

A MOMENT IS A MOMENT IS A MOMENT¹ Om gylne øyeblikk i musikkterapeutisk teori og praksis

Gro Trondalen

Denne teksten setter fokus på gylne øyeblikk i musikkterapeutisk teori og praksis. Et gyllent øyeblikk forstås som et endringsøyeblikk, en endringspotent erfaring der det intersubjektive bekreftes, opplevd i et subjektivt tidsperspektiv (kairos). En slik forståelse er inspirert av fenomenologisk filosofi, nyere utviklingspsykologi og dynamisk systemteori. Fenomenet øyeblikk eksemplifiseres gjennom ekspressiv musikkterapi med en ung mann med anoreksi, samt en reseptiv tilnærming (The Bonny Method of Guided Imagery and Music) med en kvinne som arbeider mot større selvforståelse gjennom temaet «egne grenser». På bakgrunn av eksemplene fokuseres musikken, hvilken mening denne kan ha, samt en mulig effekt av øyeblikks erfaringene i det terapeutiske forløpet. I drøftingen fremheves kroppsperspektivet, instrumenters flertydighet, samt klientens egen deltakelse gjennom følelsesutveksling og regulering i møte med musikk og terapeut. En slik deltakelse legger til rette for kontakt med ikke-verbale selvopplevelser under den verbale bearbejdingen i etterkant av samspillet, noe som kan bidra til verbal- og narrativ selvutvikling.

1. Innledning

Et øyeblikk er, hva det er.

Et øyeblikk handler om en opplevelse i et gitt tidsrom, tilsynelatende uavhengig av ytre målbar tid. Nettopp i et slikt subjektivt tidsperspektiv er det at klienten og musikkterapeuten erfarer, at virkeligheten endres i et her-og-nå-øyeblikk. Gjennom musikalske relasjonsopplevelser utforskes

1 Tittelen henspiller på setningen »Rose is a rose is a rose«, som er hentet fra diktet Sacred Emily. Diktet ble skrevet av Gertrud Stein i 1913, og er fra diktsamlingen *Geography and Plays* (1922). I diktet var den første Rose et kvinnenavn. Senere parafaserte Stein setningen til »A rose is a rose is a rose«, oftest fortolket som »things are what they are«. http://en.wikipedia.org/wiki/Rose_is_a_rose_is_a_rose_is_a_rose

og utvikles forholdet mellom klient og musikkterapeut. Dette fører enkelte ganger til at klienter kommer med umiddelbare uttalelser som: «Jeg ante ikke, at jeg kunne spille slik, jeg som aldri har spilt noe før», eller «... så åpner det seg uten at en gjør noen ting for det». Denne teksten handler om slike endringspotente opplevelser, der det intersubjektive bekrefte. Disse øyeblikkene omtales som 'gylne øyeblikk'.

I denne teksten vil jeg først gjøre rede for fenomenet «øyeblikk» i et tidsperspektiv. En slik forståelse er inspirert av en fenomenologisk dreining filosofisk sett, samt et underliggende teorigrunnlag som primært er hentet fra nyere utviklingspsykologi og dynamisk systemteori (Stern, 1985/2000, 2004; Trevarthen & Malloch, 2000; Tronick, 1998). Det gis eksempler på publiserte beskrivelser av 'øyeblikk' i musikkterapi, før fenomenet konkretiseres gjennom to varianter av musikkterapeutisk praksis. Det første eksemplet er fra *ekspressiv* musikkterapi, der en ung mann med spiseforstyrrelser improviserer sammen med musikkterapeuten (Trondalen, 2004). Det andre tilfellet er hentet fra *reseptiv* musikkterapi, nærmere bestemt fra den psykoterapeutiske lyttemetoden The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM, Bruscia & Grocke, 2002). Beskrivelsen tar utgangspunkt i én BMGIM sesjon med en kvinne som arbeider med temaet 'egne grenser'. Før drøfting og oppsummering, følger noen refleksjoner på bakgrunn av eksemplene.

2. Øyeblikk

Øyeblikkets fenomenologi

Som musikkterapeut har jeg mange erfaringer for, at det skjer «noe» i musikalisk samspill med klienter, «noe» som fører til viktige endringer i relasjonen. Dette «noe» er ikke enkelt verken å sette ord på, eller forklare. Det kan dreie seg om overraskende øyeblikkopplevelser, eller opplevelsen av at noe positivt har utviklet seg over tid. Dette positive kan være alt fra et musikalisk gjensvar i rett tid i en improvisasjon, til et smil, en kroppslig gest eller noe som ble sagt. Etter slike møter har jeg flere ganger opplevd sekunders stillhet, eller utvekslingen av et blick eller et smil, en dyp utpust eller en slags sjenertethet, der begge er klar over, at vi har vært tilstede i hverandres nærhet på en spesiell måte. Med andre ord, en opplevelse av at «du vet at jeg vet at du vet». Denne opplevelsen av å ha vært i hverandres nærhet (intersubjektivitet) har ofte ført til at samværet har tatt en ny retning. Likevel er det ikke først og fremst de store eksistensielle høydepunktsopplevelsene (jf. «peak experiences», Buber, 1923/92; Maslow, 1962), som er i fokus i denne teksten. Øyeblikkene jeg er opptatt av, dreier seg om kontakterfaringer som kan skje flere ganger i løpet av en dag; av og til gjennom musikalske møter, andre ganger i form av annen type mellommenneskelig kontakt.

Øyeblikk kan beskrives med mange ord og på ulikt vis. De er ikke nødvendigvis enten kognitive, følelsesmessige eller kroppslige, ei heller er de alltid klart positive eller klart negative. De kan være utstrakt i tid og form, og innbefatte både følelser og verbal fortolkning. Øyeblikk forklares med «stund, tidspunkt eller (meget) kort stund» (Aschehoug & Gyldendal, 1991). Det er med andre ord et begrep, som handler om *tid*, idet fenomenet ikke er knyttet opp mot handlings- eller opplevelsesaspekt. Gjennom en slik forståelse som fokuserer *tidsaspektet*, fremstår begrepet «øyeblikk» som noe som kan erfares på flere nivåer samtidig, uten dermed å gi retning til *hva* som skjer.

Musikk utfolder seg i tid, i en gitt objektiv tid. Samtidig oppleves musikken *i selve øyeblikket*, i et nå-værende øyeblikk. I en musikalsk improvisasjon – eller under lytting til musikk – opptrer et nå-værende øyeblikk på to måter samtidig. Disse oppfatningene kan beskrives med to ulike begrep. Det første er *chronos*, som vil si objektiv tid. Her forstås tiden som lineær, og måles i fysiske enheter. Overført til musikken betyr dette, at tiden struktureres rent fysisk via de musikalske elementene/formene, som kommer og går. Det andre begrepet er *kairos*, som er knyttet til subjektiv tidsoppfattelse, der sanseinntrykkene oppleves som en form for flyt («flux») over tid. Denne forståelsen er personlig, det vil si tiden oppfattes psykologisk og er knyttet til personen som helhet/organisme. Om begrepet *kairos* sier Aldridge:

«However, there is an alternative conceptualization of time that is personal rather than public. That is time as *kairos*. In this conceptualization, time is in a state of flux; it is concerned with flexibility and the convergence of multiple tasks. Time is seen as springing from the self.» (Aldridge 1996, s.37)

For å utdype en slik subjektiv opplevelse av tid er det interessant å gå til en fenomenologisk forståelse av begrepsparene tilbakeholdelse («retension») og forventning («protension»). Fenomenologen Husserl bruker metaforen en vandrende komet for å beskrive, hva som skjer i den indre tidsflyten, når vi hører en melodi. Halen kan stå for melodien, som bringes med i det nærmeste minnet i øyeblikket, akkurat «nå» kan illustreres med hodet på kometen, mens banen kometen beveger seg mot, kan stå for den forventede («protending or prediciting») melodis utvikling og avslutning («anticipation») (i Ferrara & Behnke, 1996). Overført til musikkterapi betyr det at ethvert «nå» i samspillet tar opp i seg både det som har vært, det som er, samt en forventning om det som kommer. Det betyr, at ethvert «nå» ikke oppfattes som oppdelte enheter, men inngår i en helhet. Med andre ord, at musikken lever i minnet som en samlet enhet. Det er denne form for tid, som står sentralt for min bruk av begrepet øyeblikk.

