvis en ikke da ser; ”okey, det er en mynt”, så tenker en ikke over at det finnes en bakside. Det finnes en kompletterende side som er helt nødvendig. For uten den ene siden kan du ikke ha den andre. Den andre siden finnes jo ikke hvis du ikke har den ene siden, og omvendt.

Et annet aspekt av betydning, er knyttet til *tid og bevegelse*. En metafor i denne sammenheng, springer ut fra et musikkteoretisk ståsted og videre til en filosofering omkring pause som en tunnel. Informanten beskriver både i ord og ved illustrasjon:

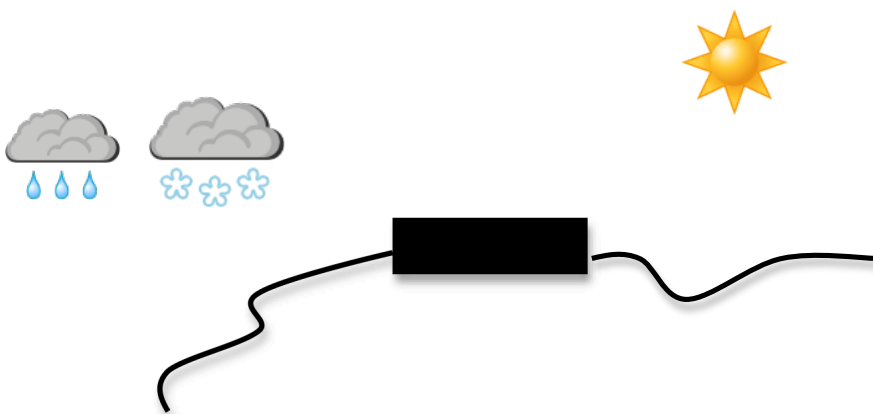
Et bilde: hvis du tenker en halvtonepause, så er den på en måte både rettet fremover og bakover. Du kommer fra venstre og skal inn i pausen før du skal videre. Uten denne pausen vil det ikke knyttes sammen. Pause har derfor en sammenbindende funksjon som alltid vil knytte sammen fortid og fremtid – i tidsperspektivet.



Et annet bilde kan være om vi snur på denne halvtonepausen.



Hva ligner da dette på; det at du går inn et sted og så ut igjen på andre siden? En tunnel! Du kommer kjørende på veien og det kommer en tunnel. Du kjører inn i tunnelen for så å komme ut igjen på den andre siden.



Tilsvarende snakker en informant ut fra et dans- og bevegelsesperspektiv om egen praksis og bruk av den veiledende beskrivelsen av rommets tre stadier som: å ankomme, lande og forlate. Informanten forteller videre at pausebegrepet i et dans- og bevegelsesperspektiv

tilsvarer bruken av praksisordene ”tomrom” og ”gap”. Han fortsetter, og forklarer at alle disse begrepene kan forstås som et ”rom hvor det ikke er noe synbar aktivitet”. På samme måte sier en annen: ”ja, fordi at du kan jo både ha en indre bevegelse og en ytre bevegelse”. Tilbake til informanten med tunnelmetaforen. Også han utdyper tilsvarende i sitt resonnement når det gjelder bevegelse:

Selv om vi ikke kan se bilen inni tunnelen, betyr ikke det at den er borte. Bilen kjører selv om vi ikke ser den, og den kommer ut igjen på den andre siden. Tunnelen og pausen binder sammen den ene siden med den andre siden, om det er geografisk eller i tid. Det handler om hva du akkurat har sunget og hva du skal til å synge. (...). Og du vil oppleve at du eksempelvis går fra én stemning til en annen.

Nettopp denne forståelsen av stemning i tilknytning til fenomenet pause forklarer informanten videre på følgende måte, igjen beskrevet gjennom tunnelen:

Du kan for eksempel komme her og kjøre på fjellet. Og så kan det jo regne og snø her, og det kan være sol her borte. Og da vil du oppleve at du tar med deg den stemningen inn der. Vindusviskerne går og det er kaldt og guffent på denne siden (...). Du kjører gjennom denne lange tunnelen over fjellet, kommer ut og ser gnistrende sol (...), og så er du i en helt annen stemning, ikke sant. (...).

Som en avslutning på tunnelmetaforen trekker informanten frem den dynamiske opplevelsen og sier:

Det er selve stillheten som er statisk, men energien er jo i bevegelse hele tiden. Akkurat som tunnelen, den er jo statisk. Den er jo der. Men inni tunnelen går jo bilen. Der går energien videre. Så det er et forhold mellom de to der. Det er det som skaper spenningen.

Også en annen innehar denne forståelsen, og sier at: ”pause er en form for stillstand. (...). Samtidig så... Intensiteten er der. *Den* står ikke stille”.

Viktige elementer i pausen blir i alle samtalene beskrevet med ord som spenning og forventning, og for en av informantene fremtrer fenomenet som en *intensjonell* opplevelse der han filosoferer:

Det er jo et rom hvor det skjer veldig stor aktivitet egentlig. Fordi du re-orienterer eller hva du bruker pausen til, eller om du venter, men du forholder deg til at det skal foregå en aktivitet – om litt, da. Pause er jo ikke pause hvis det ikke kommer noen aktivitet foran og etter.

Når det gjelder oppbyggingen mot en pause i en musikalsk samspillsituasjon, beskriver én intensiteten i denne opplevelsen som først bølgende, deretter stigende i intensitet for så å avta og hvor det gjerne kommer en pause. En annen sier om den intensjonelle opplevelsen: ”For meg vil fokus ligge i forventningen om det som skal komme”. I tilknytning til en slik opplevd tilstedeværelse reflekterer en tredje seg frem til at:

Pausen har en funksjon av å samle, altså for å fokusere innholdet. For eksempel i starten av en sang; (...) fordi den da får en funksjon av at ”her møtes vi i én bevissthet. Her blir vi fokuserte. Her samler vi trådene. Her møtes vi i én forståelse, ett uttrykk,” og som vi senere gir lyd til.

Fra et bevegelsesperspektiv mener informant at det er mulig å ”se” en pause inntreffe. Vedkommende sier at det handler om opplevelsen av *endring*: ”at noe er i ferd med å endre seg selv om en holder en bevegelse gående, i påvente”. En annen informant peker imidlertid på endring i fortid som en mulig skapelse av pause i nåtid og et resultat av brudd eller kontakt i fremtid. Han snakker her ut fra et musikalsk samspill. Vedkommende beskriver en opplevd erfaring hvor endring i musikken kunne være en mulig årsak til brudd:

(...) vi hadde sunget sammen, og så endret jeg rytmen. Og da stoppet han helt opp. Og da er det en pause som er fylt av forventning fra min side, hvor jeg gjerne holder pusten og: ”hva kommer nå?”, ikke sant. (...). Men for han ble det for mye, og da brøt vi samspillet. Så da sier tausheten meg at: ”du, her gikk du for langt”.

I forlengelse av tanken om fenomenet pause som retningsendrende, fremkommer også et annet fellestrekk ved samtale: rommet som åpner for muligheter. I tilknytning til dette hevder én at:

lyd angir retning ved at den definerer et valg som er tatt, mens stillhet definerer et valg som enda ikke er tatt og hvor alle valg kan tas.

En annen sier at pause ”gir rom for nye retninger”. I tillegg fremholder en annen selve betydningen av aktivitet i dette rommet:

Når du begynner å arbeide bevisst i det rommet, åpner du opp for helt andre type muligheter enn når du overser det rommet. (...). Når du ikke lander i det rommet, mister du en stor mulighet til å erkjenne hva du faktisk gjør og hvordan du faktisk velger, og hva slags muligheter du gir deg selv.

Oppsummert synes beskrivelser av fenomenet pause i dette avsnittet å uttrykkes gjennom et opplevd formaspekt. Informantene har i det presenterte beskrevet fenomenet pause gjennom ulike typer former, herunder sirkulære og rektangulære samt mer eller mindre rette linjer. Et fellestrekk ved disse perspektivene, med unntak av lerretet, er at formene fremstår som tredimensjonale. Dette synes å være et interessant trekk idet formene også knyttes til tid, bevegelse og intensjonalitet.

## **4.2 ”En pause er et stille rom fylt av forventning”**

Med fokus på ordet ”fylt” i sitatet over, tar dette avsnittet for seg noen av elementene som synes å kunne inngå i en pause. En informant sier om pause i denne sammenheng: ”den skal inneholde alt det som kommer etterpå”. Videre i avsnittet innebærer dette i hovedtrekk *kommunikasjon, å kunne velge fokus og ukjentprosessen*.

*Kommunikasjonsaspektet* omtales i alle de tre samtalene. På et teoretisk plan knytter en av informantene fenomenet pause til tanken om turtaking. I et praksiseksempel viser han til følgende samspillmønster:

Når jeg kommer inn i et samspill (...), kan jeg enten gripe fatt i noe jeg ser vedkommende gjør og gjenta det, eller jeg kan legge på litt (...). Og så blir det gjerne en pause hvor jeg ser at den andre: ”hva var det som skjedde nå?” Spesielt hvis jeg kommer inn med noe nytt. Da blir pausen et sånt signal på ”oi! hva skjer her?” Og så kan det komme en respons tilbake, og da er vi i gang med en turtaking.

Et annet element er timing:

Det at du tier stille når du ser at den andre er i ferd med å komme med et uttrykk eller et innspill, så er det i respekt for..., ellers vil det jo ikke bli noen relasjon eller samspill. Da vil det bli brutt.

Tilknyttet dette elementet blir også betydningen av det å vente kommentert:

Og jeg ser at i pausene ligger nettopp den aksepten av den andre – at du skal få komme med ditt. At jeg forventer det: ”jeg venter her i spenning på deg”.

Flere av samtalepartnerne trekker frem pausen som et oppmerksomhetsfangende fenomen, og fra et kroppslig handlingsplan viser en av informantene hvordan bruken av pause kan vekke interesse:

Hvis jeg får låne hånda di [begge rekker frem høyre hånd]. Hvis jeg sier ”hei” til deg sånn: ”hei, hei, hei”, og så ferdig med det, så er du liksom bare halvveis. Men hvis jeg liksom sier: ”hei” – , og så lar jeg det få synke litt, det ”hei’et”, så er det akkurat som bevegelsen følges av en pause. Da blir vi to litt mer oppmerksomme på hverandre. Vi kjenner kroppene litt mer til hverandre. Så det at man lar handling være relatert til pause – gir rom.

