

Følelseskunnskap og helse — musikk og identitet i et kunnskapsperspektiv

Torill Vist

Jeg kaller det mentalhygiene for meg selv, at jeg kan få en ny energi til å tenke klarere og få ting på avstand, og få bagatellisert litt større ting og tenke at det kanskje ikke er så farlig, for musikken jevner det ut. ("Gunn", M72),¹

Innledning

I forbindelse med doktorgradsarbeidet "Muligheter for følelseskunnskap" ble det dokumentert at musikkopplevelse kan erfares som et medierende redskap for følelseskunnskap, og også at følelseskunnskapen kan knyttes til identitet (Vist 2009a:367-376). Denne artikkelen utforsker en videre sammenheng mellom musikkopplevelse, aspekter ved følelseskunnskap, identitetsarbeid og helse.

Med utgangspunkt i data fra ti kvalitative intervjuer, tidligere presentert i den nevnte doktorgradsavhandlingen, vil jeg drøfte om uttalelsene knyttet til følelseskunnskap også kan ses i relasjon til identitet og helse. Følelseskunnskap kan innebære både emosjonell tilgjengelighet, bevissthet, forståelse og refleksjon og mer sosiale aspekter som ekspressivitet, empati, regulering og samspill. Artikkelformatet gjør det nødvendig med en avgrensning, så etter en innledning om prosjektets metode og teoritilknytning, presenteres fire områder med særlig relevans for identitet og helse: 1) Emosjonell tilgjengelighet og bevissthet i identitetsarbeid, 2) Tilgjengelighet og ekspressivitet som helsebringende, 3) Emosjonell forståelse som identitets- og helsearbeid og 4) Emosjonell refleksjon som identitets- og helsearbeid. Siden både det nevnte doktorgradsprosjektet og min egen bakgrunn er musikkpedagogisk, blir det naturlig å se identitet og helse i et kunnskapsperspektiv. Men teorien som benyttes er i stor grad fra emosjonspsykologi og musikkterapi, og viser både nærheten mellom de to fagfeltene og hvordan terapeuter og pedagoger kan ha glede av en dialog.

¹ Gunn er en av intervjupersonene i det omtalte prosjektet, (M72) står for intervjuets inndeling i meningsenheter – denne med nummer 72

Tilnærming og metode

Empirien, som stammer fra mitt doktorgradsarbeide, inkluderer 10 kvalitative, halvstruktureerte intervjuer av fem kvinner og fem menn i alderen 20–80 år. Fem var musikkarbeidere, fem jobbet innen helt andre yrker.² De ble først og fremst spurt om de kunne fortelle om musikkopplevelser som var sterkt knyttet til følelser, og om de hadde erfart at de lærte noe om følelser av disse opplevelsene. Verken identitet eller helse var særlig framme i intervjuguiden, men mange av uttalelsene er likevel relevante her.

Intervjupersonene er anonymisert, og for å ivareta dem på best mulig måte er også verkstitler, sted, navn etc. sløret. Det første kan nok smerte mang en musikkviter, men synliggjør at det er personenes følelsererfaringer som skal utforskes i detalj, ikke musikkverkene.³

Tilnærmingen knyttet til innholdsanalysen kan kalles hermeneutisk-fenomenologisk. Den er inspirert bl.a. av Merleau-Ponty (1945/1994, 1986), van Manen (2001) og på et mer konkret metodisk nivå av Giorgi (1985). Hos dem alle er fenomenologiens opplevelsesfokus, samt kroppslige og på annen måte nonverbale fokus intakt. Særlig van Manen anerkjenner at man ikke unngår å fortolke materialet. For min del har dette ført meg videre i retning av fenomenografien (Marton & Booth 1997; Uljens 1989), dette fordi fenomenografien gir legitimitet til også å beskrive og fortolke intervjupersonenes egne tolkninger av opplevelsen..

Begrepsverden og teoritilknytning

Jeg støtter meg på et vidt kunnskapsbegrep (jf. Hanken & Johansen 1998:184f). Det er også tett knyttet til kropp og handling, både i forhold til teoretisk kunnskap/ forståelse, praktisk kompetanse/ferdigheter, holdninger og begrepsliggjøring. Dermed kan refleksjon, forståelse og kunnskap foregå utenfor verbalspråket, eksempelvis med musikk og kropp som reflekterende redskaper (jf. Johnson 1990, 2007). En annen konsekvens er at kunnskapstilegnelsen ikke må være begrenset til formelle pedagogiske

2 Blant de refererte intervjupersonene er det Carl, Einar, Daniel, Anna og Gunn som er musikkarbeidere.

3 Prikker i parentes (...) betyr at deler av sitatet er utelatt. Følgende spesialtegn er brukt når vi snakket i munnen på hverandre eller uttrykte oss nonverbalt: [] ; stoppet opp uten avbrytelse: ... ; sukket etc.: eh/hm ; lo: hhhhh.

situasjoner. Vi kan ikke unngå å lære noe av det vi opplever, verken på fritiden eller i tradisjonell kurativ behandling. I møte med samfunns- og ressursorientert musikkterapi, blir lærings- og kunnskapsperspektivet enda tydeligere.⁴

Under intervjuene ble termen emosjonell kompetanse brukt, inspirert av Monsens (2000) selvpsykologi, Salovey & Mayers (1990) emosjonelle intelligensteori (EI) og Saarnis (1999) teori om emosjonelle kompetanse (EK). Men EI/EK-teoriene dekket ikke hele intervjuinnholdet. Jeg valgte derfor begrepet *følelseskunnskap* (Vist 2009a:18). Det kan også inkludere kunnskap som ikke er nyttig eller verdifull, observerbar eller tydelig anvendt, og skal altså forstås i tråd med det brede kunnskapsbegrepet nevnt ovenfor. I følelseskunnskap er det videre kunnskapsinnholdet og ikke nødvendigvis læringsformen som må dreie seg om følelser, selv om de to neppe kan skilles helt. Det kunnskapsinnholdet som trekkes fram i denne artikkelen er som nevnt fra emosjonell tilgjengelighet, bevissthet, forståelse, refleksjon og ekspressivitet. Det intersubjektive kommer man heller ikke utenom når det er snakk om følelseskunnskap, men en utforskning av empati, regulering og samspill i forhold til identitet og helse, er det ikke plass til her.⁵

Emosjon, følelse, stemning og affekt brukes om hverandre på mange språk (Grelland 2005; Nyeng 2006; Sloboda & Juslin 2001a:75; Sundin 1995:50f). Her anvendes primært *følelser*, selv om følelsesmessig veksles med emosjonell for å variere språket.⁶ Med et fenomenologisk opplevelsesfokus ble det ikke naturlig å skille de kroppslige emosjonsprosessene og bevisste følelsesopplevelsene slik bl.a. Damasio (2004) gjør. Begrepene affekt og stemning er også lite brukt.⁷ Scherer & Zentner (2001:373) sier at det er økende enighet om at man må se på det emosjonelle som et fenomen med mange komponenter, både som fysiologisk vekking ("arousal"), motorisk handling, subjektiv følelse og kognitiv tenkning og motivasjon. De sier også at det er bred enighet om et behov om å se på følelser ("emotions") som en prosess i stadig forandring mer enn en statisk tilstand. Jeg ønsker i tillegg å understreke

4 For mer om begrepene "samfunns-" og "ressursorientert" musikkterapi, se Ruuds artikkel i denne antologien.

5 I Balsnes' artikkel, annet sted i denne antologien, berøres enkelte av disse mer sosiale aspektene fra et annet pedagogisk perspektiv.