På denne bakgrunn forstår jeg «gylne øyeblikk» som en metafor for en bevegelig tilstand, som fører fra noe over i noe annet. Det vil si en tilstand

som åpner for nye måter å være sammen på. Denne tilstanden kan vare et kort mikrosekund, eller også innbefatte en hendelse som skjer over noe lenger tid enn det som i dagligtale legges i ordet øyeblikk. Gylne øyeblikk står dermed for et samspill, som innebærer en tosidig emosjonell tilgjengelighet, der det relasjonelle uttrykket blir gjensidig regulert gjennom musikalske og mellommenneskelige virkemidler. Denne gjensidige reguleringen blir synlig på det konkrete plan gjennom dynamiske og prosessuelle kvaliteter som lyd, gester og bevegelse. På det ikke-verbale planet aktiveres indre bilder, kroppsfornevelser, tanker eller affekter, og kan bidra til en gjensidig anerkjennelse av intersubjektiv karakter. I et slikt gyllent øyeblikk blir musikken et følelsesuttrykk, som opprettholder og viderefører samspillet på et interaksjonelt nivå, et musikalsk uttrykk som utfolder seg i tid, dynamikk og form, og får mening i sammenhengen.

Slike gylne øyeblikk er på mange vis paradoksale i sitt vesen. På den ene side kan terapeuten til en viss grad legge til rette for at slike øyeblikk kan oppstå (Safran & Muran, 2000). På den annen side kan slike øyeblikk der det intersubjektive bekrefte på en positiv måte, kun mottas som en gave. Også tidsperspektivet i et slikt øyeblikk innebærer et paradoks. Opplevelsen av positive øyeblikk oppleves i et subjektivt tidsperspektiv, både for klient og terapeut, samtidig som slike øyeblikk ofte også kan tidfestes rent objektivt. Det er i dette spennet mellom tilrettelegging og mottagelse, mellom ytre og indre tidsperspektiv, at virkeligheten utfolder seg i det terapeutiske rommet.

Øyeblikk i musikkterapi²

Mange musikkterapeuter er opptatt av øyeblikk, som oppstår i musikkterapi. Videre vil jeg trekke frem eksempler på publiserte tekster om slike øyeblikk innenfor både ekspressiv og reseptiv musikkterapi.

Flere pionerer innen for musikkterapi, Priestley (1975/85; 1994), Nordoff & Robbins (1977) og Bonny (1973/90) forholder seg til begrepet «*peak experiences*», som hører hjemme i en humanistisk / eksistensiell tradisjon. Høydepunktsopplevelser er her knyttet til menneskets muligheter for selvrealisering. De forstås som sjeldne øyeblikk av høyeste lykke, og er ikke mulig å jakte på. Slike opplevelser kan virke endringsbefordrende, selv uten verbal bearbeidelse (Maslow, 1962). I boken *Musikk og identitet* gis det mange eksempler på nettopp slike høydepunktsopplevelser i sammenheng med musikk (Ruud, 1997)³.

2 For en mer utfyllende gjennomgang av øyeblikk i terapi henvises til Ph.D. avhandlingen *Klingende relasjoner. En musikkterapistudie av 'signifikante øyeblikk' i musikalsk samspill med unge mennesker med anoreksi* (Trondalen, 2004, s.171-188).

3 I senere tid er også begrepene «peak experience» og «altered state of consciousness» blitt gjenstand for utvikling og diskusjon, ikke minst innenfor BMGIM (Bruscia & Grocke, 2002; Grocke, 1999).

Begrepet «*meaningful moments*» er presentert i *Dorit Amirs* doktoravhandling (1992). I sitt prosjekt satte hun fokus på, hvilke øyeblikk i musikkterapiprosessen som opplevdes mest meningsfulle, og hva disse bidrog til, slik de blir *beskrevet* av fire musikkterapeuter og fire klienter. På denne bakgrunn trekker hun frem at øyeblikkene ikke ble opplevd som lineære, musikkens betydning, musikkterapeutens kunnskap, erfaring og intuisjon, samt klientens tilgjengelighet, mot og tillit. I forhold til hva slike øyeblikk bidrar til i klientens liv, peker hun på økt selvtillit, bedret fysisk og psykisk helse, og bedre personlige relasjoner, mens det for terapeutens del førte til økt kunnskap og vekst.

Aasgaard benytter betegnelsen «*gode øyeblikk*» eller «noen øyeblikks fristunder» (1996). Forfatteren er opptatt av en helhetlig forståelse av musikkterapi, enten det foregår på hospice⁴ eller på sykehusavdelinger for barn med kreft. Gjennom en «*music-mileu-therapy*» (*Aasgaard*, 2002) fokuseres mestring og deltakelse, på en slik måte at ringvirkninger skapes både på sykehuset og i barnets øvrige omgivelser.

«*Meningsfulle øyeblikk*» blir introdusert av *Oveland* (1998), som knytter disse øyeblikkene til møtet mellom premature spedbarn og deres foreldre og søsken. Forfatteren setter fokus på sangen som musikalsk tilnærming, der foreldre og søsken samhandler aktivt med det for tidlig fødte barnet.

«*Gylne øyeblikk*» beskrives i teksten *Musikkterapi og samspill*, som gjør rede for et mor-barn prosjekt innen for rammen av Barnevernet (*Trolldalen*, 1997). Målet med prosjektet er å bidra til større samspill- og relasjonskompetanse for mor-barn dyaden, samt utforske gylne øyeblikk som et fenomen, der eksistensiell «anerkjennelse» ble opplevd gjennom musikalsk samspill. I doktoravhandlingen *Klingende relasjoner* (*Trondalen*, 2004) rettes fokus mot hvordan musikalsk samspill kan legge til rette for «*signifikante øyeblikk*» for unge mennesker med anoreksi. Gjennom to kliniske eksempler, improvisasjon og lytting til musikk («*self-listening*, *Trondalen*, 2003), vises betydningen av nye relasjonelle erfaringer, der klientene påvirker og lar seg påvirke gjennom kroppslig-musikalsk samspill med musikkterapeuten. Musikalsk samspill viser seg å tilby en arena for å utforske og utvikle nye samspillmønstre, samt erfare å kunne regulere og kontrollere indre og ytre spenning.