Tilsvarende relaterer en annen til den verbale kommunikasjonen og bruk av pause som formidling av budskap. Han sier at funksjonen til en pause kan være at:

det skaper en oppmerksomhet hos lytteren akkurat før man skal si det mest – spennende. Så sånn sett er jo pausen, i retorisk sammenheng altså, kjempeviktig som et redskap i hvordan man skal formidle et budskap, et verktøy til å skape interesse. For da vil det ligge en forventning der. Man antesiperer noe.

Pausen omtales i samtalene også ut fra et mentalt innhold. I den forbindelse trekker en informant frem og omtaler aktivitetsnivået her som at ”det foregår noe veldig inne i hodet”. Også en annen filosoferer over et liknende ståsted, og peker på pausen som å *kunne velge fokus*. Han sier at: ”for meg er en pause nettopp det at man kan velge. (...). Man kan velge fokus”. Om betydningen av å skape dette rommet sier vedkommende videre:

Altså du kan, istedenfor å jage og bare gå på der hvor du er, så gir det deg muligheten til å se og å ta noen andre typer valg enn det du egentlig ville ha gjort.

Flere av informantene sier de vil fylle sin pause med muligheter. Én sier han vil fylle den med forventning, mens en annen kontant svarer at han vil fylle den med stillhet. Når det gjelder forståelsen av stillhet, forsøker imidlertid flere av informantene å definere forholdet mellom lyd, stillhet, musikk og pause. Fra en musikkteoretisk synsvinkel konkluderer en informant det nevnte forholdet på følgende måte: ”Altså, pausen er jo stillhet. Men den er knyttet til lyd. Men pause er stillhet”. En annen ser derimot forholdet fra et dans- og bevegelsesperspektiv, og forteller om hvordan han kroppslig opplever det å forholde seg til toner og pauser, lyd og stillhet:

Det er ikke noe lettere eller vanskeligere å forholde seg til toner fremfor pauser. Det er bare to forskjellige kvaliteter som man forholder seg til.

En annen dimensjon av betydning, er knyttet til erkjennelsesprosessen og hvordan fenomenet pause kan åpne opp for dypere lag hos individet. Når det gjelder det emosjonelle ved denne opplevelsen, reflekterer en informant omkring pausen og det han kaller *ukjentprosessen*. Opplevelsen beskriver han som:

en litt sånn personlig prosess. Altså, *hvor* man tar det valget. (...). Jeg tenker at akkurat det *hvor* du tar valget, tror jeg er på veldig mange forskjellige plan. (...). Og jeg tror noen slipper seg lenger ned i den ukjentprosessen enn andre. Noen tåler mer kaos og forvirring og usikkerhet, mer risiko. Det er jo også en opplevelse av risiko det å ikke vite hva man skal. Og andre tar det valget bare [knips] veldig kjapt fordi de ikke vil være lenge i den risikozonen, da.

En annen forteller at en pause i kommunikasjonssammenheng kan gi verdifull informasjon om den andres tilstand, både emosjonelt og som budskap. Eksempelvis kan pausen bety: ”nå er jeg sliten, og jeg må ha en sånn time out her”, eller det kan være en reaksjon på: ”oi!” hva skjedde her?”, og som er en pause av det mer tenksomme slaget. Innholdet i disse pausene handler mer om å kunne la noe ”synke inn”, uttaler han.

I en av samtalene uttrykker en informant sitt forhold til nettopp det å kunne jobbe med pauser. Han sier: ”Jeg synes det er mye mer spennende å jobbe med pausene enn tonene for nettopp å fylle den med et innhold”.

I dette avsnittet synes informantene å beskrive ulike kvaliteter ved opplevelsen av en pause. Fenomenet virker derfor som å fremstå med et innhold.

### **4.3 ”Uten pause – ingen musikk!”**

Videre reflekterer informantene i dette avsnittet omkring *den levende pausen*, herunder *tid*, *kontaktskapende og -skadende*, *tilstand*, *det personlige plan* og *det musikalske fingeravtrykk*.

På spørsmål om hva en av informantene legger merke til i en pause, svarer vedkommende:



Jeg legger merke til om den er død. Om den er livløs. Om bilen på en måte har stoppet i midten av tunnelen og om folk har gått ut og tatt frem et piknikbord og begynt å dekke til kaffe og kaker. Om bilen slutter og kjøre i tunnelen fordi de ikke har noe å gjøre. Altså, dét merker jeg: om det er livløst. Så jeg legger merke til om det er liv eller ikke.

På et kroppslig plan kommenterer én *den levende pausen* ut fra et opplevd tidsperspektiv:

(...) spenningen blir litt borte hvis pausen varer for lenge. (...). Pausen må vare omtrent akkurat så lenge som den lever. Altså, en pause må leve. Og når den ikke lever lenger, da er det for sent å komme inn liksom. Eller, du kan godt komme inn, men da har du ødelagt noe.

”(...) han trenger tid (...)”, understreker en av informantene. I praksiseksempelen over og i det følgende, viser han til tiden både som *kontaktskapende* og *kontaktskadende*:

Jeg husker de der veldig anstrengende, lange pausene hvor jeg tenkte at: ”det kommer nok, bare jeg venter lenge nok”. Men da tror jeg det knøt seg litt både for han og meg. Så en pause må leve kan du si. (...). Den må leve ut fra at du ser at det er *mening* i den.

Ut fra et musikalsk ståsted kommenterer én den nevnte meningen med en eventuell misoppfatning av pause, fra hverdagsspråkets begrepsforståelse og bruk til den musikalske forståelsen:

Pause er at man skal gjøre noe annet. (...). Frikoble seg fra. Gå *ut* av aktiviteten. (...). Og det er jo nettopp det sangerne ofte gjør i kor, ikke sant, som ikke vet hva pausen er. De som ikke har skjønt det, de går ut av aktiviteten. De melder seg ut istedenfor å være inni den og dermed beramme, gi rommet til de andre som er aktive.

Et annet eksempel er:

Pause blir behandlet som noe som står der og ser sånn og sånn ut, men det *skjer* ingenting der. Livløst. (...). Det er jo en ekstrem aktivitet i pausen. Det er jo det som er problemet, at folk skrur jo av, ikke sant, når det er pause.

To informanter knytter pausens livgivende funksjon til bevegelse. Den ene knytter pausen rent konkret til en organisk funksjon, lik en innpust. Musikken ses her som utpust. Han forteller:

Men du kan ikke holde på å puste ut hele tiden. Du må jo faktisk puste inn også. Og når du puster inn, så snakker du ikke. På innpusten er du stille. Da gir du deg selv en grunn til å fylle på med næring, innhold, tanker – noe du senere setter ord på igjen i neste utpust. (...). Og den ene kan ikke leve uten den andre. De henger sammen – i fra du fødes til du dør. Og når du er død, så er det ingen pust – da er det ingenting. No music. Da er det liksom – ingenting. Så musikk er jo da liv kan man si.

Den andre knytter pause og bevegelse til en opplevelse av *tilstand*:

For meg er det et sted hvor du lar noe tone ut, hvor du lar noe vente og hvor du lar noe nytt begynne. Det er en overgang, et mellomrom. Det kan også være et sted hvor du observerer, hvor du gir rom for å ta en litt annen tilstand inn i prosessen. Det er et sted hvor du får tid til å hente inn noe. Det kan være kort eller lang tid, men du får tid til å erkjenne noe om situasjonen, om deg selv, eller noe annet. Og du får også tid til å kjenne på mulighetene som ligger i situasjonen.

Ut fra en dans- og bevegelseserfaring uttaler en informant pausens mulighet for å oppdage og oppleve kroppslighetens mange dimensjoner. Posisjonen en inntar er at du må ”på en måte la kroppen bare få lov å være”. Han forklarer det med at: ”hvis du får for mange ytre stimuli, så forsvinner oppmerksomheten mye mer utover enn innover. (...)”. Det handler altså om å lytte innover, sier han. Videre trekker informanten frem sin opplevelse av pause som å skape et rom for utvidelse:

(...) en pause gir deg masse muligheter for utvidelse. Det er nettopp derfor pausen også kanskje *trengs* noen ganger – for å skape en helt nødvendig utvidelse av situasjonen. (...) pause gjør deg åpen for mulighetene.

Når det imidlertid gjelder tid og pause, understreker en informant at han ikke tenker på tid når han er i et samspill med en annen: ”fordi da *er* jeg”. Videre beskriver han denne opplevde tiden idet han sier:

for jeg *lever* pausen. Jeg *lever* sånn. Jeg er så aktivt levende i pausen. Altså, jeg er *der* og jeg lever og jeg er spent og forventningsfull. (...). Jeg lever veldig *i* pausen, og jeg har veldig mange undringer i løpet av pausen, (...) mye tankevirksomhet.

I tilknytning til denne uttalelsen sier vedkommende også at ”det foregår veldig mange dialoger mellom magen og hodet”. Her kommer altså en annen viktig side ved fenomenet frem, og aspektet dreier seg mot å omhandle *det personlige plan*. En informants dans- og bevegelseserfaring kan knyttes til dette aspektet, og han sier: ”(...) for jeg ser jo at det er

lettere å få folk til å bevege seg – enn å være stille”. Vedkommende hevder at en ved bare å være, så vil alle de lagene en har inne i seg bli tydeligere: ”Du begynner å observere mer; tankene dine, tilstanden din, stemningen i kroppen (...). Så kroppslighet er jo oss på en måte”, sier han idet han knytter det til å gjelde oppmerksomhet: ”(...) oppmerksomheten går litt innover i en pause. Man vil merke seg selv i en pause”. Informanten utdyper nærmere og sier: ”Altså, du møter deg selv. Og det kan oppleves på så utrolig mange forskjellige måter”. I tråd med en slik eksistensiell forståelse sier en annen:

Folk er jo litt redd for pause. Folk *liker* jo ikke det her med pause. (...). For pausen er jo liksom eksponerende – pausen eksponerer deg. (...). Fordi du kan ikke snakke deg bort fra den.