6 "Emosjon" er ikke vanlig norsk tale selv om "emosjonell" er det. Emosjon brukes stort sett bare i tilknytning til spesifikke teorier, og enda mindre enn på både dansk og engelsk.

7 Affekt er blitt et ord som i norsk dagligtale primært brukes om sterke følelser når en kriminell handling skjer "i affekt", og var lite anvendt i intervjuene. Stemninger forstås som (ofte vage) følelser eller sammensetninger av flere følelser som varer over et langt tidsrom, men de er like fullt følelser.

den motivasjonelle handlingstendensen som en sosial, intersubjektiv komponent, ut fra en alltid tilstedeværende rettethet mot verden og andre mennesker (Vist 2009a:18).

Musikkopplevelse forstås både som sterke musikalske høydepunktsopplevelser (jf. Gabrielsson 2001; Maslow 1987), (musikk)estetiske opplevelser (jf. Jørgensen 2003; Reimer 1989, 2005) og musikalske møter i mer daglig forstand (jf. DeNora 2001, 2002; Stern 2004) Opplevelsene er knyttet til både lytting, utøving og skaping av musikk, gjerne også dans, og innen ulike sjangere. De kan heller ikke skilles fra den konteksten de er en del av. Materialet blir tolket til å omhandle musikkopplevelse også når bare ordet musikk blir brukt i intervjuene Denne tilnærmingen støttes både av teorien (jf. Marton & Booth 1997:117ff) og av intervjupersonene selv:

Jeg klarer ikke oppleve den uavhengig, musikken er mitt møte med musikken (...).
Det er helt umulig for meg å si om den har noen krefter inni seg annerledes enn det jeg opplever (Bjørn, M19, i Vist 2009a:13).

Artikkelens forståelse av *identitet* er i stor grad inspirert av Even Ruud (1997, 1998, 2010). Ruud definerer identitet som "how the self reflects upon itself in different contexts. (...) as the self-in-context" (Ruud 2010:40). Han mener identitet i særlig grad er bundet til selvfølelse, opplevelse av egen handlingskompetanse og mulighet til å påvirke omgivelsene, dvs. evne til å forvalte eget liv (Ruud 1997:18).

Listening to, performing, and talking about music is not as much a reflection of identity as a way of performing our sense of ourselves, our identities" (Ruud 1998:31).

Den tette koblingen mellom identiteten og selvet er veldig interessant i forhold til følelseskunnskap. For selvpsykologene utgjør følelsene vårt individuelle selv ved at de definerer kvaliteten i forholdet vi har til oss selv og andre (Monsen 2000:143). Hvis den vi er fremkommer gjennom våre følelser, vil kunnskap om våre følelser også være kunnskap om oss selv og våre relasjoner. I så fall snakker vi om identitet. Når Ruud (1997) sier det er "gjennom refleksivitet og selvbevissthet at individet bekrefter sitt selv, sin identitet" (ibid:49), berører han det samme. Det å lytte, utøve eller snakke om musikk er refleksjon knyttet til hvem vi er, og viser musikken som "technology of self" (DeNora 2002:46ff). Det er samtidig en måte å framføre vår opplevelse av oss selv, vår identitet på (Ruud 1998:31). Jeg vil legge til at identiteten dermed hele tiden også formes av den kunnskap vi møter, utvikler og framfører, ja, at identitet også er kunnskap.

Det samme kan gjelde for *helse*. Mental og fysisk helse ses her som tett sammenfiltret, og også forbundet med andre betydningsbærere i personens liv, jf. van Hoofts (1997:24ff) helsemodell, hvor relasjoner, glede, motivasjon og mening er like viktig som fravær av sykdomsdiagnoser. Helse er det som er godt for oss, ifølge Schei

(2009:7). Han påpeker at WHO's helsedefinisjon (der helse ikke bare er frihet fra sykdom, men fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære) er nyttig ”fordi den er en markering mot forenklete forestillinger om at helse kun er et uttrykk for biomekanisk funksjon”(Ibid).

”Ser vi helsebegrepet innenfor en humanistisk horisont, legges vekten på helse som opplevelse”, ifølge Ruud (2008:22). Han snakker også om helse som opplevelse av velvære og mening, og viser hvordan helse kan ses både som tilstand, opplevelse, ressurs og prosess (Ruud 2010:102ff). Som tilstand, blir lett helse motpolen til sykdom. Selv forfekter han et fortolkende helsebegrep (ibid:103), og et humanistisk perspektiv på musikkterapi, som altså ser helse mer som en erfaring eller opplevelse av velvære og mening i livet. Da blir helse en ressurs eller noe som hjelper oss å oppnå de mål vi har satt oss. ”Health becomes a reserve of energy, a force we can rely upon to resist illness or restore ourselves faster” (Ruud 2010:104). I dette perspektivet blir helse ikke bare noe som påvirkes av vår identitet, men en del av det vi ser som vår identitet. Ruud mener man også kan forsvare et slags likhetstegn mellom helse og livskvalitet (uten å ville utelate de tradisjonelle fysiske aspektene ved helse). Og når han foreslår at musikkterapi og livskvalitet kan relateres til ”the state of our emotional life, self-efficacy skills, our social relations as well as our experience of meaning in life” (Ruud 2010:111), synliggjøres samtidig hvordan kunnskap knyttet til livskvalitet, og med det også føleleseskunnskap, blir relevant i arbeid med folks helse.

Emosjonell tilgjengelighet og bevissthet i identitetsarbeid

Ruud sier videre: “Being aware of oneself, and later, being aware of our own stories and narratives about us, is the essence of identity” (Ruud 2010:40). Fenomenologien ser emosjonalitet i seg selv som en form for, eller del av bevisstheten (Grelland 2005:59; Nyeng 2006:98; Strongman 2000:15ff). Det å være bevisst er å føle. Derfor blir bevissthet ikke bare et mentalt eller intellektuelt fenomen, men også et kroppslig og sansenært fenomen (Zahavi 2003:130), det som her kalles emosjonell tilgjengelighet. Med emosjonell tilgjengelighet menes altså evnen til å oppleve og reagere emosjonelt, det motsatte av emosjonell avstengthet. I begrepet ligger også det å kunne la seg påvirke følelsesmessig, det å ha tilgang til et stort antall, nyanser og kvaliteter av følelser, samt det å være åpen og oppmerksom overfor andres følelsesmessige uttrykk.

