

Bacheloroppgåve

Musikk og frykt – En fenomenologisk studie

Mathilde Gaalaas-Berg

Musikk
2020



HØGSKULEN
I VOLDA

Forord

Dette er min bacheloroppgave i studiet Musikk ved Høgskulen i Volda.

Fenomenologistudien handler om hvordan musikk kan benyttes som et hjelpemiddel for pårørende til å dempe frykt. Jeg jobber hver dag med å ikke la frykten min styre meg og etter en lang kamp alene fant jeg meg en partner i musikken. Prosessen med å skrive denne oppgaven har vært veldig krevende. Jeg har felt mange tårer, og kan med hånden på hjertet si at det aldri har vært så tungt å skrive en oppgave. Men det har vært en lærerik prosess, nesten terapeutisk, og veldig spennende. Jeg ville aldri vært foruten denne opplevelsen og er takknemlig for kunnskapen jeg har tilegnet meg gjennom oppgaven. Kunnskapen vil jeg ta med videre i hverdagen, fremtidig arbeid og studier.

Jeg vil rette en takk til min veileder Stein Helge Solstad for god veiledning gjennom prosessen. Jeg også takke mine venner for deres tålmodighet, støtte og ikke minst motiverende turer. Videoplattformen Zoom har gjort at jeg har kunnet holde kontakt med mine nærmeste gjennom denne tøffe korona tiden. Men viktigst av alt vil jeg dedikere denne oppgaven til mine foreldre. Til pappa for alt du er og mer, og mamma, takk for at du alltid passer på meg.

Innholdsfortegnelse

1. Innledning:	4
1.1 Fryktens musikk	4
1.2 Problemstilling og avgrensing	5
1.2.1 Hva er musikk?	6
1.2.2 Hva er et hjelpemiddel?	6
1.2.3 Hva er frykt?	7
1.2.4 Hva er pårørende?	8
2. Metode:	9
2.1 Valg av metode	9
2.2 Fenomenologistudie inspirert av kvalitativ metode	9
2.2.1 Kilde – Gjennomføring, etiske sider, validitet og reliabilitet	10
3. Teori	12
3.1 Analytisk orientert musikkterapi	12
3.2. Den fryktskapende hjernen	13
3.3 Musikkens lyttertyper	14
3.4 Mennesker har hevdet	15
4. Drøfting	16
4.1 Mamma har hjernekreft	16
4.2 Mamma på sykehuset	18
4.3 Fremtiden uten mamma	19
5. Avsluttende refleksjoner	20
6. Litteraturliste	22

1. Innledning:

1.1 Fryktens musikk

Telefon samtalen, som forandret alt.

Jeg har aldri likt hvordan frykten påvirker meg. Alle tankene som kommer fra intet og spørsmålene som dukker opp i hodet mitt. Jeg er overbevist om at de prøver å bryte meg ned med vilje, men det er ikke det verste. Jeg blir også kald, selv om jeg er varm. Deretter begynner jeg å skjelve ukontrollert. Noen ganger skjelver jeg bare litt, men andre ganger rister jeg som et aspeløv. Frykten kan vare i noen sekunder, til over en time. Jeg tenker ofte på frykt, som en formskifter. Den kan være veldig liten, eller vokse seg så stor at den begynner å ligne på angst. Men det er ikke angst, for jeg vet hva jeg er redd for. (Svendsen, 2007, s.40) Etter at mamma ble diagnostisert med hjernekreft har jeg kjent veldig mye på frykt. Den har blitt en del av mitt dagligliv, men den har vært mer til hinder enn til hjelp. I en periode prøvde jeg å lukke frykten bak en mentaldør. Det fungerte fint en stund, men når døren ikke ville lukke seg mer, trengte jeg hjelp til å håndtere frykten. Det er her den musikalske reisen begynner.

Jeg har vokst opp i en musikk glad familie, hvor musikken ble brukt i en positiv favør og spilt i hyggelige omgivelser. Jeg mimres piano leksjoner med farmor, dansestunder til musikk med pappa og spesiallagde musikklistor til alle høytider. Jeg har vært svært aktiv i musikklivet. Sunget i tre forskjellige kor, spilt kornett, vært med i ni musikal oppsetninger og to revyer. I tillegg har jeg gått på folkehøyskole, - og tatt høyskole utdanning innenfor musikk, som har hjulpet meg inn på Bårdar Akademiet. På grunn av min sytten års musikalske erfaring, har jeg alltid følt en naturlig tiltrekning til musikken. Derfor tenkte jeg ikke over hvordan jeg ubevisst tok i bruk musikken som et hjelpemiddel i starten. For den har alltid vært en del av livet mitt. Men jeg tror det er andre som ikke har tenkt på at musikk kan ha en terapeutisk virkning og derfor ønsker jeg å sette søkelys på musikken fra den vinkelen.