Fra en dansers ståsted handler selvfølgelig musikk om bevegelse, både indre og ytre. Vedkommende forteller om elementene musikk, dans og bevegelse, og om sin opplevelsen av dette samspillet – også i tilknytning til fenomenet pause og stillhet:

Altså, det er en fantastisk ting det å være i det samspillet mellom musikk og bevegelse, (...) for meg er kroppen veldig et musisk instrument. Altså, kroppen har så mye musikalitet *i seg*, så noen ganger kan den andre musikken være forstyrrende i forhold til at man ikke hører sin kroppslige musikalitet på samme måten. (...). Det handler om å finne den dimensjonen *i seg selv*, fordi at gjennom å være lyttende og gjennom å følge sine egne bevegelser, så er det akkurat som om kroppen skaper de samme stemningene *i seg selv* som det musikken skaper i oss, da. (...). Så stillheten, utenifra, åpner opp for en slags sånn indre musikalitet.

Når det gjelder personlige egenskaper ved evnen til å ”holde” en pause, sier en informant, etter først å ha omtalt det musikktekniske:

Deretter må du selvfølgelig også ha en forståelse for musikken, en modning på det. Og så må du ha mot til å gjøre det. Det krever stor grad av mot, det å plutselig legge inn pauser. (...). Hvorfor liker vi ikke denne stillheten? [5 sekunder pause] Jeg tror det er fordi den er eksponerende.

Fra et musikalsk samspillperspektiv svarer en annen på det samme spørsmål, at en må være ”intest tilstede selv”. Han utdyper betydningen med tre ord: ”i-med-levende”.

En annen viktig side ved fenomenet pause, er evnen til å lytte. En informant understreker med bakgrunn i et dans- og bevegelsesperspektiv at:

det er da det ofte begynner å skje. Du blir mye mer bevisst fokuset ditt. Og når du begynner å bli mye mer oppmerksom på fokuset ditt, så lytter du også mer. Så pausen for meg er en *veldig* lyttende situasjon.

Viktige momenter fra flere av informantene samles idet de filosoferer omkring den meningsbærende siden ved en pause og behandling av fenomenet i et musikk-, dans- og bevegelsesuttrykk. Én sier: ”Det som gir mest mening, det er jo et uttrykk som har sjel og følelser i seg, og som berører deg”. En annen peker på at fenomenet gir mulighet for den enkelte å *tre frem*. Andre ord som benyttes er *levende uttrykk* og *personlig uttrykk*. I tilknytning til ordene ”gap”, ”pause” og ”tomrom” sier den ene informanten at: ”alle disse her tingene jeg kaller det er helt essensielt i å arbeide kreativt, i å arbeide personlig, i å involvere seg selv i arbeidet”. Oppsummert poengteres det i en av samtalene at den musikalske, bevegende opplevelsen er som: *et musikalsk fingeravtrykk*.

Oppsummert fremstår fenomenet pause her i et helhetsperspektiv. Her synes informantene altså å trekke fenomenet opp på et mer eksistensielt plan idet de snakker om personlige og mellommenneskelige forhold.

Jeg har i dette avsnittet presentert hovedtrekkene fra analyseprosedyren. Analyse av data har vist at det er mange aspekt som synliggjøres forut for, i og omkring samt etter en forekomst av fenomenet pause. Dette er elementer som er knyttet til og har sprunget ut fra et musikk-, dans og bevegelsesperspektiv. Resultatene har vist seg å presentere forskningsfenomenet ved å gå fra form via å romme et innhold, for til slutt å ses i et mer helhetlig perspektiv. Jeg vil nå forsøke å knytte empiri og teori i et forsøk på å nå en enda dypere innsikt i denne studiens forskningsfenomen.

## 5. DISKUSJON

Diskusjonen tar utgangspunkt i studiens funn mot tidligere forskning og teori. Fokuset har møttes i en filosofisk drøfting av fenomenet pause, og avsnittet sentreres under overskriftene pause som *form*, som *innhold* og som *helhet*. Deretter følger en avsluttende diskusjon før en oppsummering. Jeg vil som utgangspunkt for diskusjonen gjenta fokus for studien: *Hvordan fremtrer fenomenet pause i et musikk-, dans- og bevegelsesperspektiv? Hva kan pause være et uttrykk for?*

### 5.1 Pause som form

I resultatdelen så jeg hvordan informantene syntes å beskrive fenomenet pause gjennom et opplevd formaspekt, herunder sentrert omkring forskjellige metaforer. I likhet med empirien så det også i teoridelen ut til at ulike sider ved fenomenet kunne fremstå innenfor det nevnte aspektet, her som en grafisk fremstilling hvor elementer dannet forekomster på et kontinuum. Jeg vil nå, med utgangspunkt i empirien, se nærmere på beskrivelsene som har vist seg å belyse ulike formsider ved fenomenet pause.

Et fellestrekk ved studiens empiri og teori møtes i forståelsen av pause representert som *rom*. På teorinivå forstås dette som å dreie seg om formaspektets ”how” (Stern 2010). Med rom forstår jeg noe som er avgrenset, en oppfatning jeg mener å finne gjenklang i hos Sutton (2001) som skriver at stillhet kan ”mark boundaries”. Betydningen av ordet kan altså insinuere noe som er lukket. Med utgangspunkt i empirien ser jeg enkelte metaforer som mer lukket enn andre. Rent konkret forstår jeg rom i betydningen fire vegger og derfor nokså lukket, mens tunnelen eksempelvis har hull i begge ender som vitner om en inngang og en utgang. En sirkelformet såpeboble fremstår på sin side som fullstendig lukket, men er likevel transparent i motsetning til tunnelens mer dempede innsyn. Et gap eller tomrom sikter imidlertid til en betydelig større åpenhet enn både tunnelen og såpeboblen, men er samtidig mer diffus i sin form. Videre ble rom også beskrevet som ”å skape en åpenhet, først og fremst. Et åpent rom med luft i”. Pausens berammende funksjon fremstår altså med en både-og tilnærming, med muligheter både som avgrenset, åpen og/eller lukket. Jeg vil derfor ikke tillegge pause en forståelse som lukket, nettopp fordi jeg mener de nevnte beskrivelsene viser til et rom som like fullt kan være åpent. Følgelig vil jeg på bakgrunn av empirien avvise en absolutt forståelse og heller åpne for en både-og tilnærming, altså både lukket og åpen. Går

jeg til teorien finner jeg en slik tilnærming også tilknyttet andre viktige forhold ved pause. La meg presentere: både konseptuell og symbolsk, både koblet til stillhet og til lyd (Bent 1981), både fremover- og bakoverrettet (Trondalen 2005; Stern 2004), både gi rom for det som har vært og et ønske om å vite hva som kommer (Potter 2007), både knyttet til noe fysisk og det mer abstrakte (cf. Smith 2003), både form og innhold, både tid og intensitet (Stern 2010), og både positiv og negativ (Wakao 2002). Med bakgrunn i en slik både- og tilnærming til fenomenets former og karaktersider, mener jeg det her virker rimelig å forstå ordet rom tilknyttet et *konturaspekt*. Det definerer innholdet. Følgelig vil jeg, i tråd med en av informantenes uttalelse, si meg enig i forståelsen av fenomenets *berammende funksjon*.

La meg så langt overføre noe av denne tenkningen til musikkterapi. Det å være seg bevisst en pauses åpenhet mener jeg har betydning for hvordan en innbyr til å skape kontakt med en annen. Kort forklart vil jeg i denne sammenheng si at såpeboblens kvaliteter som tydelig avgrenset, men likevel med et åpent, innbydende rom med mye luft i og samtidig være transparent og sensitiv, gir en god forestilling om hva jeg legger i en musikkterapeutisk pauses åpenhet. Med åpenhet forstår jeg også betydningen av ikke å være forutinntatt. Følgelig handler det om å ”lage pauser” eller ”making spaces” (Stige 1991; Bruscia 1987), slik eksempelvis Wakao (2002) trekker frem som musikkterapiens utvikling mot å ta i bruk mer åpne og intensjonelle musikalske uttrykk. Flere forfattere (Johns 2008; Næss 1999; Berczelly 1995) trekker videre frem den nevnte kontakten som viktig når det gjelder å utvikle felles oppmerksomhet, og å åpne opp for et felles fokus. Pausens berammende funksjonen vil jeg her koble til hva Berczelly (1995) og Johns (2008) trekker frem som en viktig del ved den musikkterapeutiske rollen: med evne til å skape et utvidet oppmerksomhetsfokus i relasjonen. Samtidig vil jeg poengtere at en berammende rolle på ingen måte betyr passivitet, men at det ”å vente”, ”å gi tid” og ”å gi rom” (ibid.; Berczelly 1995) er høyst dynamiske tilstander. På et mellommenneskelig plan forstår jeg derfor pausens berammende funksjon som å omhandle forståelse og aksept.

Et annet aspekt av betydning, er pausens *struktur*. Dette mener jeg handler om hvordan de nevnte rommene på den ene siden kan fremstå som ulike i form, mens de på den andre siden kan knyttes til felles elementer. I empirien kom disse elementene til uttrykk som tid, bevegelse, intensjonalitet og endring, og er videre dynamiske ord jeg finner igjen i teorien. Sutton (2001) omtalte stillhet som mønster, og tid og intensitet (Kruse 1995; Trondalen 2005; Sutton 2007; Stern 2004, 2010; Clifton i Sutton 2001) er organiserte elementer med betydning

for oppbygningen. En kopling mellom teori og empiri retter seg altså mot de dynamiske formene i de nevnte metaforene. La meg presisere at dynamiske former i denne sammenheng ikke betyr innhold, men form (cf. Stern 2010). Følgelig fokuseres opplevelsens arousalnivå. Det vil si hvordan aktiviteten faller sammen med *chronos*, og virkningen av ”komposisjonen” slik den kommer til uttrykk gjennom kroppslige, indre intensiteter og mellommenneskelige relasjoner, altså før opplevelsen knyttes til kategorialfølelsene (Kruse 1995; Trondalen 2004; Stern 2010). Sagt på en annen måte; opplevelsens ”oi!”. Slike uttrykk kan være opplevelsen av pausen som ”veeeldig stor” eller i form av en kortere forekomst (Sutton 2001), herunder begge hendelsene forstått som det Bent (1981) benevner som opphold. Hos en av informantene fremstod dette oppholdet rent billedlig i form av en tunnel. Med denne metaforen ble det også tydeliggjort en annen funksjonell side ved pause, nærmere bestemt hva en informant uttrykte som fenomenets ”*sammenbindende funksjon*”, for som en annen sier: ”en pause er jo ikke en pause hvis det ikke kommer noen aktivitet foran og etter”. I et musikkterapeutisk perspektiv forstår jeg eksempelvis denne sammenbindende funksjonen, eller ”overgangen”, som ”å holde oppmerksomheten på tonen i musikken” (Johns 2008). Slik kan fortid ankomme nået gjennom den ”klingende” tonen samtidig som nå-øyeblikkets varighet (Stern 2004; Sutton 2001, tre sekunder) også bringer inn fremtid ved at ”man antesiperer noe”. Denne praksisoppfatningen av pause mener jeg på et musikkteoretisk plan kan slutte seg til en konseptuell og symbolsk forståelse av en pause med *fermate*, altså både tilknyttet målt tid og ikke-målt tid.