Intervjupersonen Bjørn trekker fram musikken som et sted hvor tilgjengeligheten til ulike følelser vedlikeholdes (M38) eller tas vare på (M17). Anna beskriver en musikkopplevelse som en kroppslig opplevelse som gikk rett i ryggmargen på henne

og som hun gikk og skalv av lenge etterpå (M3). I begge tilfeller er det snakk om en kroppslig opplevd tilgjengelighet til følelser. Den trenger ikke være refleksivt bevisst, selv om musikken også er med på å øke bevissthetsnivået. Det viktige er kroppens evne til å oppleve ulike følelser, så også hos Frida:

T: Om du lærte noe av (den musikkopplevelsen), kan du si, i vid forstand?

Frida: Ja, altså jeg tror det har vært med på at jeg holder fast ved og minner meg på en emosjonell tilgjengelighet som jeg har i forhold til musikk og som åpner andre dører inn i meg enn en del andre ting (M13).

Frida ser som et ideal å kunne kjenne eller oppleve ulike følelser, ha dem tilgjengelig. Mer diskursivt kan det tolkes som en viktig del av hennes identitet. Musikken blir en påminner og en arena hvor man kan ivareta denne siden ved identiteten. Ofte gjenkjenner man følelser fra livet ellers i møte med musikken, og får slik sett både bekreftet hvem man er – og hvem man ønsker å være for andre:

Frida: Jeg tror (musikkopplevelsen) bidrar til min mellommenneskelighet, og min tilgjengelighet, ikke tvil. Og jeg tror jo det at blir du mer tilgjengelig i deg selv, så blir du mer tilgjengelig i forhold til andre. Du er jo en klangbunn i forhold til hva du kan ta imot og sånn, ja, det er jeg ikke i tvil om. Så det er jo på en måte å utvide klangbunnen (M17).

Dette stemmer godt med Monsens (2000:143) utsagn om at følelsene utgjør vårt individuelle selv ved at de definerer kvaliteten i forholdet vi har til oss selv og andre. Men musikken bidrar ikke bare til å gjøre henne til den hun vil være, den kan også overraske:

Frida: Det er fantastisk for meg, det der å bli overrasket, så det er først og fremst det med musikken. Og så igjen dette med at det da får en gjenklang i meg som gjør at jeg også blir overrasket på mitt eget følelsesliv (M47).

Musikalske overraskelser gir altså en gjenklang som fører til emosjonelle overraskelser, og med det tilgang til nye sider av eget følelsesliv – og identitet. Det kan styrke både kroppslige og mer refleksive bevissthetsnivåer. Hanne bruker også musikk til å høyne den refleksive bevissthetsnivået:

Hanne: All musikk, for meg, er forbundet med mye følelser. Og når jeg skal sette på musikk, så må jeg alltid tenke over hvilken følelse er jeg i nå. Noen ganger så vet jeg med en gang hva jeg vil høre på; jeg er veldig der og må ha (akkurat det) men det hender ofte jeg slår på musikk, og så bare, å nei, jeg skrur av, dette var feil (M17).

Her er vi midt i det DeNora (2002) kalte refleksjon knyttet til hvem vi er, og med det vises også den glidende overgangen mellom bevissthet og aspektet refleksjon, som jeg kommer tilbake til. Den aktive tilnærmingen viser også til Ruuds performative forståelse av identitet.

Frida hevder å ha erfart at ”det er mennesker som ikke kan si hvor de har vondt. De kjenner ikke såpass mye innover at de vet at det er der eller der, men de bare sier ’jeg er så vond i kroppen’” (M53). Hun tror at hvis man har fått oppleve en oppvekst eller et miljø ”hvor det var like mye verdifullt å tenke innover som å tenke utover”, så vil musikken skape noe annet i personen enn om man ikke er blitt oppmuntret ”til å tenke innover” (M53). I så fall kan det også variere i hvilken grad musikken gir det utbytte Hanna beskriver over, og i hvilken grad den er helsebringende. Anna ble spurt om det var noe i de nevnte musikkopplevelsene, eller de følelsene som hun hadde beskrevet, som hun tok med seg til andre sider av livet:

Anna: Ja, jeg gjør i grunnen det. Når du har så sterke opplevelser på ett område, så blir andre utfordringer veldig små, hvis du skjønner hva jeg mener. De falmer litt grann fordi man har så sterke opplevelser, for å si det sånn.

T: Blir det lettere å mestre andre sterke følelser, kanskje negative følelser tenker jeg på da?

Anna: Ja, det tror jeg faktisk at jeg kan si (M22).

Anna er her inne på den samme ”mentalhygien” som Gunn postulerte innledningsvis, der musikken gir ny energi, setter problemer i perspektiv og får henne til å tenke at det likevel ikke var så farlig. Stern (2004:125) viser hvordan nære sosiale møter, som mellom mor/far og små barn, er involvert når det implisitte kan bli refleksivt bevisst hos små barn. Jeg tolker sitatene over til at en tilsvarende nærhet og mulighet til å gjøre noe eksplisitt ligger i det musikalske møtet, uavhengig av om det er andre til stede. Og den livsviktige funksjon de sosiale møtene har for det lille barnet, har i det minste en parallell i de senere musikalske møtenes helseeffekt.

Tilgjengelighet og ekspressivitet som helsebringende

Den kroppslige tilgjengeligheten er ikke bare et viktig fundament for mer refleksiv bevissthet, men også for emosjonell ekspressivitet. Ivar beskriver hvordan musikken både kan fremme ulike bevissthetslag, synliggjøre (en manns) identitet og samtidig fremme denne viktige evnen til å oppleve og uttrykke følelser:

Ivar: Jeg kjørte bil en gang og hørte på, hva var det det var – da begynte jeg faktisk å grine og. Det var det merkeligste...

T: Fortell!

Ivar: Ja, hva var det? Det var (den musikken) Den hørte jeg på en gang jeg kjørte bil (til et sted) og den slo meg helt ut, da lå jeg bare... og wow! Skjønne ingen ting! masse lyd og, []

T: Så da kom tårene?

Ivar: Ja, og som en voksen mann! Sånt skjer. (...) Ja. Jeg er glad i å tenke konkret jeg, jeg må ikke tenke så konkret, men du lærer jo det at du som en voksen mann kan begynne å gråte av musikk, sant, det er jo en bevisstgjøring. For å være konkret (M35, 40).

Selvpsykologen Monsen sier følelser inngår som en ”sentral kilde til vitalitet og psykisk sunnhet, personlig refleksjon og bevissthet” (Monsen 2000:138). Hvis individet mister evnen til å oppleve og uttrykke sine følelser, vil de være opphav til ”sterk forvirring, fremmedgjøring og mangel på kontroll av egen atferd” (ibid). Det er ingen tvil om at Ivar både opplever og uttrykker sterke følelser på denne bilturen.