Så langt i livet har jeg rukket å være pårørende til flere personer i livet mitt. Men ingen av hendelsene har gått like mye inn på meg som mamma sitt sykdomsforløp. Når telefonen ringte og jeg ble fortalt at mamma hadde blitt diagnostisert med hjernekreft, stoppet verden opp i noe som virket en evighet. Jeg klarte verken å si noe eller bevege meg, men tårene rant ukontrollert. Jeg visste at livet jeg levde kom til å bli påvirket, men lite visste jeg hvor stor påkjennelse denne reisen ville bli. Det gikk utover matinntak, energinivå, skole og relasjoner. Til slutt oppdaget jeg at noe måtte gjøres. Jeg kunne ikke fortsette å leve i en slik sinnstilstand

og det siste pappa trengte var enda en å ta vare på. På videregående tok jeg to år med fordypning i psykologi og ett år i biologi. Jeg kjennskap til hvordan frykt kan påvirke et menneske og ulike metoder som kan hjelpe til med bearbeiding av psykiske prosesser. Jeg ble overrasket når jeg oppdaget at det ikke var en klinisk metode som fungerte for meg, men musikken, som brøt fryktens lenker rundt meg.

Dette er grunnen til at jeg nå ønsker å skrive om hvordan musikk kan brukes som et hjelpemiddel for pårørende til å frykt. Jeg vil gjennom drøftingen vise til tre opplevelser knytt til egne erfaringer gjennom mamma sin sykdomsprosess. Jeg vil også se på hvordan jeg har brukt musikken for å komme meg ut av fryktens klør. Og ønsker med denne oppgaven å bidra til å belyse temaet, slik at både andre pårørende og helsepersonell kan dra nytte av denne oppgaven.

1.2 Problemstilling og avgrensing

Jeg er klar over at jeg har valgt et følelsesladd tema, som har gjort det vanskelig å skille mellom å gjøre oppgaven personlig og privat. Men jeg synes det er viktig at pårørende blir satt søkelys på. Etter min erfaring må man jage etter den hjelpen man trenger som pårørende, fordi vi har en tendens til å bli glemte. Helsedirektoratet beskriver riktignok pårørendes rettigheter på en god måte, men når vi må lete opp denne informasjonen selv, synes jeg det er noe galt med systemet. (Helsedirektoratet, 2018)

Når mamma ble syk, fikk hun mange tilbud og tips til hvordan hun kunne håndtere den tøffe tiden fremover. Helsepersonalet understrekte viktigheten med å snakke åpent innad i familien, for å skape en balansert atmosfære. Men hva med vi som er pårørende? Vi fikk med et skjema med hjem, hvor vi kunne fylle ut hvordan vi hadde det og hva vi ønsket oss av hjelp. De sa til oss at de skulle se over skjemaet og ta det til vurdering. Men det tok lang tid før noe skjedde og til slutt måtte vi begynne å lete etter alternative metoder selv.

Formålet med oppgaven er å vise at musikk kan være mer enn bare en estetisk pen lytteopplevelse, for den kan ha en terapeutisk virkning. Det kunne vært spennende og lage en undersøkelse, for å se på hvilken oppfatning andre mennesker har av musikk og om de mener den kan brukes terapeutisk. Men på grunn av tid og omfang vil det ikke bli presentert her.

På bakgrunn av valgt tema, erfaringer og avgrensning har jeg kommet frem til denne problemstillingen, som jeg ønsker å besvare i oppgaven;

Hvordan kan musikk brukes som et hjelpemiddel for pårørende til å dempe frykt?

I det følgende vil jeg gå nærmere inn på hva jeg mener med musikk, hjelpemiddel, frykt og pårørende, som er beskrevet i problemstillingen min.

1.2.1 Hva er musikk?

David J. Hargreaves og Adrian C. North forteller om psykologiske aspekter ved musikken og hvordan den påvirke lytteren.