Fra et teoretisk synspunkt er pause altså tilknyttet tidsperspektivet, og på et opplevelsesplan innebærer den sammenbindende funksjonen en fornemmelse av både fortid og fremtid i nået (Stern 2004; Trondalen 2005). Sagt med andre ord: ”uten denne pausen vil det ikke knyttes sammen”. På denne måten kan det virke som om bilen og tunnelen møtes i en felles ”ankomme-lande-forlate” prosess der begge elementene involveres. Det virker altså som om det er en sammenheng mellom det dynamiske og det som fremstår som statisk. ”Det er liksom noe med aktivitet og passivitet”, sier en informant. Både veien og tunnelen forstår jeg som statiske elementer, men like fullt mener jeg, i tråd med en informants uttalelse, at det kan oppleves energi inne i tunnelen i form av en bil som kjører. Følgelig forstår jeg at det ”er et forhold mellom de to der”, altså det statiske og det dynamiske. ”Det er det som skaper spenningen”. For pause kan være ”en form for stillstand” samtidig som ”intensiteten er der. *Den* står ikke stille”. På bakgrunn av dette forstår jeg derfor de statiske elementene som tilretteleggere for dynamisk aktivitet. En pause kan altså:

se ut som det er noe livløst, noe objektivt, noe passivt, men samtidig så er det det som gjør det mulig for aktiviteten, det livfulle, å få plass.

Fordi fenomenet er bundet både til tidsperspektivet og til et kontrasterende element, vil jeg derfor hevde at en pause ikke kan stå alene. En pause kan altså ses som *relasjonell*. Følgelig kan pauser tilknyttet en musikkterapiforståelse omtales som interpersonlige (Bebe & Lachmann i Johns 1993), herunder tilknyttet muligheter som retningsendrende og -givende i det musikalske samspillet.

Oppsummert har metaforene i dette avsnittet vært utgangspunkt for en videre utforsking av fenomenet pause. Jeg mener de forenklede bildene av et forholdsvis sammensatt fenomen, har vist seg som en betydningsfull inngang i prosessen mot å danne en opplevelsesrik forestilling av pause. Først ble de presenterte formene i et konturaspekt omtalt som rom og tilknyttet en berammende funksjon. Deretter viste strukturaspektet å belyse pausens sammenbindende funksjon der jeg også knyttet en relasjon mellom pause og fermate innenfor en musikkteoretisk sammenheng. Jeg vil derfor med bakgrunn i dette avsnittet, konkludere med at pause i et formaspekt fremtrer som et *relasjonelt fenomen*.

## **5.2 Pause som innhold**

Med utgangspunkt i empiriens romlige former mener jeg disse gir en illusjon om dybdevirkning når det gjelder innholdsopplevelsen av fenomenet pause. Jeg vil derfor nå se nærmere på et slikt *dybdeaspekt* idet jeg vil hevde at det finnes ulike kvaliteter ved forskjellige rom. De finnes i ulike former, fasonger, farger og materiale. Og to like rom kan også ha ulikt interiør. Forstått på denne måten kan altså et rom (cf. pause) beskrives på utallige måter og likevel tjene hensikten med en dypere forståelse av det utforskede området på en tilfredsstillende måte, uten nødvendigvis å være tilknyttet et bestemt fagområde. La meg utforske.

Pause som innhold knytter jeg til opplevelsens ”what” eller ”why” (cf. Stern 2010). I den forbindelse vil jeg trekke frem begrepene lyd, musikk, stillhet og pause, og forholdet mellom dem. Innfallsvinkelen er valgt fordi jeg mener en sammenlikning mellom flere begrep i større grad vil tydeliggjøre kvaliteter av likheter og/eller ulikheter enn hva ett begrep vil fremstille alene. La meg igjen først gå til empirien når det gjelder fremstilling av de nevnte begrepene.



På den ene siden snakker informantene om at begrepene er ”forbundet” og ”avhengig av, og skaper hverandre”, lik to sider av samme ”mynt”, som ”inn- og utpust”. På den andre siden virker det imidlertid ikke som om informantene vil gå nærmere inn på å skille begrepene fra hverandre, siden dette forholdet ikke utdypes nærmere. På samme måte gjelder det pausens innhold. Alle informantene hevder at pausen ikke er tom, men fylt. Derimot *hva* pausen er fylt med synes å være mer utfordrende å utdype ettersom ord som ”stillhet”, ”forventning”, ”valg” og ”muligheter” blir trukket inn. Jeg mener empirien her gir noe uklare begrepsforståelser. I samtalene ble ordene lyd (musikk) og stillhet (pause) brukt om hverandre som følge av disse uklarhetene. Jeg synes også forståelsene angir uklare skillelinjer idet noen informanter setter likhetstegn mellom lyd og musikk, stillhet og pause, mens andre igjen knytter pause til både lyd og musikk: ”Altså, pausen er jo stillhet, men den er knyttet til lyd. Men pause er stillhet”. Da min hensikt med denne studien er å få en større forståelse av fenomenet pause, slår jeg meg derfor ikke til ro med disse forklaringene. Av den grunn går jeg videre til teorien.

Forholdet mellom lyd og stillhet kan dypest sett virke utfordrende å gripe. Likevel mener jeg Løvlie (2006) presenterer denne forbindelsen på en lettfattelig måte idet hun snakker om forholdet mellom angst og stillhet som øyeblikk der ”stillhetens stemmer blir tydeligere”. Jeg aner her en *holdning* til stillhet som å omhandle forgrunn og bakgrunn. I Løvlies uttalelse forstår jeg stillheten i form av et bakteppe som trer frem idet lyden nedtones, lik et ”underlag”: ”det er der, men vi tenker ikke over det”, eller lik musikken som ”vei”, der pausen som underlag muliggjør veien som forgrunn. Slik mener jeg pausen har en interessant *funksjon i form av å kunne endre status*, fra å danne et bakteppe til å tre frem i forgrunnen. Hvordan kan i så fall denne forståelsen ha betydning for innholdsaspektet ved fenomenet pause? La meg igjen gå tilbake til empiriens former. Som allerede nevnt, kan underlag og vei ses som henholdsvis bakgrunn og forgrunn. Idet bakgrunnen trekkes frem kan vi rent konkret omtale den som jord, grus, asfalt, sand og lignende. Slik blir ulike variasjoner og kvaliteter ved formen tydeligere. Når det gjelder ”tunnelmetaforen”, fremstår selve tunnelen som en statisk forgrunn, mens selve innholdet skjules. Likevel kan en tunnel, for meg, fremstå som trang, mørk og lukket, der forholdet mellom det synlige og usynlige, lys og mørke, inngang og utgang samt stemning og dynamiske muligheter (cf. bil som kjører gjennom tunnelen) tre frem ettersom hvordan jeg velger å se det. Går jeg imidlertid til såpeboblene, synes jeg disse trer frem som runde, myke former som svever i et åpent landskap med luft både utenfor og inni, og med en tidsbegrenset levetid. Mynten på sin side kan i overført betydning ses med et verdiinnhold, mens den helt konkret både har en fremside og en bakside. Med en slik

holdning forstår jeg hvordan fokus hele tiden kan endres ettersom hva som trekkes frem og hva som dekkes av ”klædet” (Nielsen 1993). Pause gir deg altså ”muligheten til å se og ta noen andre typer valg”, nettopp fordi ”stillheten definerer et valg som enda ikke er tatt og hvor alle valg kan tas”. Et viktig stikkord blir med andre ord *mulighet*, for som en informant sier: ”Jeg vil beskrive det [rom/pause/stillhet] som mulighet”. Med bakgrunn i empiri mener jeg derfor svaret på spørsmålet er at opplevelsens ”what” dreier seg om hendelsens *fokus*, altså det som subjektivt trer frem og danner forgrunn. Slik sett forstår jeg empiriens utfordring i å tydeliggjøre innholdet i begrepsbruken, fordi en pause handler om ”nettopp det at man kan velge (...). Man kan velge fokus”.

På et klinisk musikkterapeutisk plan vil jeg først og fremst presisere at funnene så langt også gjelder dette feltet. Følgelig mener jeg at anvendelse av pause(r) og hva bruken medfører av innhold, også her vil variere ettersom hva som fokuseres. Dette mener jeg i grunn kan bli stående som en viktig oppdagelse i seg selv. Bakgrunnen for min oppfatning er at det erfaringsmessig ofte viser seg at en ved å fokusere én side, samtidig medvirker til at andre sider forblir mindre synlige. Eksempelvis kan jeg i denne sammenheng trekke frem metaforen om mynten i empirien. Informantens erfaring i musikalsk sammenheng er at ”det bare er én side av mynten som er oppe. En snur ikke på den.” På den annen side mener jeg heller ikke at en bare skal fokusere én side om gangen, men at det sentrale må være bevisstheten om flere eksisterende sider. En må med andre ord ”lytte” på flere plan. Tilknyttet musikkterapeutens rolle handler det altså om en lyttende og deltakende holdning (Johns i Berczelly 1995) i forhold til den ”stemningen” som er i relasjonen mellom terapeut og klient. På denne måten mener jeg derfor, i tråd med flere uttalelser i empirien, at en pause kan dreie seg om å legge til rette for valg og muligheter, å ”gi rom for nye retninger” og ”å kunne legge til rette for initiativ”. På teorinivå kan dette forstås tilknyttet et kommunikasjonsaspekt der begreper som turtaking, timing og respons gjør seg gjeldende i et relasjonsperspektiv (Sutton 2001; Potter 2007; Berczelly 1995; Johns 2008, 1993). Jeg vil imidlertid i denne sammenheng komme med en kommentar hva gjelder pausens mer sensitive side. Følgelig velger jeg en annen vinkling av min forståelse av ordet negativ (cf. Wakao 2002). Jeg vil her igjen trekke frem den lyttende holdningen som viktig, og samtidig gjøre oppmerksom på at holdningen også innebærer en aksepterende og ivaretagende rolle (Johns i Berczelly 1995). Underforstått i dette ligger det jeg i praksis vil understreke som betydningen av respekt og sensitivitet (Langdom 1995) idet en snakker om pause som å vente på respons (Stige 1991; Bruscia 1987). Når det gjelder denne sensitive tilnærmingen snakker Johns (2009a) om at det handler om bevegelse,

nærmere bestemt det å bevege seg både i den gjensidige relasjonen, men også når en trenger pause. Jeg vil imidlertid her legge til bevegelse som også å gjelde bevegelse i selve pausen – idet jeg forstår bevegelse i form av lytting som å være på et kroppslig, tilstedeværende plan.