Ifølge Monsen er altså høy grad av opplevelsessevne og ekspressivitet høyt korrelert med psykisk sunnhet. Med opplevelsessevne menes i hvor stor grad personen bevisst kan integrere sitt følelsesmessige innhold, ”*ta inn informasjon*” (Monsen ibid:147). Det forutsetter at man kan la seg påvirke rent følelsesmessig og at man klarer å finne mening i følelsene også på et kognitivt plan. Det krever igjen oppmerksomhet, toleranse og et refleksjons- og integrasjonsarbeid som går ut over den rent umiddelbare. Hos Ivar kommer dette til syne også i erkjennelsen av egen identitet, og at voksne menn gråter til musikk.

Ivar satt alene i bilen. Men også mer sosiale kontekster som musikken framtrer i, synes i større grad å tillate sterke følelsererfaringer og følelsesuttrykk, både av ”positiv” og ”negativ” art:⁸

Gunn: Det var så stille i salen, det pleier det jo å være, men det var helt, det ble en helt sånn fortettet atmosfære. Og så kom jeg til å se på benken foran meg, for der satt (en berømt mann) og han gråt så tårene trillet (M15).

8 I de anvendte teoritradisjonene benyttes ofte betegnelsene positive og negative følelser, som om det er en selvfølge at glede og oppstemthet alltid er positivt, mens sorg og sinne alltid er negativt. Det er ikke noe jeg støtter. Sitatene understreker ytterligere at følelser som sinne og sorg verken trenger oppleves negative i møte med musikk eller ha kun negativ påvirkning på identitet, helse og livet ellers.

Det kan se ut som konsertsituasjonen utvider rammen for akseptable væremåter, både for den som gråter og for de som bivåner det. Bjørn (M2-4) ser konsertarenaen som et sted der andre tåler å se ham gråte, og hvor det blir mer tålelig for ham selv:

Bjørn: Det er gode fortellinger jeg har måttet rømt unna, (...) fordi at jeg blir så sterkt berørt at jeg... Det blir helt upraktisk, jeg har måttet gå. Men i musikk er det ikke det, du kan sitte der i konsertsalen, om det er noen nære ved, så er det ikke så farlig om de ser at du blir berørt av det. Snarere så blir vi mer glad i hverandre da (M59).

Det kan være ”upraktisk” at musikken lettere åpner/aktiviserer gråt, men man ”bryr” seg ikke i konsertsalen. I en omsorgssammenheng ville det å ikke bry seg være negativt. I en konsertsituasjon er det like mye et uttrykk for aksept og diskresjon, ja, til og med omsorg og kjærlighet. Og hvis man i den musikalske konteksten opplever å få gjenspeilet sine følelser, begrepsliggjort dem musikalsk, og til og med opplever aksept for å uttrykke dem, vil man ikke bare kunne føle seg sett, holdt og på symbolsk vis anerkjent, men også kunne bli bedre kjent med følelsene og forstå dem.

Tilgang eller åpenhet til et stort antall følelser blir hos Mayer & Salovey (1997/2004) sett i sammenheng med det å *tåle* følelsene.⁹ I intervjuene er emosjonell tilgjengelighet mest en tilgang på følelser som i utgangspunktet ”er” der, og som det er viktig å ta vare på, ikke så mye noe man utvikler. Men sitatene over viser at man både søker og tåler ”negative” og ”positive” følelser i musikalske kontekster. Musikken gir en tilgang på mening som beriker og gleder, uavhengig av de kategorialfølelsene som frembringes. Det oppleves heller ikke negativt at musikken øker *intensiteten* i det smertefulle. Janne (M36) sier, etter å ha fortalt om sitt barns død, at musikken har mye å si for å minnes barnet – noe som gjør henne godt. Frida bekrefter at musikken gjør noe positivt med tradisjonelt negative følelser, både ved å øke intensiteten og dybden på en god måte, og fordi hun med musikk ”holder ut smerten bedre” (M14). Hanne sier sangene kan få henne til å gråte, men kan være fine når hun har det vondt og, ”fordi det å føle sorg er... som sagt: En lever da og, holdt jeg på å si” (M11).

Sitatene viser altså at tristhet og gråt kan oppleves som ”positive” følelser i tilknytning til musikk, og igjen kan det se ut som det er knyttet til meningsdimensjonen (jf. van Hoofts helsemodell), følelsen av å leve, og følelsen av å ”bli holdt”, som av et annet menneske:

9 ”Only if a person attends to feelings can something be learned about them. For that reason, this highest level branch begins with openness to feelings” (Mayer & Salovey 1997/2004:39).

Daniel: Det som gjør at musikken har en sånn kraft, er at musikken på en måte aksepterer alle disse følelsene, alle disse rommene. Og vi gjør det sammen. Og det tror jeg er den mystiske hellige gralen som musikk har blitt pålagt gjennom alle tider, det ligger kanskje der, at det er et sted vi kan gå og gjøre dette sammen, og det er akseptert (M29).

Er det våre første erfaringer med musikk – som en del av samspillet med nære omsorgspersoner – som gjør at vi oppfatter musikken på den måten? Ruud (1997) peker på en slik mulighet. Det kan også hevdes at musikken fungerer som et slags overgangsobjekt, uavhengig av alder og modning ellers (Vist 2009a:280ff). Janne oppfatter musikken som ”en terapeut” (M29). Når jeg spør om hva hun har lært gjennom musikken, svarer hun: ”Av og til å tørre å kjenne på andre følelser enn hva du gjerne tør gi uttrykk for” (M30). Hun sier at i musikkopplevelsen har hun et redskap som både hjelper henne til å romme sorgen og til å bli mindre sorgfylt. Hun trenger både å få ut sorgen og å minnes, sier hun: ”Der har du sorgen og der har du de gode minnene” (M37), og ser det som et vesentlig poeng å kunne veksle mellom de to, og at det ikke er farlig å veksle mellom dem. Hvis Wennberg (2001:18) har rett i at det som avgjør graden av emosjonell intelligens er i hvilken utstrekning man som barn får ”retten” til å føle det man føler, kan det se ut som musikken gir noen unike muligheter, og ikke bare for barn. Janne opplever definitivt å få ”retten til å føle det hun føler” i møte med musikk, samtidig som musikken synliggjør/bevisstgjør de følelsene hun har. Hun bruker også musikken til ”å rydde” og med det få en større emosjonell forståelse. Men man kan også – i forhold til de gode minnene – tolke musikken til å fungere som et ”overgangsobjekt” (Winnicott 1993) i den forstand at hun med minnene skaper et bånd mellom det som har vært og det som er realitet, og dermed får hjelp til å mestre det smertelige fraværet.

For Janne (M34) var det å få lov til å uttrykke de følelsene som ikke var så aksepterte ellers, en viktig grunn for musikalske møter. Hanne kaller scenen et friområde:

Hanne: Og så når du står på scenen. Da er det meg. Tolk gjerne, men det er et friområde liksom, der ingen ting ikke er lov. Det er ingen begrensninger, ingen ’fy, fy’, ’å, se på henne’ og ’hva er det hun tror hun er’ og litt sånn. Der er jeg meg (M62).