«...the psychology of music should deal with the effects of the physical properties of musical sounds themselves, with the ways in which individual listeners perceive and interpret those sounds, and with the social and interpersonal context in which musical meaning is constructed.» (Hargreaves & North, 1997, s.1)

Jeg har oppdaget at mitt eget syn på musikken, er i tråd med Hargreaves og North. Jeg bruker musikk som en terapimetode, for å få et avbrekk fra mine egne tanker. Jeg er ofte bevisst på å lytte til låter som enten baserer seg på hvilke følelser jeg opplever der og da, eller uttrykker de emosjonene jeg ønsker å føle. Musikken hjelper meg inn i en ønskelig sinnstilstand, så jeg kan bearbeide prosessene enklere. Men jeg tenker ikke på musikk som kun låter. Det kan også være lyden av vanndråper, tårer, vibrasjoner og stemmer. Så lenge jeg kan høre det og det kan «... fremkalle et rikt spekter av følelser, fra frykt til glede og sorg ...», (Brean & Skeie, 2019, s. 11) er det musikk for meg.

1.2.2 Hva er et hjelpemiddel?

Et hjelpemiddel kan være så mangt, men ifølge Norges Helseinformatikk er et hjelpemiddel, «... personer eller objekter som kan bidra til bedre funksjonsevne og økt selvhjulpenhet i hverdagen.» (Norsk Helseinformatikk, 2019) I min definisjon av ordet innlemmer jeg også medikamenter og kunstuttrykk, som for eksempel musikk, dans, drama, maling, forming og tegning.

Svendsen sier at «... du kan dempe frykten kjemisk ved hjelp av medikamenter ...» (Svendsen, 2007, s.30) Men kroppen må selv bryte nedmedikamentene. Hvis medikamentene

hadde hatt langvarig effekt, ville vi ikke trengt å ta flere piller etter hvert, som pakningsvedleggene påpeker. Jeg ønsker ikke å oppfordre til bruk av medikamenter og har derfor satt søkelys på musikken og hvordan den kan være et hjelpemiddel i hverdagen. Jeg mener at estetiske kunstuttrykk har en langvarig effekt på blant annet frykten. Derfor ønsker jeg å få frem at det finnes andre lett tilgjengelige hjelpemidler, som ikke skader kroppene våre. Så hvorfor kan ikke det være musikken?

1.2.3 Hva er frykt?

Når jeg opplever frykt, forbinder jeg det mest med redsel. Jeg har vært fylt til randen av frykt gjennom mamma sin sykdomsprosess og opplevd pustevansker, hjertebank, skjelvinger og en vanvittig produksjon av tårer. Svendsen skriver at frykt kan overmanne et menneske og før mamma ble syk kunne jeg ikke forestille meg at det stemte. Jeg trodde jeg hadde opplevd frykt og visste hva den innebar. Men jeg kunne ikke tatt mer feil. Frykt er som Lovecraft skriver «Den eldste og sterkeste følelsen til et menneske ...» (Lovecraft, sitert i Svendsen, 2007, s.42). Den «... berøver bevisstheten så effektivt for all fornuft ...» (Burke, sitert i Svendsen, 2007, s.43) og det er «... ikke noen følelse som raskere kan få vår dømmekraft ut av likevekt enn frykten». (Montaigne, sitert i Svendsen, 2007, s.43) Samtidig kan den gjøre et menneske fullstendig handlingslammet. (Svendsen, 2007, s.35) Det er sånn jeg tenker på frykten nå.

«Den som frykter, vil vanligvis forsøke å unnsnippe eller unngå det han mener truer hans liv, helse eller interesse. Det typiske handlingsmønsteret ved frykt er altså flukten, å forsøke å skape størst mulig avstand til det fryktede objektet, å komme unna farens rekkevidde.»
(Svendsen, 2007, s. 35)

I en relativ lang periode var det jeg gjorde og i andre sammenhenger hadde det muligens fungert. Men nå var det mamma jeg flyktet fra. Jeg var glad for at jeg ikke lenger bodde hjemme, fordi det ga meg en unnskyldning til å ikke være så involvert i prosessen. Jeg begynte å unngå å ta telefonen, hvis det sto hennes navn på skjermen, fordi jeg ikke klarte å høre stemmen hennes. Og til slutt gikk det så langt at jeg ikke lenger var i stand til å svare på tekstmeldingene fra henne. Det var da jeg oppdaget at flukten hadde tatt kontroll over meg, men slik kunne det ikke være lenger. Jeg visste ikke om mamma kom til å bli frisk på det tidspunktet og nå som jeg vet at hun ikke vil det, er alle øyeblikkene med henne svært dyrebare. Jeg forsto at jeg trengte å kjempe mot frykten, istedenfor å la den vinne over meg.