Tilbake til studiens begrepsbruk i forhold til pausens innhold. I likhet med resultaterfaringenes noe utydelige begrepsbruk, så jeg det også i teorien nødvendig med en definisjonsavklaring omkring begrepene pause og stillhet. Her varierte forgrunnen for definisjonene fra historiske, terminologiske perspektiver (Bent 1981) via lydbilde (Sutton 2001; Berczelly 1995) og romdimensjon (Tolle 2003), til et aktivitetsaspekt (Hegi i Berczelly 1995) og en opplevelsesdimensjon (Løvlie 2006). Et fellestrekk blant disse forfatterne er imidlertid at begrepene pause og stillhet settes opp mot noe annet, de relateres til lyd eller musikk. Gjennom en slik tydeliggjøring, både av empiri og teori, vil jeg derfor si meg enig i uttalelsen til Bent (1981) om begrepsdefinisjonenes veiledende virkning. Samtidig mener jeg denne bruken av beskrivelsene åpner opp og gir rom for nye muligheter og interessante tolkninger av begrepene.

Oppsummert har dybdeaspektet i dette avsnittet fokusert forholdet mellom ulike sentrale begreper der pause fremkom med en funksjon som å kunne endre status. Med denne funksjonen ble det tydeliggjort et annet sentralt moment ved pause som å dreie seg om fokus. Da jeg mener fokus på mange måter handler om valg og muligheter, vil jeg med bakgrunn i empiri konkludere med å si at pause i et innholdsaspekt forekommer med en *potensiell funksjon*.

### **5.3 Pause som helhet**

Så langt har diskusjonen vist at det er mange elementer som synliggjør en opplevelse av fenomenet pause. Betydningsfulle sider ved forskningsområdet har blitt tydeliggjort gjennom enkelte hovedbegrep, -aspekt og –funksjoner, og har hovedsakelig sprunget ut fra empiri, men det har også vært en interaksjon på flere plan, områder og nivåer i form av teori og refleksjoner. Videre vil jeg nå forsøke å løfte fokuset og se de omtalte hovedområdene i én helhet, nærmere bestemt som et *sam-tidig tids-rom* (cf. Heidegger i Sandnes 2000). Idet jeg velger å trekke inn denne betegnelsen, vil jeg samtidig presisere at jeg her ikke vil begi meg ut på uttrykkets opprinnelige filosofiske område. I stedet velger jeg å overføre benevnelsen til

denne studiens betydning av pause, og i det videre anvende forståelsen slik jeg finner den på bakgrunn av den nevnte interaksjonen.

I et helhetsperspektiv fokuserte empirien fenomenet pause i tilknytning til personlige og mellommenneskelige forhold. I teoridelen viste imidlertid elementene tid og aktivitet å slutte seg til Sterns (2010) ”forms of vitality”. Betegnelsen vitalitet, slik jeg forstår det, innbefatter her både formenes ”how” og ”what” eller ”why”, og fremtrer derfor som opplevelsens helhet. I teorien ble denne helheten omtalt som indre, kroppslige intensiteter av opplevelsen av å leve – å eksistere. Altså gir det mening at empirien uttrykker tilstandsord som ”liv”, ”lever” og ”å være”. Det sam-tidige tids-rommet forstår jeg som pauseøyeblikkets opplevde samspill mellom dynamiske elementer idet fenomenet inntreffer og utfolder seg. Virkningen av dette samspillet er det som fornemmes som tid og rom, og som jeg videre mener kan inngå i Sterns (2010) grafiske fremstilling. Slik forstår jeg altså det sam-tidige tids-rommet som både å gjelde den vertikale og den horisontale aksen, altså innenfor et arousalnivå og derfor tilknyttet et eksistensielt plan (ibid.). Ser jeg denne oppfatningen videre i et musikkperspektiv mener jeg her å se sammenhengen i partiturets både vertikale og horisontale linjer i den musikalske opplevelsen, altså det bevegende uttrykkets betydning av både å romme det tekniske og det musiske. I den forbindelse sier en informant: ”Det som gir mest mening, det er jo et uttrykk som har sjel og følelser i seg, og som berører deg”. Følgelig forstår jeg det som å miste en dimensjon i uttrykket dersom det analoge aspektet ikke er tilstede, en mister altså selve opplevelsen av et ”personlig uttrykk” og ”et musikalsk fingeravtrykk”. For å skape en meningsfull pause er det derfor viktig ”å involvere seg selv i arbeidet” i prosessen mot å skape et ”levende uttrykk”.

Når det gjelder et slikt eksistensielt plan, gir det mening å snakke om at pause kan oppleves som ulike tilstander. Clifton (i Sutton 2001:114) omtalte i teorien en slik tilstandsopplevelse som å være ”attached or detached to the edges of a musically spatial body”, mens andre igjen kalte det ”points”, i denne studien forstått som balansepunkt (Potter 2007). På et kroppslig opplevelsplan mener jeg en slik balanse kan handle om ”uttrykkets opplevelseregister” (Løvlie 2006). Balansepunktet ser jeg lik spenningen og forventningen som inntreffer idet eksempelvis fyrverkeriet farer mot himmelen (Stern 2010), eller som pausetilstandens ”i påvente”. Hvilket opplevelsuttrykk som responderer, er i dette nået (Stern 2004) ennå ukjent. Det kan derfor virke rimelig å forstå at pause også handler om mot, sårbarhet, uro og

angst (Løvlie 2006). Empirien presenterer flere utsagn om pause som tilstand og tilstedeværelse. Eksempler er:

Pausen eksponerer deg.

Man vil merke seg selv i pause.

Da er jeg. For jeg *lever* pausen. Jeg *lever* sånn. Altså, jeg er *der* og jeg lever og jeg er spent og forventningsfull. Jeg lever veldig *i* pausen.

Altså, du møter deg selv. Og det kan oppleves på mange forskjellige måter.

Empirien knytter med andre ord pause til en tilstand som ”i-med-levende”, hvor evnen til å ”lytte innover” står sentralt. Imidlertid er det viktig også å gjøre oppmerksom på Løvlies (2006:80) ord idet hun sier at ”den plutselige fornemmelsen av å *være til* kan vekke angsten”. Angst, slik jeg forstår det i pausesammenheng, kan også oppstå på bakgrunn av at noe uventet oppstår, eller av ikke å vite. Eksempelvis omtaler både Nielsen (1993) og Løvlie (2006:26) en side ved pause og stillhet som å avdekke noe: ”for stillheten er ikke tom; den er et sted der noe underliggende kan avdekkes og tre frem”. Pause bringer altså med seg en fornemmelse av at noe ”skjules”, det er noe vi ikke ”ser” med mindre vi selv ”føler den organiske sammenheng” (Nielsen 1993). Følgelig handler det om hva jeg synes en informant så lett sier det som: ”at du må på en måte la kroppen bare få lov å være, så vil alle disse lagene en har inne i seg bli tydeligere”. Et stikkord mellom denne værentilværelsen og musikkterapi, mener jeg i denne sammenheng er sensitivitet, som for øvrig også er omtalt ved tidligere anledninger. Begrepet dreier seg her om å gi tid og rom til å la noe ”synke inn”. I dette ligger altså ”betydningen av å vente”. For fenomenet pause kan ses som et landingspunkt med en viss varighet og en mulighet (Smith 2003; pause, 2010; Stern 2004; Sutton; 2001). *Å dvele* ved dette øyeblikket kan være et sentralt virkemiddel i musikk og i musikkterapi. I praksis vil dette bety å skape en pause for å gi mulighetene tid og rom til å utfolde seg, å skape forventning som kan angi retning og bevegelse av energi og intensitet, å *leve* pausen. I tråd med Smith (2003), mener jeg altså at det sentrale må være at du har gitt oppmerksomhet til et øyeblikk som kanskje ville ha passert ubemerket. Det jeg imidlertid vil undre meg over i denne sammenheng er om oppmerksomhet i betydningen pause alltid er positiv? ”Å tre frem” kan også resultere i at nettopp andre lyder trer frem slik Løvlie (2006) skriver: ”et stille rom, nettopp fordi det er stille, muliggjør for andre lyder å tre frem”. Sitatet velger jeg å knytte til det jeg mener er en potensiell utfordring i forhold til det å skape en pause og det å forvente oppmerksomhet. I praksis vil det bety en holdning om ”at du skal få komme med ditt. At jeg

forventer det; ”jeg venter her i spenning på deg””. Jeg mener det i denne sammenheng, og som et svar på spørsmålet, er viktig å huske på at pause er ”en litt sånn personlig prosess” og at ”noen tåler mer kaos og forvirring og usikkerhet, mer risiko”, andre ikke. Igjen mener jeg det handler om sensitivitet, nærmere bestemt en sensitivitet for de dynamiske formene som utfolder seg i pauseøyeblikkets sam-tidige tids-rom.

Oppsummert har fenomenet pause i et helhetsperspektiv fokusert en organisk side når det gjelder ulike opplevelser på det personlige og mellommenneskelige plan. På bakgrunn av dette vil jeg derfor konkludere med å si at pause som helhet handler om dynamiske former i bevegelse.

## 5.4 Avsluttende diskusjon

Som mottager kan man alltid *berike* sin kunstopplevelse gjennom innsikt i et kunstverks egenskaper. Man trenger ikke kunne fotballspilletts regler for å sette pris på en kamp, men det bidrar til en sterkere opplevelse av kampen hvis de viktigste reglene er kjent. Kunstopplevelsens ”regler” er også til stede, både innen den skapende prosessen og hos mottageren. Forskjellen fra fotball er at reglene ikke er de samme for alle; de er det man selv bestemmer. Men det krever en *bevissthet om det å være oppmerksom* (Kruse 1995:14).