Grocke (1999) velger begrepet «*pivotal moments*» i sin doktorgradsstudie av omdreiningsøyeblikk i reseptiv musikkterapi (BMGIM)⁵. Studien inkluderer intervjuer med syv klienter og to BMGIM terapeuter. *Grocke* oppsummerer med at «*pivotal moments*» kan oppleves som «*embodied*

4 Se også *Sjåsæts* artikkel *Et øyeblikk av frihet. Hvordan kan musikkterapi bidra til å lindre lidelse hos kreftpasienten?* (*Sjåsæt*, 1998)

5 *Ken Bruscia* (1991) bruker begrepet «*turning points*» i en case-studie av BMGIM med en mann med AIDS. *Bruscia* foreslår, at slike vendepunkter kan tidfestes til spesielle øyeblikk i sesjonen.

experiences» med både ubehagelige og positive undertoner, som stammer fra både følelser og bilder («images»). I omdreiningsøyeblikkene opplever deltakerne, at noe blir transformert eller avklart. I disse øyeblikkene er det en klar dialogform i musikken enten i form av solo-instrument og orkester, mellom grupper av instrumenter, eller i deler med vokal-sang.

Even Ruuds bok *Varme øyeblikk*, synliggjør et tegn i tiden: en metaforisk bruk at begrepet øyeblikk. I boken fokuserer Ruud (2001) sammenhengen mellom musikk, helse og livskvalitet. Teksten gjør ingen næranalyse av, hva slik øyeblikk kan inneholde. Derimot gir den en oversikt over – og forslag til – hvordan musikk og kulturaktiviteter kan spille inn på helse og livskvalitet. Dette gjelder ikke minst i forhold til livsprosjektet å finne mening og sammenheng i tilværelsen. Andre eksempler på øyeblikk i musikkterapi er «besondere musikalische moment der Therapie» (Aldridge, 1997), «moments musicaux» (Rykov & Salmon, 2001) og «critical moments» (Pavlicevic, 1988).

I denne eksemplifiseringen av øyeblikk vil jeg også henvise til Daniel Sterns begrep «*moment of meeting*» og «*present moment*» (1998; 2004), siden det underliggende teorigrunnlag for min forståelse er knyttet opp mot en slik tenkning. Utgangspunktet for forståelsen av ovenstående begrep er, at det finnes to typer viten eller kunnskap, to forskjellige typer representasjoner og tilsvarende to varianter av hukommelse og dermed erfaring: henholdsvis den *eksplisitte* (deklarative) og *implisitte* (prosedurale) kunnskapsformen. I forhold til hvordan endring kan skje gjennom ikke-verbale tilnærminger (som musikk), fremhever Stern betydningen av den iboende relasjonelle kunnskapen («implicit relational knowing»). I tradisjonell teori blir fortolkning, eksplisitt kunnskap, sett på som den semantiske handlingen som reorganiserer eller endrer pasientens forståelse i en klinisk sammenheng. I Sterns teoretiske forståelse derimot, introduseres «moment of meeting» som «the *transactional event*», selve «omdreiningsbegivenheten», som re-arrangerer pasientens implisitte relasjonelle kunnskap gjennom en re-organisering av det intersubjektive feltet mellom pasient og terapeut. Det er med andre ord partenes implisitte relasjonelle viten som har blitt endret gjennom et intersubjektivt møte. Gjennom et slikt møte åpnes det for en dyadisk utvidet bevissthetstilstand, som noe mer og noe annet enn det partene opplever hver for seg (Tronick, 1998). Det betyr, at selve relasjonen ikke kan bli, hva den var, noe nytt har «trådt frem». Det er med andre ord relasjonen, og det som skjer *i* denne i et her-og-nå-øyeblikk, som er bærende i forandringen.

3. Eksempler fra musikkterapi

I det følgende presenteres to eksempler fra musikkterapeutisk arbeid. Det første eksemplet er fra aktiv, ekspressiv musikkterapi, der klienten og

terapeuten improviserer sammen⁶. Den andre illustrasjonen er hentet fra reseptiv musikkterapi (BMGIM), der klienten lytter til klassisk musikk i en avslappet tilstand.

Begge eksemplene blir kommentert på bakgrunn av en fenomenologisk *inspirert* arbeidsprosedyre, der også fortolkende perspektiv trekkes inn i drøftingen. Først velges øyeblikkene gjennom triangulering (Robson, 1993/2002), deretter analyseres musikken i de utvalgte øyeblikkene. Til slutt i prosedyren følger en fenomenologisk matrise, som vektlegger *musikken*, hvilken *mening* denne kan ha, samt en mulig «effekt»⁷ i selve terapiforløpet (Trondalen 2004; In press).

Ekspressiv musikkterapi

«Musikk handler om bevegelse»

Simen er 19 år, går på videregående skole og har Anorexia Nervosa, Restriktiv type (AN/R, DSM-IV, 1994). Sykdommen ble synlig, mens han var utvekslingsstudent i utlandet. Simen er den yngste av to søsken, har en lun humor, glimt i øye og evne til selvironi. Da han kom til musikkterapi slet han med konsentrasjon, spiste minimalt og kastet opp etter måltidene, fordi han «ikke orket å være så full». Simen går ofte med hodetelefoner og lytter til litt «sær musikk» med «ordentlige» tekster. Klienten har ikke spilt noe instrument før, og kjente heller ikke til musikkterapi på forhånd.

Musikkterapien foregikk over ett år, fordelt på 19 sesjoner, med en varighet på omtrent en time hver, basert på klientens dagsform. I musikkterapi improviserte klient og terapeut på ulike instrument, primært basert på klientens valg. Improvisasjonene var delvis referentialistiske som «julemiddag hos mor og far», eller hadde en åpen spilleregulering i form av «spill i vei». Tittlene oppstod på bakgrunn av temaene, klienten selv brakte med seg inn i sesjonen. Etter det musikalske samspillet var det en verbal bearbeiding av improvisasjonen. Til slutt i sesjonen gjorde klienten en intuitiv oppsummering, det vil si et ord, en tegning eller en setning. Eksempler på Simens egne oppsummeringer er: «Jeg håper, jeg ikke spretter så mye opp og ned av glede, at jeg svetter vekk enda mer vekt her», «tydelighet» og «energi gjennom improvisasjon».

I musikkterapien den 17. sesjonen spiller Simen på piano for første gang, fordi «det går jo alltid an å prøve», som han sier. Terapeuten spiller slag-

6 For en fylldig gjennomgang se Trondalen 2004.

7 Det kan synes som et paradoks å bruke et ord som «effekt» i møte med en fenomenologisk inspirert analyseprosedyre. Imidlertid er «effekt» i denne sammenheng knyttet til «effekt» som *mulighet*, det vil si til begrepene «kan bidra til / kan føre til». Dette er begrep, som skulle borge for noe annet enn for eksempel en ren årsak-virkning tankegang, som hører hjemme i et annet paradigme enn det, som presenteres i denne teksten.

verk. Improvisasjonen varer ca. 14 minutter. Etter denne improvisasjonen er det noen sekunders fortettet stillhet, der «du vet, at jeg vet, at vi har vært i hverandres nærhet». Dette var observerbart gjennom blikkontakt, et kort smil og en lang utpust.

Musikkterapeut: Og jubelen ville ingen ende ta?

Simen: Nei! (latter) Hoh!

Musikkterapeut: Hva tenkte du underveis?

Simen: Jeg tenkte på å finne noen toner – så prøvde jeg det – og av og til ble det til noen viser på piano. Tror ikke jeg tenkte så mye ... tror at det er bra, jeg⁸.

Klienten forteller senere uoppfordret til musikkterapeuten, at han ikke har behov for å kaste opp den halve skiven med brød, han har i magen, etter å ha vært i musikkterapi. Simens oppsummering etter 17. sesjonen var «inn-sats/prestasjon».