En skulle tro at scenen generelt stimulerte til rolleutprøving, men Hannes fokus er et annet: På scenen er hun (også) seg selv. Det bekreftes av Daniel (M10). Der finnes ikke janteloven eller andre begrensninger. Dette blir bokstavelig å framføre (”performing” Ruud 1998, 2010) vår opplevelse av oss selv. Det kan nok virke paradoksalt å se på scenen som et slikt performativt fristed. Sceneskredd og prestasjonsangst er

også kjente størrelser blant musikkutøvere. Men strekkes scenerommet til å gjelde musikkterapi eller tidlige foreldre–barnsamspill, er det nok lettere å kjenne seg igjen i Hanne og Daniel. Beskrivelsene over gir assosiasjoner nettopp til det mer omsorgsfulle møtet hvor følelsen av å bli holdt, sett og akseptert er framtrødende. Da er vi også på en arena for endrede handlingsmuligheter og bedret helse, og hvor ”retten til å føle det man føler” utvides til retten til å være den man føler man er, retten til å hevde sin egen identitet.

Emosjonell forståelse som identitets- og helsearbeid

Hvis man følger en linje fra den prerefleksive tilgjengeligheten til den refleksive bevisstheten, kommer etter hvert et punkt hvor den mentale aktiviteten gjør det mer naturlig å snakke om forståelse og refleksjon. Emosjonell forståelse er her tett forbundet med kroppen, følelsene og det nonverbale, og med tunge innslag av empati og intersubjektivitet. Men selv om forståelse også dreier seg om andre, vil den her primært dreie seg om oss selv, vår selvinnsikt.

Anna sier rett ut: ”Det er nært sammenhengende med det, identitet og selvinnsikt. At jeg blir mer klar over meg selv og mine muligheter” (M37). Når Carl trekker koblinger mellom selvinnsikt og identitet, peker han på ulike ”nivåer” av identitetsarbeid i møte med musikk:

Carl: Den mest perifere delen av den identitetsgreia er jo veldig hyppig brukt da, nemlig symbolverdien. Så folk samler seg om en musikkform hvor imaget til popartisten representerer en drøm som de har og deler, og (...) ’de som hører på det er kjempeteite, mens de som hører på det er kjempekule’. (...) Mens det som er mer interessant, synes jeg, er hvordan man kan bruke musikk for å definere sin egen person. Altså, hvis man stiller med blanke ark, helt åpen, hvis man blir utsatt for gjentatte ganger samme uttrykk, så får man mer eller mindre den samme reaksjon, for det vil trigge deg på den samme måten (M25-26).

Carl er inne på sosial tilhørighet, men synes det viktige i forhold til musikk og identitet ligger på et mer individuelt plan. I øvesituasjonen, men også når man gjentatte ganger lytter til et favorittstykke, konfronteres man ofte med de samme følelsesreaksjonene gang på gang, og med det synliggjøres og bekreftes også egenskaper ved en selv. Det kan både føre til sterkere bevissthet om følelser, større refleksjon rundt dem og klarere forståelse og selvinnsikt knyttet til identitet, som i Ruuds fokus på selvet og selvinnsikt. Men der Ruud (2010:40) forstår identitet som selvets refleksjon i møte med forskjellige kontekster, framhever Carl verdien av fordypning, og det å møte seg selv i samme kontekst mange ganger. Jeg ser ikke dette som noen motsetning.

Særlig i begynnelsen av livet er slike repetitive møter viktige for i det hele tatt å gripe kontekstens mening. Ruud (2010:40) trekker selv fram hvordan musikken kan hjelpe små barn å oppdage andre, å oppdage relasjonen til disse og å oppdage seg selv, bli kjent med kroppen, reaksjonene, gestene osv. Denne kroppslige selvforståelsen mener han legger grunnen for "self-in-context", som er så fundamentalt for å forklare identitet. Carl sier videre at musikken kan "bidra til å henge riktig merkelapp på typen energi, sånn at du vet hva som er hva i større grad, for du lærer deg selv å kjenne" (M62). Gunn (M70) mener også at "selvinnsikten er styrket", "at du lærer deg selv litt bedre å kjenne" gjennom musikkopplevelsene. Bjørn hevder musikken gir noen møter med ham selv som "bidrar til noen typer selvforståelse" (M45). Men det er snakk om å bekrefte eller vedlikeholde noe, mer enn å forme noe (M46). Carl snakker på tilsvarende vis om musikken både som identitetsskapende og identitetsstyrkende, og sier at "både når du utøver og opplever musikk, så vil du oppleve en del av din egen personlighet, og bidra til å få styrket den, gjennom å gjenkjenne dine egne reaksjoner" (M24).

Anna, på den annen side, viser hvordan vi konstruerer vår identitet knyttet til lyttesituasjonen når hun sier: "Så det er jo det som skjer i lyttingen, man skaper jo den, så man skaper jo sin egen identitet og selvinnsett, man sitter ikke bare som passive greier" (M47). Både det at man skaper/konstruerer sin egen lyttesituasjon/musikkopplevelse, og det at vi ikke er passive i vårt møte med musikk, og dermed heller ikke overfor den innsikt musikalske erfaringer innebærer, stemmer godt med DeNoras (2001; 2002) forskning rundt konstruksjon av følelser i sosiale praksiser. DeNora viser hvordan musikk kan bli brukt aktivt "to construct self-identity and to create and maintain a variety of feeling states"(DeNora 2001:167). Hun fant at man bruker musikken bevisst og aktivt som et redskap til å strukturere sitt personlige liv, hvor man ønsket å være eller gå, følelsesmessig som fysisk (ibid:171). Da er vi ikke langt unna den erfaringsprosess Monsen (2000:242f) kalte "personlig refleksjon", og som han sammen med emosjonell ekspressivitet og bevissthet knyttet til mental helse.

Emosjonell refleksjon som identitets- og helsearbeid

Refleksjon kan defineres både som tilbakekasting/gjenspeiling og som gjennomtenkning av noe (Kunnskapsforlaget 2006). Å reflektere over noe, er å gjøre det til gjenstand for vår oppmerksomhet, å speile det i vår tanke, sier Grelland (2005:25). Dermed synliggjøres også en sammenheng mellom de to definisjonene som empirien underbygger. Carl (M12) kaller musikken refleksjon på liv fordi den vil være et

speilbilde av en impuls eller et ønske, gjennomtenkt eller ikke gjennomtenkt. Einar snakker om hvordan et musikkstykke møter en følelse du har, og hvordan man da legger den følelsen i musikken. ”Musikken blir liksom det karet du legger den følelsen i” (M 34), ”et speil av måten vi fungerer på” og hvordan vi tenker, føler eller resonnerer og fungerer fysisk på (M17). Han trekker også inn en forutsetning for at vi skal kunne reflektere rundt følelser i møte med musikk, nemlig oppfattelsen av at musikken har et budskap, og at dette budskapet også kan ha med følelser å gjøre:

Einar: Musikken sorterer noe som vi prøver å sortere selv (...) ’Nå stemte det’, og det som stemte det var noe som stemte med måten jeg for eksempel prøver å sortere tankene mine (på), eller handlingsmønster eller kroppsutfoldelse eller noe sånt. Så musikken kan være med å få de brikkene til å falle på plass (M18).