Sitatet mener jeg på mange måter utdyper denne studiens hensikt når det gjelder å belyse et fenomen som pause. I tråd med Kruses (ibid.) uttalelser, mener jeg diskusjonen så langt har bidratt til økt oppmerksomhet på pause gjennom en omhyggelig utforsking som på mange måter har bevisstgjort relasjonelle, potensielle og dynamiske sider ved fenomenet. Kruse (1995:14) trekker videre frem at:

Det er en stor forskjell mellom ”å betrakte” og ”å se”, som det er forskjell mellom ”å lytte” og ”å høre”, og ”å føle” og ”å berøre”. Det ene er mer aktivt enn det andre, og det krever en bevisst fokusering av oppmerksomhet.

Jeg vil her legge til og hevde at det på samme måte også er forskjell mellom pause og stillhet, da jeg forstår det ene som mer aktivt enn det andre. Argumentasjonen finner jeg i et empirisk, teoretisk og et subjektivt ståsted. En pause som i musikkterapien uttrykkes som forventningsskapende, og som omhandler kontakt, initiativ, oppmerksomhet, respons og felles fokus er for meg alt annet enn stillstand og død (cf. pause, 2010). Her beskrives en kairos-tid

fylt med indre aktivitet, intensitet, energi og bevegelse, en fortettet stemning som utløses i form av en respons. Slik sett mener jeg det er mer liv i en pause enn i stillhet.

Liv kan også forstås i betydningen ”å være”, her en betegnelse forstått og brukt innenfor denne studiens hensikt og i tilknytning til vitalitet og arousalnivå (Stern 2010). Siden tid og aktivitet er viktige elementer i denne værenopplevelsen som empirien uttrykker, fornemmer jeg et mulig forhold mellom arousal og pause. I teoridelen fremkom arousal som å utgjøre selve punktene på den grafiske fremstillingen og som derfor hadde innvirkning på den dynamiske formens svingninger (ibid.). Også pause har i teorien blitt omtalt som punkt, og jeg har ved flere anledninger koblet den til å være retningsgivende med innvirkning både på de indre formene og mer eller mindre positive kategorialfølelser idet forekomsten av fenomenet inntreffer. Følgelig vil jeg trekke paralleller mellom en arousal funksjon og en pauses funksjon da jeg mener begge har betydning for den opplevde væren.

For meg er det [pause] et sted hvor du lar noe tone ut, hvor du lar noe vente og hvor du lar noe nytt begynne. Det er en overgang, et mellomrom. Det kan også være et sted hvor du observerer, hvor du gir rom for å ta en litt annen tilstand inn i prosessen. Det er et sted hvor du får tid til å hente inn noe (Informant).

Pause er altså en *prosess*. Det skjer en utvikling, ikke bare i tid, men også på et personlig plan i form av en tilstand. Med andre ord skaper pause et ”rom for utvidelse”, der en ”utvidelse av situasjonen” gjør deg ”åpen for mulighetene”. Med utvidelse forstår jeg ordet her koblet til innhold og brukt om en utvidelse av subjektiv tid. Nettopp denne kairos-opplevelsen hevder Sutton (2001) er en av de mest betydningsfulle aspektene og hovedkjennetegnet bak fenomenet musikalsk stillhet. La meg i denne sammenheng også føye til pause. En pause som på et metateoretisk nivå kan handle om prosess, mener jeg på et praksisnivå dreier seg om evnen til ”creating a gap”, og som kan legge til rette for ”a moment of opportunity” (Stern 2004) og/eller ”a moment of possibility” (Smith 2003). I praksis betyr det at rommet eksempelvis kan skapes ved ”at man lar handling være relatert til pause”. Danserens uttalelse på dette handlingsplanet mener jeg kan ses som et svar på Sterns (2004) mer filosofiske nivåtilnærming til spørsmålet om hvordan en kan skape nåets *chronos* om til varigheten i *kairos*. For det *kan* være ”en fantastisk ting det å være i det samspillet mellom musikk og bevegelse”, men selve prosessen handler om ”å finne den dimensjonen *i* seg selv”. Det handler altså mer om ”å lytte” enn ”å høre”, og mer om ”å føle” enn ”å berøre” (Kruse 1995)

for å "lande" i en pause. Og dersom en evner å lande, kan også pausen "gi verdifull informasjon om den andres tilstand", og også om sin egen.

"Å lytte er å begi seg inn i det ukjente", skriver Løvlie (2006:112). En slik lyttende holdning tilknyttet en bevissthet om det å være oppmerksom (Kruse 1995), mener jeg å finne igjen i en av informantuttalelsene idet én sier at:

når du begynne å arbeide bevisst i det rommet, åpner du opp for helt andre type muligheter enn når du overser det rommet. Når du ikke lander i det rommet, mister du en stor mulighet til å erkjenne hva du faktisk gjør og hvordan du faktisk velger og hva slags muligheter du gir deg selv.

Følgelig er pause en "opplevelse av risiko", fordi en inntar en posisjon som "det å ikke vite hva man skal". Men samtidig er det nettopp denne posisjonen som åpner opp for mulighetene. Derfor mener jeg pause er et balansepunkt. Og på et bevegelsesplan handler balanse nettopp om å lytte gjennom å være fokusert. Innenfor et danseperspektiv finner jeg en uttalelse om denne "veldig lyttende situasjonen" idet vedkommende sier: "Du blir mye mer bevisst fokuset ditt, og når du begynner å bli mye mer oppmerksom fokuset ditt, så lytter du også mer". Følgelig vil jeg avslutte denne diskusjonen med å si at det å lytte til en pause kan være en inngang til opplevelsen av fenomenet.



## 6. OPPSUMMERING

Gjennom presentasjon og diskusjon av empiri og teori har jeg i denne studien fordypet meg i problemstillingen *Hvordan fremtrer fenomenet pause i et musikk-, dans- og bevegelsesperspektiv? Hva kan pause være et uttrykk for?* For å svare på dette spørsmålet valgte jeg et kvalitativt intervju som metode og med en eksplorerende tilnærming til forskningsprosessen. Analyse av data viste at det er mange sider ved opplevelsen av en pause. Nå følger en kort oppsummering av funnene i denne studien.

Med pause som form stod metaforene fra empirien sentralt som en inngang til forståelsen av fenomenet. Formene ble omtalt som rom og tilknyttet en berammende funksjon. I praksis viste formaspektet å dreie seg om en pauses åpenhet og skapelsen av denne i form av å vente, å dvele ved, å gi tid og å gi rom. Betydningen ble diskutert gjennom en forståelse av interpersonlige pauser der fenomenet også fremkom med en sammenbindende funksjon. I teorien ble dette forstått som å omhandle arousalnivå, og innenfor et praktisk plan presentert som betydningen av tid og intensitet for den kroppslige, indre opplevelsen. Avslutningsvis ble pause konkludert som å kunne være et relasjonelt fenomen.

Med pause som innhold sentrerte diskusjonen den veiledende virkningen av noen av studiens sentrale begreper og forholdet mellom dem. Pause ble her konsentrert som fokus, og fremstilt som fylt, og ikke tom. Denne innholdsoppfatningen representerte momenter som stillhet, forventninger, valg, muligheter, retninger og initiativ. For musikkterapeutisk praksis dreide aspektet seg om å kunne legge til rette for de nevnte momentene gjennom en lyttende og deltakende holdning. Å lytte til en pause ble videre diskutert som en sensitiv og viktig side idet tilnærmelsen til fenomenet også viste seg å innebære en aksepterende og ivaretagende rolle. På teorinivå fremkom dette innholdsaspektet som en kommunikasjonsform der begreper som turtaking, timing og respons viste seg gjeldende i en relasjon med pauseforekomster. Til slutt endte avsnittet i en konklusjon om at pause kan forekomme med en potensiell funksjon.

Med pause som helhet stod den levende pausen sentralt. På et teorinivå omhandlet dette dynamiske former i bevegelse, og i praksis rettet aspektet seg mot å angå alle dimensjonene i opplevelsen av en pause – altså selve opplevelsen av å leve, å eksistere. Avsnittet behandlet også pause som et balansepunkt mellom gode og mindre gode opplevelser, der en

tilstedeværelse ble diskutert som å kunne bringe med seg mot, sårbarhet, uro og angst. Avsnittets konklusjon sentrerte pausens bevegelser.

I en avsluttende diskusjon så jeg alle funnene i lys av at fenomenet pause kunne dreie seg om prosess. Her så jeg pause som en mulig arousalfunksjon med betydning for utvikling og utvidelse av en værenopplevelse, med muligheter for ulike opplevelsedimensjoner.

Som en konklusjon på studiens hovedproblemstilling mener jeg pause i et musikk-, dans- og bevegelsesperspektiv kan fremtre som et relasjonelt, levende fenomen. En konklusjon på underproblemstillingen mener jeg vil være å fremheve fenomenet pause som et potensielt uttrykk, et mulighetenes rom.

Idet en studie som denne nærmer seg slutten, er det noen videre tanker som gjør seg gjeldende. Det første dreier seg om hvilke implikasjoner studien vil kunne få. Mitt håp er at denne studien kan bidra til økt bevissthet om det å være oppmerksom på pauser. De kliniske følgene kan dreie seg om forståelsen av å anvende pauser som et levende og nærværende fenomen, og en pedagogisk implikasjon kunne være at en i større grad vektlegger betydningen av pauser. Andre implikasjoner dreier seg om veien videre. Mitt ønske er at min studie kan danne grunnlag for videre forskning på området. Jeg har i denne studien tatt utgangspunkt i opplevelser og refleksjoner innhentet gjennom en danser, en korleder og en musikkterapeut. Neste steg kunne være å ta med yrkesgrupper som komponister og sangere, eventuelt andre utøvende fagfelt eller selve klientgruppen. Veien videre kunne også være å gå til en annen type teorier i forlengelsen av studiens funn, eksempelvis metafor-teori (Lakoff & Johnsen 2003) idet jeg undrer meg over om dette kan være et felles ”språkområde” på tvers av utøvende praksis. Imidlertid har prosessen med denne studien stadig utfoldet seg til det siste, og jeg synes derfor det ville vært interessant og utforske hva som ville kommet frem i videre studier.