Fenomenologisk matrise

Analysen av Simens utvalgte øyeblikk viser, at lyden i *musikken* fremstår som kontrastfylt: enkelte ganger som bløt og myk, andre ganger med konsentrert snert, til tider insisterende. Intensitetskurven er stigende fra første til tredje øyeblikk. Piano og slagverk følger hverandre det meste av tiden, mens formen preges av korte melodiske og rytmiske sekvenser i piano. Et én-tone motiv utfolder seg i oktavsprang og polyrytmiske melodier, avløst av klusterklanger. Slagverket holder en stabil underliggende grunnrytme, som pianoet forholder seg til. Det dynamiske uttrykket varierer mye og gir tidvis assosiasjoner til bølgebevegelser.

En fenomenologisk reduksjon av *mening* for klienten kan være, at han erfarer, at han kan – og tør – uttrykke seg på piano. Noe han også bekrefter verbalt. Gjennom små musikalske enheter lenkes musikksekvensene til hendelser, som inngir både styrke og vårhet på samme tid. Klienten prøver ut et nytt instrument i et komplementært samspill, som preges av en gjensidig rytmisk- og dynamisk samvandring i tid og rom. Én-tone improvisasjonen, kontrastert med klusterklanger, kan referere til uttesting av følelser uttrykt gjennom musikk, og bidra til at klienten blir tydeligere for seg selv og andre (selvhevdelse) (Jf. klientens oppsummeringsord «tydelig»). Det skjer med andre ord en positiv tilnærming til musikk som uttrykksmiddel; en mestringserfaring som kan bidra til et utvidet syn på egen kompetanse til å ta sjanser og greie seg på egen hånd på en god måte. Gjennom slagverkets

8 Alle sesjoner – og avslutningsintervju – ble tatt opp på bånd. Deretter ble både samtale og musikk transkribert. Det er denne informasjonen, som ligger i bunn av analysen.

støttende, regulerende og initierende nærvær, kan terapeuten fungere som en tilstedeværende medvandrer i musikken.

Musikken kan ha den *effekten*, at klienten anerkjenner det musikalske uttrykket, det vil si opplevelsen av en positiv anerkjennelse av seg selv og terapeuten i et musikalske relasjonelt forhold. Rent konkret prøver klienten ut et nytt instrument via kontrasterende musikalske uttrykk, og erfarer at han bidrar kreativt på en slik måte at musikken «svinger» og blir til «viser på piano», som han selv sier. Han kan med andre ord ha opplevd å påvirke sin egen situasjon uten å «miste» verken sitt særpreg eller kontroll over situasjonen. Gjennom musikalsk utprøving virker det, som om forholdet er blitt testet både på det personlige plan (samvandring som mål) og via objekter og symboler (musikk og musikkinstrumenter som ramme). Jeg foreslår, at effekten av en slik anerkjennelse av seg selv og terapeuten i et musikalske relasjonelt forhold bidrar til en utvidelse av egne grenser, og følgelig et økt handlingsrepertoar for Simen.

Noen refleksjoner

Simen sier «*musikk handler om bevegelse*», og at sinnsstemninger beskrives gjennom for eksempel «styrke og intensitet i musikken». Han sier, at følelser og musikk har en veldig sterk sammenheng, i hvert fall er det slik for ham. «Musikk ... fungerer på alle måter. Det er noe å forholde seg til, når en er mye alene. Igjen det her med følelser – at det reflekterer mine,» sier klienten.

I improvisasjonen er Simen aktiv og handlende. Han «klinger» *sammen med* en annen, samtidig som han kan merke *seg selv som atskilt* fra en annen. I de utvalgte øyeblikkene synes det å være stor grad av personlig musikalsk utprøving gjennom styrke, intensitet og klang. Det ser ut til at Simen selv tilpasser og regulerer sin indre spenning og intensitet (jf. vitalitetsaffekter Stern, 1985/2000). Dette blir synlig for eksempel gjennom én-tone motivene, han introduserer, og måten han lar polyrytmiske melodier og klusterklanger alternere i et musikalsk samspill med terapeuten. På denne bakgrunn foreslår jeg, at øyeblikkene kunne fungere som arenaer for utforskning, og gi nyttig erfaring i følelsesregulering. En slik erfaring av å tåle affekter og kjenne på følelser (her: gjennom musikalsk samspill), er særlig viktig for en spiseforstyrret, som ofte har manglende evne til å regulere indre spenning, i følge Skårderud (2000). Kan hende er det noe av denne opplevelsen Simens oppsummeringsord rommer, idet han skriver: «innsats/prestasjon». Etter improvisasjonen sier Simen, at han ikke har prøvd å være flink, men prøvd å gjøre noe han ikke har gjort før, og fortsetter:

Simen: Av og til er jeg litt redd for det – for å prøve alle disse tingene.

Musikkterapeut: Det kan du regulere i ditt tempo.

Simen: Ja.

Musikkterapeut: Ja – før så hadde du ikke lyst til å spille piano?

Simen: Nei (Simen smiler og spiller noen toner på piano) – sånn kan det gå.

Simen og musikkterapeuten delte musikalske opplevelser både gjennom en felles erfaringsramme (improvisasjonen som intersubjektivt felt), og gjennom deling av følelser (intersubjektivitet). Et eksempel på dette kan være den gjensidige intensjonale rettethet, som kan fornemmes og høres i de utvalgte øyeblikkene, idet den musikalske aksentueringen av rytmiske elementer har en klar tydelig dialogform. En slik følelsesmessig utveksling gjennom kryssmodal inntoning eller følelsesmessig stemthet (Stern, 1984), kunne bidra til en utforskning av relasjonen og dermed en tydeliggjøring av, hva som kan dels, og hva som ikke kan deles mellom klient og terapeut (jf. social refering). Slike musikalske relasjoner skaper nye fortellinger.

Reseptiv musikkterapi

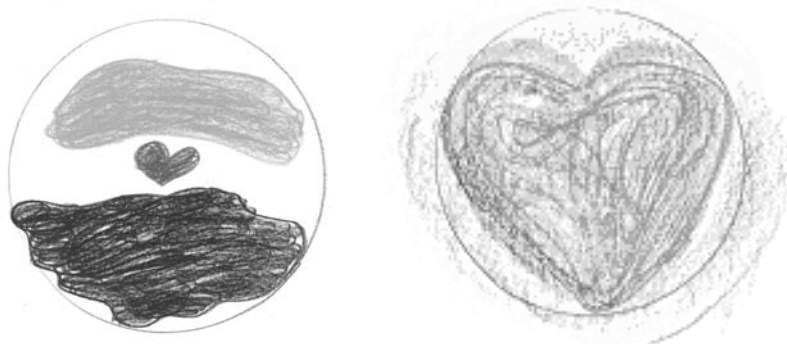
«Levende grenser»

Live er en kvinne i 40-årene, med familie og barn. Hun er i fullt arbeid, og går i musikkterapi som et ledd i en selvutviklingsprosess. De uttalte temaene for terapien er eksistensielle temaer som for eksempel ansvar for seg selv / ansvar for andre (grensesetting), avmakt / sinne og autonomi / relasjon. Klienten hadde 20 sesjoner, fordelt over to år. Dette eksemplet er hentet fra klientens 11. sesjon, som klienten selv trekker frem som en særlig viktig sesjon.