Musikken synliggjør altså det vi ikke ellers kan se eller holde på, og legger til rette for videre tankeprosesser. Men sitatet over viser også hvordan refleksjon går over til også å være en gjennomtenkning, der prosessene i lydforløpet blir en parallellføring og støtte til tankeprosessen. På samme måte som språket, blir musikken ifølge Einar en måte å sortere følelser på, å bli ”kompetent på følelser” på (M19). Klinisk pedagog og musikkterapeut Skarpeid (2009) snakker på liknende måte om musikk som råvare for tenkning. Hennes intervjuer av jenter på en barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk viser ”at jentene har mye kompetanse omkring hvordan de tar i bruk musikk til å jobbe med sine liv” (ibid:148).

Anna sier hun forstår så mye mer av det eksistensielle fordi hun har musikken å henge ”det” på (M32). Musikkopplevelsen kan altså få en refleksiv og forståelsesfremmende funksjon som ikke er så ulik speilets og verbalspråkets funksjon – ikke minst i forhold til å forstå oss selv og hvem vi er. Akkurat som vi kan se en glassflate som et tredimensjonalt ansikt, kan vi også oppfatte en melodi som en følelse:

[B]y having access to representations of our emotional experiences, we can further elaborate on them, integrate them across contexts, and compare them with others’ representations about emotional experiences” (Saarni 1999:131).

I så fall blir *evnen* til å kunne la ’noe’ gjenspeiles/gjenklinge i ’noe annet’ – dvs. kryss-modalitet – en viktig kompetanse eller kunnskap, også i i helse- og identitetsarbeid. Stern (1985/2000:192) understreket at gjenspeiling av spedbarnets følelsestilstand er viktig for kunnskapsutvikling knyttet til (barnets egen) affektivitet og selvfønmelse. Da snakker vi også om sentrale elementer i et fortolkende helseperspektiv, ikke minst i helse som relasjoner og opplevelse av glede, velvære og mening.

Hanne finner mulighet til en indre dialog i musikkopplevelsen, til å reflektere rundt sine egne følelser:

Hanne: Av og til så kan det hende at jeg hører en sang og så bare 'ja, der er det jo', og så kan jeg på en måte enten godta det eller bearbeide det, eller finne ut at, 'men det er jo helt ubegrunna å gå og føle sånn', men det er på en måte å få et bevisst forhold til følelsene kanskje, fordi sanger er, i alle fall mine sanger er, på en måte knytta til konkrete...(...) det gir følelsene mine både verbalt språk og musikalsk språk. Jeg får definert det og... (M21).

Det er snakk om evne til å bli oppmerksom på og innrømme følelsesreaksjoner for seg selv, kunne la følelsene virke i seg, eller også finne ut hva som har virket, i hvilken sammenheng følelsesreaksjonene hører hjemme, osv., jf. selvpsykologen Monsens (2000:242f) "personlig refleksjon". Det samme ser vi hos Janne:

Janne: Mye blir du yr og glad av, og noe blir jeg alvorlig (av), tenker mer. Du kan óg bli alvorlig og tenker mer på livet, liksom.

T: Så musikken stimulerer deg til å tenke på livet?

Janne: Ja, gjennom teksten da, hva er det de synger, eller melodien. (...)

T: Men betyr det, for da bruker du musikken nesten som en samtalepartner til å reflektere og?

Janne: Det går i meg selv, liksom. Du har ikke noen å snakke med, når du går hjemme, så du går gjennom musikken, altså du, hva skal jeg si, du bruker den som terapeut. Musikken er jo en slags terapeut. Det har den jo vært i alle tider den har vært oppfunnet. (...)

T: Men en terapeut, altså hvis du går i terapi, så vil jeg påstå at da lærer du noe om deg selv...

Janne: Men det gjør du med musikk og (M28-30).

Janne knytter altså musikkopplevelsen til terapi, musikken blir en terapeut som hjelper henne å tenke gjennom livet. Det kan se ut som noe av terapien ligger i kunnskapsdimensjonen – i muligheten for å sortere og reflektere, og i det finne ny mening og forståelse, ikke minst knyttet til å forstå seg selv, hvem man er. Da oppnås nettopp den mening som er det viktigste innenfor van Hoofts (1997:25ff) integrative helsemodus.

Konklusjon og videre drøfting

Med disse intervjuisitatene mener jeg å ha vist at musikkopplevelsen ikke bare kan erfares som et medierende redskap for følelseskunnskap, men også som et medierende redskap i identitets- og helsearbeid. Mange erfarer at musikkopplevelsene vedlikeholder og ivaretar vår emosjonelle tilgjengelighet. Det gir også rom for økt refleksiv bevissthet, en viktig følelseskunnskap, men også viktig for å styrke andre sider av følelseskunnskapen (Vist 2009a). En slik tilgjengelighet og bevissthet har i artikkelen blitt vist som relevant også for identitets- og helsearbeid.

Emosjonell bevissthet glir unektelig over i emosjonell refleksjon og emosjonell forståelse, og er i artikkelen forbundet med å forstå egen identitet både på et sosialt og mer individuelt plan. Musikken konfronterer oss med oss selv og våre emosjonelle reaksjoner. Dermed blir de også mer eksplisitte, og vi får mulighet til økt forståelse. Men hvis musikken erfares som ”et kar å legge følelsene i”, eller ”et spill på måten vi fungerer på”, blir den også ”en måte å sortere følelser på”. Musikken reflekterer oss selv, og blir et redskap også for videre tenkning og refleksjon. Den er altså ikke bare forbundet med helse ut fra en styrket opplevelse av velvære og mening i livet, men er like mye en ressurs og del av den prosess helse ifølge Ruud (2010) også kan forstås som.

Artikkelen viser videre båndene mellom emosjonell ekspressivitet og psykisk sunnhet (Monsen 2000) og viser hvordan musikkens kontekster synes å tåle/tillate sterkere følelsesuttrykk. Det gjelder enten følelsene anses som behagelige eller smertefulle. I begge tilfeller gir følelsene mening, og musikken kan fungere både som forløser, spill, megafon, overgangsobjekt og minnealbum. Wennbergs (2001:18) nevnte påstand om at emosjonell intelligens er relatert til hvordan man får ”retten” til å føle det man føler, handler også om ”retten” til god helse. Artikkelen viser at musikken kan spille en viktig rolle, både på et forbyggende og et mer kurativt plan, og enten man er musikkarbeider eller ei. Den blir slik en av betydningsbærerne i våre liv som van Hooft innledningsvis knyttet til helse. Den glede, motivasjon, mening og relasjonelle mulighet intervjupersonene finner i sine musikkopplevelser er like viktig som tilstanden ’fravær av sykdomsdiagnoser’ (jf. van Hooft 1997:36).