## Referanser

- Bent, I. (1981). The terminology of silence. I: Hertz, D. & Wade, B. *Report of the twelfth congress Berkely 1977*. International musicological Society. Kassel: Bärenreiter, s. 792-794.
- Berczelly, S. (1995). *I stillhetens rom: tanker og refleksjoner rundt stillheten og pausens betydning i musikkterapien*. Prosjektoppgave. Oslo: HiO, musikkonservatoriet.
- Bruscia, K.E. (1987). *Improvisational models of music therapy*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas Publisher.
- Bruscia, K.E. (1995). Topics, Phenomena, Purposes in Qualitative Research. I: Wheeler, B.L. (red.). *Music Therapy Research. Quantitative and Qualitative Perspectives*. Phoenixville: Barcelona Publishers, s. 313-328.
- Doctor, J. (2007). The texture of silence. I: Losseff, N. & Doctor, J. *Silence, music, silent music*. Aldershot: Ashgate, s. 15-35.
- Johns, U. (1993). Intersubjektivitet som grunnlag for utvikling. *Spesialpedagogikk* (3), s. 41-46.
- Johns, U. (2008). "Å bruke tiden – hva betyr egentlig det?" Tid og relasjon – et intersubjektivt perspektiv. I: Trondalen, G. & Ruud, E. (red.). *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi. Skriftserie fra Senter for musikk og helse*. NMH-publikasjoner 2008:3, Oslo: Unipub, s. 67-83.
- Johns, U. (2009a). *Notater fra forelesning*, Norges Musikkhøgskole, 23. september. Oslo.
- Johns, U. (2009b). *Notater fra forelesning*, Norges Musikkhøgskole, 30. september. Oslo.
- Kruse, B. (1995). *Den tenkende kunstner: komposisjon og dramaturgi som prosess og metode*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2010). *Det kvalitative forskningsintervju*. 2. utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (2003). *Metaphors we live by*. Chicago: University of Chicago.
- Langdom, G.S. (1995). The power of silence in music therapy. I: Kenny, C.B. *Listening, playing, creating: essays on the power of sound*. Albany, N.Y.: State University of New York Press, s. 65-69.
- Løvlie, E. (2006). *Stillhet og støy: tanker om tid, angst og kjærlighet*. Oslo: Cappelen Forlag.

- Mohlin, M. (2008). Ethiske aspekter ved musikkterapeutisk forskning og utviklingsarbeid. I: Trondalen, G. & Ruud, E. (red.). *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi. Skriftserie fra Senter for musikk og helse*. NMH-publikasjoner 2008:3, Oslo: Unipub, s. 203-214.
- Nielsen, C. (1993). *Levende musikk*. Arbon am Bodensee, Schwitz: Eurotext.
- Næss, T. (1999). *Den mystiske boks*. Oslo: Musikkpedagogisk Forlag.
- Potter, J. (2007). The communicative rest. I: Losseff, N. & Doctor, J. *Silence, music, silent music*. Aldershot: Ashgate, s. 155-168.
- Robson, C. (2002). *Real world research: a resource for social scientists and practitioners - researchers*. 2<sup>nd</sup> ed. Oxford: Blackwell Publishers.
- Ruud, E. (1992). Om forskning i musikkterapien: metakritikk, verdier og kvalitativ metode. *Nordisk tidsskrift for musikkterapi* 1(1), s. 21-26.
- Ruud, E. (2005). *Lydlandskap: om bruk og misbruk av musikk*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet: fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Sandnes, H. (2000). *Musikk, tid og eksistens: Martin Heideggers tenkning og musikken*. Hovedoppgave i musikkvitenskap. Oslo: Universitetet.
- Smith, N.S. (2003). Life Scores. I: Albright, A.C. & Gere, D. *Taken by surprise: a dance improvisation reader*. Middletown, Conn: Wesleyan University Press, s. 245-254.
- Stern, D.N. (1985/2000). *The interpersonal world of the infant: a view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books.
- Stern, D.N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: W.W Norton & Company.
- Stern, D.N. (2010). *Forms of vitality: exploring dynamic experience in psychology, the arts, psychotherapy, and development*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Stige, B. (1991). *Musiske born: ein tekst om improvisatorisk musikkterapi*. Høgskuleutdanninga på Sandane, Sandane.
- Sutton, J.P. (2001). *The invisible handshake: an investigation of free musical improvisation as a form of conversation*. Faculty of Arts, School of Media and Performing Arts (Music), PhD, University of Ulster.
- Sutton, J. P. (2007). The air between two hands: silence, music and communication. I: Losseff, N. & Doctor, J. *Silence, music, silent music*. Aldershot: Ashgate, s. 169-186.
- Thornquist, E. (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget.

- Tolle, E. (2003). *Stillness speaks: whispers of now*. London: Hodder & Stoughton.
- Trondalen, G. (2004). *Klingende relasjoner: en musikkterapistudie av "signifikante øyeblikk" i musikalsk samspill med unge mennesker med anoreksi*. Ph.D. NMH-publikasjoner 2004:2, Oslo: Norges Musikkhøgskole.
- Trondalen, G. (2005). Improvisasjon i musikkterapi praksis: tradisjon – kunst – teknikk. I: Bjøntegaard, B.J., Hanken, I.M., Nesheim, E. (red.). *Flerstemmige innspill: en artikkelsamling*. NMH-publikasjoner 2005:1, Oslo: Norges Musikkhøgskole, s. 51-74.
- Trondalen, G. (2009). *Observasjon som forskningsmetode: vitenskapsteori og forskningsmetode*, Forelesning, utlevert power point, Norges Musikkhøgskole 25. september. Oslo.
- Tønnesen, T. (1998). Musikken som forandret meg. *Musikken, Vol. 7, no 5, s. 7-8*.
- van Manen, M. (1997). *Researching lived experience: human science for an action sensitive pedagogy*. 2<sup>nd</sup> ed. London, Ontario, Canada: The Athlone Press.
- Wakao, Y. (2002). John Cage and Therapeutic Silence [online] *Voices: A world forum for music therapy*. Lastet ned 26. april 2004,  
[http://www.voices.no/mainissues/Voices2\(3\)Wakao.html](http://www.voices.no/mainissues/Voices2(3)Wakao.html)
- Kunnskapsforlagets blå språk- og ordbøker [online] Lastet ned 21. november 2010,  
gap, pause, stillhet  
<http://ordnett.no/ordbok.html>
- Store Norske Leksikon [online] Lastet ned 8. november 2010, stillhet  
<http://www.snl.no>
- Store Norske Leksikon [online] Lastet ned 25. mars 2011, pause  
<http://www.snl.no>

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS  
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hørløges gate 29  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47-55 58 21 17  
Fax: +47-55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Orgnr: 985 321 884

Gro Trondalen  
Norges musikkhøgskole  
Postboks 5190 Majorstua  
0302 OSLO

Vår dato: 25.03.2010

Vår ref: 23833 / 2 / MAB

Deres dato:

Deres ref:

#### KVITTERING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 20.02.2010. Meldingen gjelder prosjektet:

23833	<i>Pasient verdi - en studie av fenomenet "pause" i musikalske opplevelser</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Norges musikkhøgskole, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Gro Trondalen</i>
Student	<i>Marthe Sørby</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, vedlagte prosjektvurdering - kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, [http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk\\_stud/skjema.html](http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html). Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.12.2011, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

  
Vigdis Namtvedt Kvalheim

  
Marte Bertelsen

Kontaktperson: Marte Bertelsen tlf: 55 58 29 53

Vedlegg: Prosjektvurdering

✓ Kopi: Marthe Sørby, Olaf Bulls vei 38, 0765 OSLO

Avdelingkontor / Desk Office

OSLO: NSD, Universitet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11, nsd@uio.no  
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07, kpr@nordstat.uib.no  
TROMSØ: NSD, SVT, Universitet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36, nsd@uio.no



Utvalget består av fagpersoner som har en aktiv tilnærming til musikk, kropp og mellommenneskelige relasjoner i sin yrkesutøvelse, til sammen ca. 3 personer.

Det gis skriftlig informasjon og innhentes skriftlig samtykke. Informasjonsskrivet, mottatt av personvernombudet 22. februar 2010, finnes tilfredsstillende. Men setningen "Ditt navn vil i oppgaven bli anonymisert, og det vil ikke finnes noe dokument som kan spore ditt autentiske navn til det anonymiserte navnet." må endres til "Du vil bli anonymisert i den ferdige masteroppgaven". I tillegg må skrivet tilføres informasjon om dato for prosjektslutt, samt informasjon om at det er frivillig å delta i prosjektet.

Prosjektslutt er 31. desember 2011. Ved prosjektslutt skal lydopptak slettes og datamaterialet anonymiseres. Med anonymisering menes at direkte personidentifiserende opplysninger som navn slettes, og indirekte personidentifiserende opplysninger som arbeidssted, kjønn og alder, endres eller slettes.

## **Informasjon om masterprosjekt i musikkterapi til informantene**

*Pausens verdi – en studie av fenomenet ”pause” i musikalske opplevelser*

Masteroppgave for Marthe Sørby, Norges musikkhøgskole

Mitt navn er Marthe Sørby og jeg tar i perioden høst 2009 - vår 2011 en mastergrad i musikkterapi ved Norges musikkhøgskole. I denne graden inngår det å skrive en masteroppgave om et valgfritt tema. Mitt tema er pausens verdi, med fokus på fenomenet pause og dens betydning i musikalske opplevelser. Jeg har et ønske om å samle inn datamateriell til min masteroppgave gjennom å se på fenomenet pause, hva det inneholder og hvordan det brukes av tre fagpersoner som gjennom sin yrkesutøvelse har en aktiv tilnærming til musikk, kropp og bevegelse samt mellommenneskelige relasjoner. På bakgrunn av dette ønsker jeg å bruke intervju som metode. Det vil si at jeg ønsker å ta lydopptak av en samtale om temaet. Disse lydopptakene vil jeg transkribere og analysere med fokus på betydningen av pause(r) i musikken. Spørsmål som vil bli drøftet kan være av følgende art; Hva inneholder pause(r) i musikken? Hvordan brukes pause(r) i musikalsk samhandling? Hvilken forståelse har vi av pausens verdi i musikalske opplevelser? Hvilken betydning har pause(r) i musikken for det musikalske og kroppslige uttrykket? Problemstillingen for oppgaven er; *Hvordan kan pause(r) i musikken oppleves, og hvilken virkning kan en eventuell bruk av fenomenet ha på det musikalske uttrykket og den musikalske opplevelsen?*

Jeg vil selv utføre forskningsintervjuet, som er en profesjonell samtale der det konstrueres kunnskap i samspill eller interaksjon mellom meg som intervjuer og deg som den intervjuede. Faglig veileder på masteroppgaven er førsteamanuensis Gro Trondalen ved Norges musikkhøgskole. Hun vil komme til å få innsikt i datamateriale i en veiledningssituasjon.