Den musikkterapeutiske tilnærmingen er lytting til musikk, nærmere bestemt The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM), eller «Ledsaget Musikkreise» på norsk (Trondalen, 2006). Selve BMGIM sesjonen består av en forsamtale (preludium), som vanligvis ender opp med et tema/tegning som «reise-metafor». Deretter følger en avspenningsøvelse, før selve musikkreisen, som etterfølges av en samtale (postludium) og en sirkeltegning (mandala). Musikkterapeuten nedfeller skriftlig klientens egne ord for opplevelser og bilder (images⁹) underveis. Klienten får denne transkripsjonen med seg, når sesjonen er over, mens terapeuten beholder en kopi (se for øvrig Becks artikkel i dette nummer vedr. BMGIM).

9 I følge Goldberg (2002, s. 360) refererer «Imagery» eller «*image*» til «experiences of music during the listening phase of BMGIM, including images in all sensory modalities, kinesthetic images, body sensations, feelings, thoughts and noetic images (an intuitive sense of imaginal events that arise outside of other imagery modes).» For en oversikt over kategorier av opplevelser i BMGIM, se Grocke, 1999, s. 15.

I *forsamtalen* forteller Live, at hun har tatt på seg mer ansvar enn hun trengte og burde, både på jobb og i fritiden. Hun sier, hun føler på avmakt og sinne, men at hun samtidig har mye godhet for de personene, hun føler hun «strekker seg» i forhold til. Terapeuten ber henne tegne før musikkreisen. Live kommenterer selv tegningen og sier, at sinnet sitter i magen og er grønt. Hun kjenner tyngden i skuldrene over å ha båret for mye for lenge alene, dette formidler hun med sterkt gul/oransje. Hun tegner også et lite hjerte midt mellom de sterkt avgrensede feltene med klare farger (Fig. 1). Klienten sier, hun kjenner på rastløshet i kroppen, noe terapeuten tar som utgangspunkt for *avspenningsøvelsen*. Før reisen finner klienten selv en metafor for starten på musikkreisen: «En sky full av damp». Live sier: «Mennesket trenger væske for å leve – og væske holder huden myk – væske gir liv.»



Figur 1. Lives sirkeltegninger før- og etter reisen

I *musikkreisen* lytter klienten til programmet *Inner Odyssey* (33 min. 53 sek.), som består av Brahms: 3. *symfoni*, Allegro, Nielsen: 5. *symfoni*, utdrag av del I (Andante), Beethoven: *Fiolinkonsert*, Larghetto og Corelli: *Concerto Grosso # 8* i G moll, Adagio (Grocke, 2002). Opplevelsen av endring (gyllent øyeblikk), kommer under lytting til Nielsen. På forhånd har klienten sagt, at musikken og hennes egne følelser ikke stemmer overens. Hun sier, hun kjenner et sterkt trykk på nakken, og får følelsen av å miste kontroll¹⁰.

Nielsen: 5. symfoni (Andante) (9:43)

[...] Bildet vipper mellom fossen og en grønn slette. Det er en løve og en sau til høyre for meg på sletten. Det er stedet for det gode liv – himmelen [...] Jeg har vært alt for mye alene [...] Skru av de trommene. *Der fikk de en mening*. Musikken er majestetisk og stor, den en gul-organge. Masse styrke i musikken.

¹⁰ Transkripsjonen er direkte sitat av klientens egne uttalelser under musikkreisen.

Videre under *Beethoven* [...] Cello – Føler varmen i skuldrene. Skuldrene skal ikke bære armene. Oransje-fargen varmer. Det er ikke stivt lenger, det er dynamisk [...]

Klientens siste setning i musikkreisen er: [...] Nå er jeg ikke rastløs, nå hviler kroppen.

Utgangspunktet for den *verbale ettersamtalen* (postludiet) er de to sirkeltegningene. Live sier, hun er overrasket over tegningene sine, som hun mener inneholder de samme elementene og fargene, men som fremstår på ulikt vis. I forhold til tegning I påpeker hun de skarpe skillene mellom elementene. Om tegning II sier hun blant annet: «Grensene er tydelige nok og holder, men må tilpasses hver situasjon.» Hun trekker frem opplevelsen av å føle seg presset, når trommene bryter inn i musikkstykket («Skrud av de trommene»). Imidlertid gav presset seg underveis («*Der fikk de mening*»), og ble erstattet av en styrkende musikkopplevelse («Musikken er stor og majestetisk [...] masse styrke i musikken»), i følge Live. Hun er overrasket over den godheten og varmen hun følte underveis, både i forhold til de personene hun kjente seg presset av i reisen, og i forhold til seg selv og sin egen avmaktfølelse. I tegning II har grensene blitt myket opp, og blitt underlagt et stort hjerte. Live sier, at løven står for styrken hennes, mens sauene står for sårbarheten.

Fenomenologisk matrise

I Lives utvalgte øyeblikk skjer det en stor endring i selve *musikken*, på samme tid som hun sier «*Der fikk de en mening*». Fra en rolig oppstart av et musikalsk tema, som musikalsk sett oppleves som melankolsk og fredfylt (til tross for klare dissonanser), «forstyrres» orkesteret kraftig av en høylydt skarptromme («snare drum») omtrent midtveis i satsen [takt 351]¹¹. Etter dette virker det, som musikken blir mer dissonerende, fragmentert og kontrastfylt, før den bringes til et mektig klimaks bestående av harmoniske klanger. Deretter bringes den mot en lang «meditativ» avslutning, der sluttonene spilles av klarinetten alene.

En fenomenologisk reduksjon av *mening* kan være at klienten har etablert nok trygghet gjennom første del av musikkprogrammet, til at hun kan «tåle», at trommen helt plutselig «forstyrrer» harmonien. Rastløsheten som klienten sier hun kjenner på, ser ut til å rommes ved at ulike instrumenter og instrumentgrupper spilles opp mot hverandre, både melodisk og rytmisk.

11 «Her faller Lille-Tromme ind, men Trommelslageren holder, som man ser, sin egen Takt «, har komponisten notert som kommentar til partituret (Fjeldsøe, 1998 s. 162). Nielsen fortsetter [takt 367]: « Trommelslageren fantaserer nu ganske frit med alle mulige Opfindelser (der ligesom gaar ud paa at ville forstyrre det øvrige Orkester.)» (Ibid. s.165).

Lives bilde, som vipper mellom «fossen» og en «grønn slette», kan henspille på klientens ambivalens. Klienten knytter seg senere til celloen, som med sin assosiative nærhet til den «menneskelige stemme», så ut til å bidra til å gi klienten en personlig stemme, som kunne romme den godheten og varmen, hun kjente underveis. En slik handling kan tyde på at klienten lar seg nære av musikken for å tåle å kunne sette sine egne grenser, uten å bli fanget i verken avmakt eller sinne. Det kan virke, som klienten tester sine egne grenser gjennom «overføring» til musikken, samtidig som hun blir «rommet» av terapeuten. De samme fargene går igjen på begge tegninger, noe som kan tyde på at samme type følelser var til stede både før- og gjennom musikkreisen, selv om disse endret karakter i løpet av reisen.

En *mulig effekt* av et slikt gyllent øyeblikk i musikkreisen, kan være at klienten har følt seg ivaretatt i sine motsetningsfylte forhold på en slik måte, at hun kan tåle å bli mer synlig (grensesettende) både for seg selv og andre. Grensene synes klare nok, men må tilpasses hver situasjon i det virkelige liv, sier hun. Hun fortsetter med å peke på at livet skal med andre ord leves på en dynamisk måte, ikke med statiske løsninger. Styrken og sårbarheten fremstår som komplementære størrelser, og blir følgelig to sider av samme sak. På bakgrunn av foregående kommentarer fra klienten, så det ut til at en slik erkjennelse kunne bidra til at den konfliktfylte tilstand ble erstattet av en ro, som ikke var så tydelig tidligere. Det vil si, at det gode liv kan leves her og nå, ikke kun i en «paradisisk tilstand» av harmoni.