Det betyr ikke at vi kan ’gå til apoteket og kjøpe en dose musikk’. Hvordan musikken kan hjelpe oss helsemessig avhenger av både konteksten, personen, bakgrunnen vår og den musikken vi har valgt (Ruud 2010:57). Det betyr heller ikke at mine forskningsresultater vil gjelde for alle. Derimot viser de noen muligheter som fortjener å bli nærmere utforsket, både på pedagogisk, terapeutisk og vitenskapelig nivå. Hvis vi ikke bare ønsker en kurativ medisin, men også en helseforebyggende, får

det konsekvenser: Forebygging og ansvar for egen helse vil kreve at vi går inn i ulike læringsprosesser, også knyttet til følelseskunnskap.

Intervjusatene i denne artikkelen bærer preg av kunnskapsperspektivet i studiet de stammer fra, et perspektiv der de intervjuedes egne erfaringer, kunnskaper og handlemåter ble sett på som verdifulle å dele i en vitenskapelig setting. Sånn sett er også den anvendte forskningsmetoden ressursorientert, med tillit til at både følelseskunnskap og helse er noe vi selv kan noe om. Jeg hevdet ovenfor at noe av terapien nettopp ligger i kunnskapsdimensjonen – i muligheten for å sortere og reflektere, og i det finne ny mening, ny forståelse og nye handlingsrom. Det harmonerer både med tankegangen til van Hoofts (1997) helsemodell og dagens ressursorientert musikkterapi (Rolvjord 2007, 2008).

Ruud (2008:6) bekrefter at man i dag fokuserer mer på det forebyggende og helsefremmende, på betydningen av selvbestemmelse, og på medisinsk arbeid som legger vekt på enkeltmenneskets egen innvirkning på helse og helsearbeid. Også overfor alvorlige psykiske lidelser anvendes i dag mer mestrings- og ressursorienterte tilnærming (Krüger 2009:174 Rolvsjord 2008:124; Solli 2009:17) Tidligere har man ofte spurt om det er terapeuten eller musikken som fører til endring (Garred 2008:99ff; Ruud 2008:16). Jeg snakker her egentlig om klienten/eleven selv som en terapeutisk faktor. Det gjør Rolvsjord (2008) også. Hun forstår ressurs som ”både noe en person har, som for eksempel personlige egenskaper og ferdigheter, men også det en person har tilgang til gjennom sitt sosiale nettverk, gjennom organisering av samfunnet, gjennom sin kultur” (ibid:126). Musikalske ressurser inngår selvsagt som en del av dette. ”Som helseressurs er musikken knyttet til helse snarere enn sykdom”, sier Rolvsjord (2008:131).

Samfunnsmusikkterapi er også ressursorientert, men med større fokus på makronivåer. Stige (2008) spør om vi ikke – ut fra et folkehelseperspektiv – skal tenke på musikkterapien som en del av arbeidet med å utvikle ”levande lokalsamfunn, gode skular og meiningsfulle aktivitets- og kulturtilbod” (ibid:142). Han mener vi lenge har sett konturene av en helsepolitikk hvor vi oppmuntres til å engasjere oss aktivt i egen helse, skape lokalsamfunn som tilbyr inkluderende møteplasser, og hvor man tar utgangspunkt i helse i stedet for sykdom (ibid:143). Jeg håper mange pedagoger kommer musikkterapien i møte! Ruud (2010) beskriver en “new uncertainty about the border between traditional music therapy and other health musicking or music educational practices” (ibid:6). Denne usikkerheten kan også ses som en styrke, hvis det fører til større utveksling av kunnskap innen de ulike fagfeltene.

En holdning der musikkpedagogikk utelukkende forbeholdes musikalsk læring er utbredt, men ikke like tydelig i praksis (Vist 2008, 2009a:21). Som pedagog

vil jeg forfekte at eksempelvis følelseskunnskap også er musikkpedagogisk domene, ikke minst fordi det er noe man ikke kan unngå å møte når man jobber med musikk. Det er en del av det reelle kunnskapsinnholdet, selv om det ikke står formulert i våre læreplaner som kunnskapsmål eller læringsutbytte (Vist 2009b). Men det har vært en tendens i musikkpedagogikken til å forfekte ”musikkens egenverdi”, og dermed undergrave det kraftfulle redskapet musikken kan være “in its ability to generate well-being and optimism, to foster resilience and agency, to work through positive emotions and the experience of “flow” in order to equip clients with strategies for living a good life” (Ruud 2010:87). Jeg vil hevde at en autonom diskurs fortsatt har fotfeste fordi man bare ureflektert overtar forrige generasjons tenkemåter, og at dette har vært med på å marginalisere musikkfaget.

En pedagog bør i mine øyne også forholde seg til elevens helhetlige utviklingsprosess. Samtidig er det nettopp musikkens evne til å fungere som et ”mål i seg selv” for personen som opplever den, som gjør at den også fungerer så godt som et middel i andre sammenhenger. Ruud (2008:24) sier det har vært et ønske innenfor musikkterapien å la musikken være en virksom kraft også utenfor institusjonene, i kulturen. Man anerkjenner den musikalske egenomsorgen som skjer hos helt vanlige mennesker, slik vi har sett i intervjuisitatene. Da blir det tydelig hvor mye pedagoger og terapeuter har å vinne på en dialog om å gi mennesker ”nye handlemuligheter gjennom musikk”, slik Ruud (1979:34) en gang definerte musikkterapi i det musikkpedagogiske tidsskriftet *Musikk i Skolen*.

Litteratur

- Damasio, A. (2004). *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow and the Feeling Brain*. London: Vintage.
- DeNora, T. (2002). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- DeNora, T. (2001). Aesthetic agency and musical practice: New directions in the sociology of music and emotion. I: Juslin, P. & J. Sloboda (red.). *Music and emotion: Theory and research*, s. 161-180. Oxford: Oxford University Press .
- Gabrielsson, A. (2001). Emotions in strong experiences with music. I: Juslin, P. & J. Sloboda (red.). *Music and emotion: Theory and research*, s. 431-449. Oxford: Oxford University Press.