Du vil bli anonymisert i den ferdige masteroppgaven. Lydmaterialet vil i de perioder av masterprosessen det ikke brukes være nedlåst. Etter prosjektets slutt vil lydopptak slettes og datamaterialet anonymiseres. Prosjektslutt er 31. desember 2011.

Søknad om å få prosjektet godkjent er sendt til Norges Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste. Til slutt vil jeg understreke at prosjektdeltakelsen er frivillig og at det på et hvilket som helst tidspunkt kan trekkes tilbake av deg.

Om du har spørsmål i forbindelse med min masteroppgave, kan spørsmål rettes til meg.

**Med vennlig hilsen Marthe Sørby.** [marthe.sorby@nmh.no](mailto:marthe.sorby@nmh.no)

Faglig veileder førsteamanuensis og musikkterapeut Gro Trondalen. [gro.trondalen@nmh.no](mailto:gro.trondalen@nmh.no)



## Samtykkeerklæring

Jeg samtykker i at jeg har lest informasjonsbrevet til masteroppgaven ”Pausens verdi – en studie av fenomenet ”pause” i musikalske opplevelser” og godkjent at det blir gjort lydopptak av intervju. Jeg samtykker også at lydopptakene brukes av Marthe Sørby i hennes masteroppgave. Samtykkeerklæringen gjelder under følgende omstendigheter:

- Student og veileder er underlagt taushetsplikt og datamaterialet vil bli behandlet konfidensielt. Lydopptakene oppbevares nedlåst når det ikke bearbeides av student
- Samtykket er frivillig og kan når som helst trekkes tilbake av deg, uten at det må oppgis grunn
- Lydopptakene vil bli slettet etter at prosjektperioden er slutt (31.12.2011)
- I oppgaven vil kun anonymiserte opplysninger bli brukt

Informantens underskrift: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

## Taushetserklæring

Masterstudent i musikkterapi Marthe Sørby

Norges musikkhøgskole

**Prosjekttittel:** Pausens verdi – en studie av fenomenet ”pause” i musikalske opplevelser.

**Formål med oppgaven:** Formålet med oppgaven er å se på fenomenet "pause" i musikalske opplevelser knyttet til verdier i musikalsk relasjon og samhandling samt kroppsbevissthet. Hensikten med oppgaven er å øke kunnskapen om og bevisstgjøre forståelsen av pausens bruk. Gjennom studien vil jeg se nærmere på fenomenet pause, hva det inneholder og hvordan det brukes med tanke på å utvide forståelsen av pausens verdi i musikalske opplevelser.

Jeg erklærer med dette at ingen sensitive personopplysninger som kommer meg i hende i forbindelse med prosjektarbeidet vil være tilgjengelig for andre. (Med henvisning til informasjonsbrevet gjør jeg oppmerksom på at førsteamanuensis Gro Trondalen fungerer som faglig veileder for oppgaven. Hun er allerede underlagt taushetsplikt). I oppgaven vil kun anonymiserte opplysninger bli brukt.

-----  
sted

-----  
dato

-----  
Marthe Sørby (masterstudent i musikkterapi)

ca. Filosofinivå	ca. Teorinivå	ca. Praksisnivå
<p><b>Pause(-musikk):</b></p> <p>Hvilket forhold er det mellom <i>toner</i> og <i>pauser</i>? – hva er lettest å forholde seg til?</p> <p>Har pause noen egenverdi i seg selv? – kan den f.eks. opptre uavhengig av musikk/ lyd?</p> <p>Hvordan skal vi egentlig <i>forstå</i> pause(r) i musikken?</p> <p>Hvorfor finnes pause(r) i musikk?</p> <p><b>Lyd/stillhet:</b> Hva skapes; lyden eller stillheten? – årsak-virkningsforhold</p> <p>Er pausen knyttet til stillhet eller lyd?</p>	<p><b>Pause(-musikk):</b> Hva er det motsatte av musikk?</p> <p>Hva er egentlig fenomenet pause? – er pause musikk? hvorfor/ hvorfor ikke? Hva vil du si er det motsatte av fenomenet pause?</p> <p>Hvilke forskjeller og fellestrekk ser du mellom en pause og en fermate?</p> <p><b>Lyd/stillhet:</b> Hva er lyd?</p> <p>Hva er det motsatte av lyd? – begrunn</p>	<p>Hva består din yrkesutøvelse av?</p> <p><b>Pause(-musikk):</b> Hva forbinder du med musikk? – eks: hvis du skal beskrive musikk med tre ord, hvilke ord ville du ha valgt? Begrunn</p> <p>Hvilken betydning tillegger du pauser i din musikalske yrkesaktivitet? (<i>har</i> de en betydning?, er de viktige og hvordan bruker du dem? Bevist/ubevist.</p> <p>Hvilke synonymer vil du anvende i beskrivelsen av fenomenet pause?</p> <p>Hvilke preposisjoner kan vi knytte til beskrivelsen av fenomenet? (pause av, etter, om, mot, med, fra, før, til, hos, ved, bak, blant, på, i, mellom, foran, uten, under, over, eller gjennom musikken?) Kan pause være et verb? – å pause?</p> <p>Hvilke egenskaper har en pause i musikken?</p> <p>Hvordan oppleves det å behandle en abstrakt pause i motsetning til konkrete toner?</p> <p>Hvordan opplever du å sette ord på, snakke om og verbalisere et non-verbalt fenomen?</p> <p><b>Lyd/stillhet:</b> Hva er ditt forhold til stillhet? – hvilke adjektiver vil du bruke for gi fenomenet en dekkende mening?</p> <p>Hvordan vil du, med færrest mulig ord, best beskrive stillheten i en pause?</p>

<p><b>Kropp/bevegelse:</b> På hvilken måte kan musikalsk (og mellommenneskelig) relasjon og samhandling spille inn og ses i tilknytning til fenomenet pause?</p> <p><b>Opplevelse/"pauserom":</b> Frembringer en pause i musikken ett øyeblikk, eller er den en del av et større musikalsk øyeblikk? – kan vi egentlig snakke om pauser i musikken som <i>øyeblikk</i>? Kan pausen både oppleves som å dra oss opp og dra oss ned? – reflekter Er pausen et fenomen vi kun kan beskrive etter at den er opplevd?</p>	<p>Ser du noen forskjeller og fellestrekk mellom musikk og pause? - og hva med "pause" og "stillhet", opplever du noen sammenhenger, eventuelt ulikheter?</p> <p><b>Kropp/bevegelse:</b> Hva er bevegelse? Hva er kroppsbevissthet?</p> <p>Hvordan ser du relasjonen mellom fenomenene kropp, bevegelse og pause?</p> <p>Hvilke forskjeller og fellestrekk kan det være mellom "aktivitet" og "pause"? – er aktivitet det motsatte av pause?</p> <p>Hvordan ser du på pause(r) i musikk i forhold til statisk og dynamisk bevegelse? – hva gir størst musikalsk uttrykk, og hvorfor?</p> <p><b>Opplevelse/"pauserom":</b> Har pause(r) betydning i musikalske opplevelser? – for hva og hvem? - kan pause(r) i musikken gi tilgang til særlige musikalske opplevelser?</p>	<p><b>Kropp/bevegelse:</b> Hvordan opplever du musikk – har du hatt noen kroppslige erfaringer, har du noen gang merket musikken i kroppen? – ev. hvor og på hvilken måte?</p> <p>Hva er ditt forhold til dans, bevegelse og kroppsbevissthet?</p> <p>Er det noen form for aktivitet i en pause?</p> <p>Hvilke egenskaper mener du er viktig i evnen til å "holde" en pause?</p> <p>Hvis du skal uttrykke en pause med kroppen, hvordan vil du synliggjøre fenomenet? – hvilken positur, hvordan vil den se ut. Beskriv</p> <p>Hvilken betydning har kropp og bevegelse for den musikalske opplevelsen?</p> <p><b>Opplevelse/"pauserom":</b> Hva legger du merke til i en pause? Hvordan oppleves det å være i en pause?</p> <p>På hvilken måte skaper man musikalske opplevelser? – hvilke "ingredienser" vil du fylle pausen med?</p>
--	--	---

<p>Hvordan ser du på pause(r) som en slags rettethet? – hvor ligger fokus i en pause?</p> <p><b>Verdi:</b> Hva inneholder begrepet verdi? – er det forskjell på å si at <i>pause(r)</i> i <i>musikken</i> har en verdi, en betydning, eller en mening?</p> <p>Hva inneholder begrepet <i>pauseverdi</i> knyttet til betydning av musikalske opplevelser framfor det musikktekniske? – hvilke iboende verdi(er) kan ligge latent i en pause i musikken?</p> <p>Pause = utvidelse – kommenter!</p> <p><b>Anvendelse:</b></p>	<p>Hvordan forstår vi stillhet i musikalske opplevelser?</p> <p><b>Verdi:</b></p> <p><b>Anvendelse:</b> Hva er forskjell på teknikk og harmonikk kontra "musicking" og skapende evne når det gjelder musikalsk opplevelse? – hva gir størst inntrykk/mening?</p>	<p>Kan vi lytte til en pause? – hvordan? Hvordan vil du visuelt beskrive pause(r) i musikken? – x: har den en form, hvilken farge o.l. Hvordan oppleves en stille bevegelse i kroppen?</p> <p><b>Verdi:</b></p> <p>Hvilken virkning kan <i>pauseverdier</i> ha i ditt praksisfelt?</p> <p><b>Anvendelse:</b> Hvordan anvender du pause(r) i din yrkesutøvelse?</p> <p>Nå har vi snakket mye om pauser, men kan du kort til slutt si; hva <i>er</i> en pause? (hva <i>er</i> pause?)</p> <p>Har du noen kommentarer til slutt? – eksempelvis noe du vil utdype eller legge til</p>
--	--	---