Noen tanker

Musikoterapeuten valgte et musikkprogram for «reisen», der musikken var motsetningsfylt. Dette kunne åpne for, at klienten hele tiden måtte arbeide for å opprettholde kontinuitet og skape sammenheng i møte med musikken. Terapeuten vurderte det slik, at klienten hadde nok grenser, egen-kontroll og selv-styrke til å tåle å jobbe med denne musikken¹².

Klienten hadde «*images*» av ulike slag i umiddelbar nærhet til omdreiningsoyeblikket. Eksempler på dette var et abstrakt bilde som fornemmelse av himmel, visuelle bilder som foss og grønn slette, følelsesmessige bilder som alenehet, somatiske bilder som varme i skuldrene, samt arketypiske/re-ligiøse bilder som løven og sauen.

I selve øyeblikket «*Der fikk de en mening*», kan det virke som om flere *opplevelsesnivåer* inntrådte på samme tid.¹³ Klienten kommenterte trommen i møtet med de andre instrumentene, forholdt seg til sitt indre følelsesmessige stress, som ble avløst av en «indre himmelhvelving» (klientens beskrivelse i ettersamtalen), samtidig som hun forbandt seg til den ytre konkrete hørbare lyden av orkestermusikken. Denne lagdelte opplevelsen kan være

12 Notater fra den verbale samtalen etter musikkreisen.

13 Grocke (1999), som også gjorde analyser av både musikken og relasjonen, peker på tilsvarende funn.

et eksempel på et transpersonlig nivå («Transpersonal level»), siden det statiske og problemfylte løses opp og gis en *ny* mening i sammenhengen. Med henvisning til Grof impliserer en slik opplevelse «[...] an expansion of consciousness beyond the usual ego boundaries and beyond limitations of time and space» (Summer, 1988, s. 34). Følgelig kan dette øyeblikket forstås som et relasjonelt møte mellom musikk, en medvandrende terapeut og klientens indre liv. Det vil si at det relasjonelle forholdet også inkluderer musikken som en ko-terapeut i selve BMGIM-reisen (Skaggs, 1992). Klienten har med andre ord, erfart en eksistensiell opplevelse av *selv-med-andre*. Dette er for øvrig helt i tråd med «The Basic Premises of BMGIM», der BMGIM beskrives som «[...] a music-centred exploration of consciousness leading to integration and wholeness» (Clark, 2002, s. 22ff.).

I ettersamtalen påpeker klienten endringen mellom første og andre sirkeltegning (mandala). Fargene er de samme, men formene og fargene har endret karakter, sier hun. I følge teksten *The use of Mandala*, indikerer rødt: «[...] the ability to assert oneself and to defend oneself and one's ego: it is therefore a necessary component of a healthy personality» (Kellogg, Rae, Bonny & Leo, 1977, s. 124). Oransje på sin side handler om «[...] ambition, rebellion, feelings about authority figures or father (Loc.cit.), mens grønn blant annet symboliserer «[...] capacity for nurturing, both the internalized nurturing of oneself and the nurturing of others» (Loc.cit.). Når det gjelder former i tegningen er Kellogg et al. (Ibid. s. 125) mest opptatt av senteret i tegningen, som i dette tilfellet er hjertet. I tillegg knytter de myke former opp mot følelser/feminine trekk («an emotional way of handling a situation»), mens kantete former knyttes til maskulin orientering. På denne bakgrunn er det mulig å tenke seg at tegningen kan *symbolisere* det følelsesmessige forholdet mellom å stå opp for seg selv (autonomi), og det å la seg «presse» av andre (relasjon), uten at godheten/varmen går tapt. I et slikt møte med sin egen evne til å sette grenser, kan tegning II stå for en utvikling og endring i form av *metaforen* «levende grenser», som klienten titulerer denne tegningen med.

Det finnes flere måter å fortolke images, symboler og metaforer på (Bonde, 2005), men den viktigste nøkkelen sitter *klienten* selv med. På denne bakgrunn fungerte tegningene som et utgangspunkt for samtalen, idet klienten først og fremst valgte å sette fokus på, hvorledes de synlige endringene på tegningen synes å stemme overens med hennes egen opplevelse av musikkreisen som både utfordrende og livnærende. For øvrig var hun opptatt av, at former og farger fremstod som atskillig mer dynamiske og levende *etter* reisen, enn på forhånd.

4. Drøfting

I denne drøftingen vil jeg sette fokus den levende kroppen, instrumenters flertydighet, samt musikalske øyeblikk som endringspotent erfaring.

Den levende kroppen

Både Simen og Live brukte sine levende kropper i en «klingende relasjon». Simen, som et aktivt medium for å uttrykke seg gjennom musikk, mens Live for eksempel sier hun «føler varmen i skuldrene». I improvisasjonen *lente* Simen seg konsentrert mot pianoet¹⁴, mens han beveget seg rytmisk til musikken. Live, på sin side, hadde *følelseskontakt* med sin egen kropp, som lot seg påvirke av musikken. En slik kroppslig rettethet, forstår jeg som en funksjonell handling i sammenhengen (den subjektive kroppen). Klientene brukte sine levende kropper til å uttrykke seg selv i møte med musikken. Dette kan sees som en motsats til den stivnede og rigide (anorektiske) kropp, det vil si den objektiverte kroppen (Duesund & Skårderud, 2003).

I tråd med Merleau-Ponty (1945/1994, s. 35ff.) forstår jeg kroppen som opplevende, handlende og meningssøkende, både gjennom refleksjon og handling («the lived body»). Kroppen søker mot andre, ut fra seg selv, *samtidig* som den opprettholder relasjonen med seg selv. Det betyr, at kroppen ikke bare har en relasjon med andre, men også *med seg selv* («dobbelsansing»).

Klientene levde med – og lot seg bevege i samspillet. En slik bruk av den subjektive kroppen så ut til å fremme vitalitet og følelsen av å leve (Trondalen, 2003). Jeg foreslår, at disse indre grunnpilarene for intersubjektivitet, vitalitetsaffektene, som handler om opplevelsene av å leve (Stern 1985/2003), inntraff parallelt med en temporal kontur av stimulering, for eksempel merkbar gjennom intensiteten i musikken. Når en slik opplevelse av opplevd indre liv utforskes i en verbal samtale sammen med en musikkterapeut som har hatt en parallell opplevelse, foreslår jeg, at kroppslig opplevde gylne øyeblikk i musikk, etterfulgt av verbal bearbeiding, kan legge til rette for en «levende bro» mellom soma og psyke.

Instrumenters flertydighet

I de utvalgte øyeblikkene ser det ut til at instrumentene kan fungere som *symbolbærere*. Med henvisning til historikeren Kjeldstadlis artikkel *Hva er symboler?* (1997), ser jeg for meg, at instrumentene kan forstås som symboler som både kan *lagre* og formidle *mening*. Det betyr, at piano og tromme kan forstås som representasjoner, abstraksjoner som ikke er konkret til stede når vi i etterkant snakker om opplevelsen, og følgelig representere en *fortettet mening*. En slik mening kan for eksempel referere til utforskningen av egne grenser gjennom ulike instrumenter. Med andre ord, bidra til

14 Loggboknotater fra musikkterapeuten.

å forankre opplevelsen av, at det *er* mulig å teste ut egne grenser gjennom musikk uten å bli overveldet eller miste kontroll.