- Garred, R. (2008). Et dialogisk perspektiv på musikk som terapi. I: Trondalen, G. & E. Ruud (red.). *Perspektiver på musikk og helse: 30 år med norsk musikkterapi*, s. 99-109. Oslo: NMH-publikasjoner 2008:3, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Giorgi, A. (1985). *Phenomenology and Psychological research*. Pittsburg: Duquesne University Press.
- Grelland, H. H. (2005). *Følelsenes filosofi*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Hanken, I. & G. Johansen (1998). *Musikkundervisningens didaktikk*. Oslo: Cappelen.
- Johnson, M. (2007). *The Meaning of the Body: Aesthetics of Human Understanding*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Johnson, M. (1990). *The Body in the Mind: The Bodily Basis of Meaning, Imagination, and Reason*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Jørgensen, D. (2003). *Skønhedens metamorfose: De æstetiske idéers historie*. Odense: Syddansk Universitetsforlag.
- Krüger, V. (2009). Musikkterapi som hjelp til selvhjelp i kontekst av barnevernsarbeid. I: Ruud, E. (red.). *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. s. 171-185. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5, Norges musikkhøgskole, Skriftserie for Senter for musikk og helse.
- Kunnskapsforlaget (2006). Refleksjon. I: *Aschehoug og Gyldendals Store norske leksikon*. Oslo. Bind 12, s. 380
- Marton, F. & S. Booth (1997). *Learning and Awareness*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publ.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality*. New York: Harper Collins.
- Mayer, J. D. & P. Salovey (1997/2004). What is emotional intelligence? I: Salovey, P., M. A. Brackett & J. Mayer (red.). *Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model*, s. 9-59. New York: Dude Publ.
- Merleau-Ponty, M. (1945/1994). *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax Forlag AS.
- Merleau-Ponty, M. (1986). *Phenomenology of Perception*. (Forord.s. vii-xxi.) New Jersey: Routledge & Kegan Paul,
- Monsen, J. T. (2000). *Vitalitet, psykiske forstyrrelser og psykoterapi: Utdrag fra klinisk psykologi*. Oslo: Tano.
- Nyeng, F. (2006). *Følelser: – i filosofi, vitenskap og dagligliv*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Reimer, B. (2005). *A Philosophy of Music Education; Advancing the Vision*. New Jersey: Prentice hall.
- Reimer, B. (1989). *A Philosophy of Music Education*. New Jersey: Prentice hall.

- Rolvsvjord, R. (2007). *"Blackbirds Singing": Explorations of Resource-Oriented Music Therapy in Mental Health Care*. PhD-avhandling. Aalborg: Aalborg Universitet
- Rolvsvjord, R. (2008). En ressursorientert musikkterapi. I: Trondalen, G. & E. Ruud (red.) *Perspektiver på musikk og helse: 30 år med norsk musikkterapi*, s. 123-137. Oslo: NMH-publikasjoner 2008:3, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Ruud, E. (2010). *Music Therapy: A Perspective from the Humanities*. Gilsum: Barcelona Publ.
- Ruud, E. (2008). Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. I: Trondalen, G. & E. Ruud (red.) *Perspektiver på musikk og helse: 30 år med norsk musikkterapi*, s. 5-28. Oslo: NMH-publikasjoner 2008:3, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Ruud, E. (1998). *Music therapy: improvisation, communication, and culture*. Gilsum: Barcelona Publ.
- Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (1979). Musikkterapi. I: *Musikk i skolen 4*, s. 34-35.
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York: Guildford.
- Salovey, P. & J. D. Mayer (1990). Emotional Intelligence. I: *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), s. 15-211.
- Schei, E. (2009). Helsebegrepet – selvet og cellen. I: Ruud, E. (red.). *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*, s. 7-14. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5, Norges musikkhøgskole, Skriftserie for Senter for musikk og helse.
- Scherer, K. R. & M. R. Zentner (2001). Emotional effects of music: Production rules. I: Juslin, P. & J. Sloboda (red.). *Music and emotion: Theory and research*, s. 361-392. Oxford: Oxford University Press
- Skarpeid, G. (2009). Daglig musikklytting. I: Ruud, E. (red.). *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*, s. 131-151. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5, Norges musikkhøgskole, Skriftserie for Senter for musikk og helse.
- Sloboda, J. & P. Juslin (2001). Psychological Perspectives on Music and Emotion. I: Juslin, P. & J. Sloboda (red.). *Music and emotion: Theory and research*. Oxford: Oxford University Press, s. 71-104.
- Solli, H. P. (2009). Musikkterapi som integrert del av standard behandling i psykisk helsevern. I: Ruud, E. (red.). *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*, s. 15-36. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5, Skriftserie for Senter for musikk og helse.
- Stern, D. N. (2004). *The Present Moment In Psychotherapy and Everyday Life*. New York: Norton.

- Stern, D. N. (1985/2000). *Spædbarnets interpersonelle verden: Et psykoanalytisk og utviklingspsykologisk perspektiv*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Stige, B. (2008). Samfunnsmusikkterapi – mellom kvardag og klinikk. I: Trondalen, G. & E. Ruud (red.). *Perspektiver på musikk og helse: 30 år med norsk musikkterapi*, s.139-159. Oslo: NMH-publikasjoner 2008:3, Norges musikkhøgskole, Skriftserie for Senter for musikk og helse.
- Strongman, K. T. (2000). *The Psychology of Emotion: Theories of Emotion in Perspective*. Chichester: Wiley.
- Sundin, B. (1995). *Barns musikaliska utveckling*. Stockholm: Liber Utbilding.
- Uljens, M. (1989). *Fenomenografi – forskning om oppfatninger*. Lund: Studentlitteratur.
- Van Hooft, S. (1997). Health and subjectivity. I: *Health Vol 1 (1)*, s. 23-36.
- Van Manen, M. (2001). *Researching Lived Experience. Human Science for an Action Sensitive Pedagogy. 2nd Edition*. Ontario: The Althouse Press.
- Vist, T. (2009a). *Musikkopplevelse som muligheter for følelseskunnskap. En studie av musikkopplevelse som medierende redskap for følelseskunnskap, med vekt på emosjonell tilgjengelighet og forståelse*. PhD-avhandling. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:4, Norges musikkhøgskole
- Vist, T. (2009b). Følelseskunnskap – kunnskapsområde i musikkfaget? I: Nielsen, F. V., S.-E. Holgersen & S. G. Nielsen (red.). *Nordisk musikkpedagogisk forskning. Årbok 11 2009*, s.185-205. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:8, Norges musikkhøgskole,
- Vist, T. (2008). Musikken som medierende redskap. I: Nielsen, F. V., S. G. Nielsen & S.-E. Holgersen (red.): *Nordisk musikkpedagogisk forskning. Årbok 10 2008*, s. 185-204. Oslo: NMH-publikasjoner 2008:6, Norges musikkhøgskole.
- Wennberg, B. (2001). *EQ; Emosjonell intelligens i livet og på jobben*. Oslo: NKS Forlaget.
- Winnicott, D. W. (1993). *Playing and reality*. London: Routledge.
- Zahavi, D. (2003). Førsporglig selvbevidsthed. I: Zahavi, D. & G. Christensen (red.). *Subjektivitet og videnskap: Bevidsthedsforskning i det 21. århundrede*, s. 113-142 Fredriksberg: Roskilde Universitetsforlag.