På grunn av instrumentenes *flertydighet* i selve reisen mener jeg klientene kunne legge det de ville inn i instrumentene – og det de kunne representere. Det er på denne bakgrunn, jeg foreslår, at klientenes møte med piano og tromme, som musikalsk følelsesmiddel, kan forstås som *åpne symbol*. Det vil si, at klient og terapeut kan legge ulike verdier, tanker og meninger inn i møtet med instrumentene. Følgelig, at det er mulig å ha en prosessuell oppfatning av forholdet mellom instrumentene og fortolkningene (eventuelt representasjonen) av disse forankret i en felles – men ulik – opplevelse av øyeblikkene, og av musikken som helhet.

Musikalske øyeblikk som endringspotent erfaring

De utvalgte øyeblikkene viser klienter, som påvirker sitt eget liv gjennom *deltakelse*. En slik egenhandling ønsker jeg å knytte opp mot Sterns (sosial-konstruktivistiske) teori om utvikling av selvet, der det relasjonelle samspillet er sett som et selvorganiserende grunnleggende perspektiv. Ett av Sterns relateringsdomener er *kjerneselvområdet* (1985/2000), der utviklingen er knyttet til både den følelsesmessige synkroniseringen i kontakten med terapeuten (og musikken i denne sammenheng), og erfaringen av å kunne påvirke sin egen situasjon (cf. *agentstatus*). Det er nettopp en slik opplevelse av å kunne påvirke selv, «*agens*», Stern foreslår som en av invariantene i spedbarnets konstituering av et kjerneselv, nærmere bestemt seg selv kontra en annen. Det mest sentrale i denne sammenheng er «følelsen av», i motsetning til «begrep eller kunnskap om» (jf. *implicit relational knowing*).

Overført til musikkterapi betyr dette, at Simen og Live kunne begynne å organisere erfaring fra sitt *deltakende* samspill med terapeut /musikk (cf. selvregulerende annen) gjennom et episodisk minne basert på mønstre og *kontinuitet*. Det er nettopp denne type opplevelse av samvær med en annen, som lagres og blir til byggestener både for selvfølelse, bilder og fornemmelser av et generalisert minne. Slike levende følelsesminner lagres og oppdateres ved gjentatte annerledes fornemmelser, og kan bringes med som aktivert erindring (jf. «*evoked companion*»). Det vil si minne om en selvregulerende annen (Ibid.). Fra et klinisk synspunkt tenker jeg, dette handler om, hvordan klienten kan gjøre seg nytte av – og holde fast ved – opplevelser i musikkterapi på et senere tidspunkt utenfor terapirommet.

I begge eksemplene fra praksis bruker klienten sitt verbale språk for å bearbeide opplevelser i musikkterapi. I følge Stern er relateringsområdene det *verbale- og det narrative selv*, knyttet til henholdsvis utvikling av symbolfunksjoner og det å utvikle og skape fortellinger om seg selv. I en slik idiosynkratisk tilnærming settes klientens egen *opplevde* historie i sentrum, i motsetning til fokus på den faktiske hendelsen. Det betyr, at klientens egen opplevelse av mening fremstår som det vesentligste. Det er, når det blir for

stort misforhold mellom den indre og ytre opplevelsen, at psykopatologi kan utvikles (Ibid.).

I samtale med terapeuten kan klientens narrativ nyanseres – og integreres – ved å forene to former for interpersonlig følelsesopplevelse; den som er opplevd gjennom musikkopplevelse, og den som blir verbalt representert. Gjennom *musikalsk utøvelse*, forstått som relasjonell følelseserfaring på *tvers* av forskjellige sanse- og erfaringsmodi, ser jeg for meg at klientene kan «fortelle» sin historie på en ny måte. En slik deltakelse kan legge til rette for kontakt med ikke-verbale selvopplevelser under den verbale bearbeidingen i etterkant av samspillet, noe som kan bidra til verbal- og narrativ selvutvikling. På denne bakgrunn foreslår jeg, at et slikt *musikalsk-relasjonelt følelsesnærvar* på det *kliniske* plan kan gjenkjennes som *intersubjektivitet* (Thorsteinsson, 2000) på *teorinivå*.

5. Oppsummering

Et øyeblikk er, hva det er.

Denne teksten har satt fokus på gylne øyeblikk i musikkterapeutisk teori og praksis. Et gyllent øyeblikk forstås som et endringsøyeblikk, en bevegelig tilstand opplevd i et subjektivt tidsperspektiv. Nærmere bestemt en emosjonell tilgjengelighet, der følelsesregulering gjennom musikk står sentralt. Fenomenet øyeblikk er eksemplifisert gjennom ekspressiv musikkterapi med en ung mann med spiseforstyrrelser, samt en reseptiv tilnærming med en kvinne som arbeider mot større selvforståelse. Eksempelene fokuserer, hvorledes musikken kan oppleves, hvilken mening denne kan ha, samt en mulig effekt av øyeblikkserfaringene i det terapeutiske forløpet. I disse eksemplene fremstår øyeblikkene, i følge klientene, både med stressende og/eller «opphøyd» kvalitet, og som kroppsliggjorte opplevelser. I musikken er det melodiske og rytmisk synkoperte skift mot en stødig puls, samt høy grad av intensitet og dynamikk. Til slutt i teksten drøftes gylne øyeblikk opp mot et kroppsperspektiv og instrumenters flertydighet. I tillegg fokuseres musikalske øyeblikk som endringspotent erfaring, med vekt på klientens egen deltakelse gjennom en følelsesmessig utveksling og regulering i møte med musikk og musikkterapeut. Et slikt deltakerperspektiv kan legge til rette for en verbal- og narrativ selvutvikling. På denne bakgrunn kan gylne øyeblikk forstås som endringspotent erfaringer, der det intersubjektive bekreftes.

Supplerende materiale til denne artikkel finnes på www.musikterapi.aau.dk/musikogpsykologi – se side 636.

LITTERATUR

- ALDRIDGE, D. (1996): *Music Therapy Research and Practice in Medicine. From Out of the Silence*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- ALDRIDGE, D. (Ed.) (1997): *Kairos I. Beiträge zur Musiktherapie in der Medizin*. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Verlag Hans Huber.
- AMIR, D. (1992): *Awakening and Expanding the Self: Meaningful Moments in the Music Therapy Process as Experienced and Described by Music Therapists and Music Therapy Clients*. Unpublished Doctoral Thesis, N.Y. University.
- ASCHEHOUG og GYLDENDAL (1991): *Aschehoug og Gyldendals Store Norske Ordbok. Moderat bokmål og riksmål* (2. opplag ed.). Oslo: Kunnskapsforlaget.
- BONDE, L.O. (2005): *The Bonny Method Of Guided Imagery And Music (BMGIM) With Cancer Survivors. A Psychosocial Study With Focus On The Influence Of BMGIM On Mood And Quality Of Life*, Unpublished Ph.D., Aalborg Universitetet, Aalborg.
- BONNY, H. (1973): *Music and Your Mind*. NY: Station Hill Press. Bonny 1990.
- BRUSCIA, K.E. (1991): Embracing Life with AIDS: Psychotherapy through Guided Imagery and Music (GIM). IN: K. E. Bruscia (Ed.), *Case Studies in Music Therapy*. Phoenixville: Barcelona Publishers.
- BRUSCIA, K.E. & GROCKE, D.E. (Eds.). (2002): *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and Beyond*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- BUBER, M. (1923): *Jeg og du*. Halden: J.W.Cappelens Forlag A.S. Buber 1992.
- CLARK, M.F. (2002): Evolution of The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM). IN: K.E. Bruscia & D.E. Grocke (Eds.), *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and Beyond* (s. 5-28). Lower Village, Gilsum: Barcelona Publishers.
- DSM-IV. (1994): *DSM-IV Sourcebook* (Vol. 2). Washington: The American Psychiatric Association.
- DUESUND, L. & SKÅRDERUD, F. (2003): Use The Body, And Forget The Body. Treating anorexia nervosa with adapted physical activity. IN: *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 8(1), (s. 53-72).
- FERRARA, L. & BEHNKE, E.A. (1996): Music. IN: L. Embree, E. Behnke, D. Carr, J.C. Evans, J. Huertas-Jourda, J.J. Kockelmans, W.R. McKenna, A. Mickunas, J.N. Mohanty, T.M. Seebohm & R.M. Zaner (Eds.), *Encyclopedia of Phenomenology*. Dordrecht, Boston, London: Kluwer Academic Publishers.
- FJELDSØE, M. (1998): *Carl Nielsen værker*. IN: *Serie II: Instrumentalmusik. Symfoni nr. 5, op. 50* (Vol. 5). Copenhagen: Edition Wilhelm Hansen.
- GOLDBERG, F.S. (2002): A Holographic Field Theory Model of The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM). IN: K.E. Bruscia & D.E. Grocke (Eds.), *Guided Imagery and Music. The Bonny Method and Beyond*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- GROCKE, D. (Ed.). (2002): *The Bonny Music Programs*. Lower Village: Barcelona Publishers.
- GROCKE, D.E. (1999): *A Phenomenological Study of Pivotal Moments in Guided Imagery and Music Therapy*. Unpublished Doctoral Thesis, University of Melbourne, Victoria, Australia, CD-Rom. David Aldridge (Ed.).
- KELLOGG, J., RAE, M.M., BONNY, H.L. & LEO, F.D. (1977): The Use of The Mandala In Psychological Evaluation and Treatment. The meaning og color and shape in Mandalas. IN: *American Journal of Art Therapy*, 16(July), (s. 123-134).
- KJELDSTADLI, K. (1997): Hva er symboler? En introduksjon. IN: *Tidsskrift for etnologi. Dugnad*, 23(3), (s. 3-25).
- MASLOW, A. (1962): Lessons from the Peak Experience. IN: *Journal of Humanistic Psychology*, 2, (s. 9-18).
- MERLEAU-PONTY, M. (1945): *Kroppens fenomenologi* (B. Nake, Trans.). Oslo: Pax Forlag A/S. Merleau-Ponty 1994.

- NORDOFF, P. & ROBBINS, C. (1977): *Creative Music Therapy. Individual Treatment for the Handicapped Child*. New York: John Day.
- OVELAND, S. (1998): *Meningfulle øyeblikk i musikkterapi. Et musikkterapeutisk prosjekt med premature spedbarn og deres foreldre*. Unpublished Hovedoppgave i musikkvitenskap/musikkterapi, Oslo, Oslo.
- PAVLICEVIC, M. (1988): *Describing Critical Moments*. Paper presented at the The Case Study as Reserach. The 4th Music Therapy Conference.
- PRIESTLEY, M. (1975): *Music Therapy in Action* (Second Edition ed.). St. Louis, MO: MMB Music Inc. Priestly 1985.
- PRIESTLEY, M. (1994): *Essays on Analytical Music Therapy*. Phoenixville, PA: Barcelona Publishers.
- ROBSON, C. (1993): *Real World Research. A Resource for Social Scientists and Practitioner-Researchers* (Second Edition ed.). Oxford: Blackwell Publishers. Robson 2002.
- RUUD, E. (1997): *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget AS. RUUD, E. (2001): *Varme øyeblikk. Om musikk, helse og livskvalitet*. Oslo: Unipub forlag.
- RYKOV, M.H. & SALMON, D. (2001): Moments musicaux. IN: *Journal of Palliative Care*, 17(3), (s. 133-134).
- SAFRAN, J.D. & MURAN, J.C. (2000): *Negotiating the Therapeutic Alliance. A relational treatment guide*. New York, London: The Guildford Press.
- SJÅSÆT, A. (1998): Et øyeblikk av frihet. Hvordan kan musikkterapi bidra til å lindre lidelse hos kreftpasienten? IN: *Musikkterapi*(1), (s.11-41).
- SKAGGS, R. (1992): Music as Co-therapist: Creative resource for change. IN: *Journal of the Association for Music and Imagery*, 1, (s. 77-84).
- SKÅRDERUD, F. (2000): *Sterk Svak. Håndboken om spiseforstyrrelser*. Oslo: Aschehoug.
- STERN, D.N. (1984): Affect Attunement. IN: *Frontiers of Infant Psychiatry*, 2, (s. 3-14).
- STERN, D.N. (1985): *The Interpersonal World of the Infant. A View from Psychoanalysis & Developmental Psychology*: Basic Books. Stern 2000.
- STERN, D.N. (1998): The Process of Therapeutic Change Involving Implicit Knowledge: Some Implications of Developmental Observations for Adult Psychotherapy. IN: *Infant Mental Health Journal*, 19(3), (s. 300-308).
- STERN, D.N. (2004): *The Present Moment In Psychotherapy and Everyday Life*. New York, London: W.W. Norton & Company.
- SUMMER, L. (1988): *Guided Imagery and Music in the Institutional Setting*. Saint Louis: Magna Music Baton.
- THORSTEINSSON, V.W. (2000): Intersubjektivitet som filosofisk og psykologisk begrep. IN: A. Johnsen, R. Sundet & V.W. Torsteinsson (Eds.), *Samspill og selvopplevelse. Nye veier i relasjonsorienterte terapier*. Oslo: TANO Aschehoug.
- TREVARTHEN, C. & MALLOCK, S. (2000): The Dance of Wellbeing: Defining the Musical Therapeutic Effect. IN: *Nordic Journal of Music Therapy*, 9(2), (s. 3-17).
- TROLLDALEN, G. (1997): *Musikkterapi og samspill. Et musikkterapiprojekt for mor og barn*. Unpublished Hovedoppgave i musikkvitenskap/musikkterapi, Universitetet i Oslo, Oslo.
- TRONDALEN, G. (2003): «Self-listening» in Music Therapy With a Young Woman Suffering from Anorexia Nervosa. IN: *Nordic Journal of Music Therapy*, 12(1), (s. 3-17).
- TRONDALEN, G. (2004): *Klingende relasjoner. En musikkterapistudie av «signifikante øyeblikk» i musikalsk samspill med unge mennesker med anoreksi* (Vol. 2). Oslo: Norges Musikkhøgskole.
- TRONDALEN, G. (2006): Musikkterapi. IN: T. Aasgaard (Ed.), *Musikk og helse*. Oslo: Cappelen.

- TRONDALEN, G. (In press): A phenomenologically oriented approach to music analysis. IN: T. Wosh & T. Wigram (Eds.), *Micro-analysis in Music Therapy*: Jessica Publishers.
- TRONICK, E.Z. (1998): Dyadically Expanded States of Consciousness and the Process of Therapeutic Change. IN: *Infant Mental Health Journal*, 19(3), (s. 290-299).
- AASGAARD, T. (1996): Musikkterapi til barn med kreft. Noen øyeblikksfristunder fra en vond hverdag. Del II. IN: *Musikkterapi*(4), (s. 29-38).