Så vanskelig kan frykten være. Når jeg snakker om frykt, er det ikke en liten følelse som ligger og skurrer i bakgrunnen, men en uro som konstant prøver å overmanne «bytte» sitt. Men hva skjer når frykten kamuflerer den ekte frykten?

Svendsen skriver «... en persons tolkning av en situasjon er avgjørende for personens følelser ovenfor situasjonen.» (Svendsen, 2007, s.42) Det er mennesket som først prøver å forstå hva som skjer, for så å skape følelser som passer med informasjonen som en tror er riktig. Dersom det skjer en feiltolkning av situasjonen, kan det hende at følelsene blir rettet mot feil person eller objekt. Hvis det er frykt som er følelsen som blir dannet i en slik situasjon, kan det hende at frykten blir feilrettet. Det kan være problematisk og vanskelig fordi, frykten kan kamuflere den underliggende opprinnelige frykten, som mennesket egentlig er redd for. (Svendsen, 2007, s.42-43)

1.2.4 Hva er pårørende?

Pårørende er de som kjenner den syke personen, men som er lengre ute i pasientens sosiale krets. Når det gjelder nærepårørende, kan den syke selv velge hvem dette skal være. De trenger ikke å være familiemedlemmer, men det kan være en nabo eller venn. Pasienten kan ha opptil flere nærepårørende, men valget kan også gjøres om på underveis. (Kreftforeningen, 2018, s.4-5)

Hvis det skulle være slik at pasienten ikke er i stand til å kommunisere hvem hen ønsker å ha som nærmestepårørende, har pasient- og brukerrettighetsloven laget en rangerings liste. Her blir den eller de som pasienten i størst grad har varig og løpende kontakt med, kategorisert som nærmestepårørende:

1. Ektefelle/registrert partner/ samboer
2. Myndige barn
3. Foreldre eller andre med foreldreansvar
4. Myndige søsken
5. Besteforeldre
6. Andre familiemedlemmer som står pasienten nær
7. Verge eller hjelpeverge

(Kreftforeningen, 2018, s.4-5)

Jeg synes det er rart hvordan en kan rangere hvem som er pårørende på denne måten, men jeg ser nytten av et slikt lovverk. Mamma har valgt meg som en av sine nærmeste pårørende, og hvis det hadde vært jeg som hadde vært syk, ville både partneren min, samt mamma og pappa stått på den listen. Jeg tenker på begrepet pårørende som et samlet begrep for både de nære og «fjerne», biologiske slektninger og selvvalgte venner. Når jeg snakker om pårørende i denne oppgaven, mener jeg de en selv har hjertet sitt nærmest og det kan variere mye fra person til person. Gjennom «jeg» formen jeg uttrykker meg gjennom representerer jeg de pårørende, og gir dem en stemme. Den stemmen jeg mistet til frykten, en periode.

2. Metode:

2.1 Valg av metode

Begrepet «metode» betyr opprinnelig «... veien til målet ...» (Kvale, 1997, s.114, sitert i Berg, 2012, s.4). «Metode forteller noe om hvordan en bør gå frem for å etterprøve eller tilegne seg ny kunnskap og den er et redskap i møte med noe vi ønsker å undersøke.» (Dalland, 2012, Sitert i Kandidatnummer 495, 2016, s.3). «For å kunne anvende en metode er det viktig å oppnå systematikk, grundighet og åpenhet.» (Johannessen, et. al., 2010, sitert i Kandidatnummer 495, 2016, s.3).

Jeg benytter en kvalitativ tilnærming i denne fenomenologiske studien av frykt. Jeg vil se på hvordan frykt påvirker mennesker og hvordan musikk kan være et hjelpemiddel for å dempe frykten. Jeg så det som tidsmessig forsvarlig, å ta utgangspunkt i egne hendelser og knyttet de oppimot andres meninger og teori. For meg er mine egne hendelser mer troverdige enn for eksempel andres svar i kvalitative spørreundersøkelser. Jeg vet ikke hvor oppriktig deltakerne ville ha vært i svarene sine eller hvor seriøst de ville ha tatt undersøkelsen, men jeg vet at jeg vil være oppriktig og ærlig i denne oppgaven. Jeg har utrolig mye på hjertet, som jeg gjerne ønsker å dele, men jeg har også mange spørsmål. Kanskje oppdager jeg nye vinklinger på tankene mine, som jeg enda ikke har sett.

2.2 Fenomenologistudie inspirert av kvalitativ metode

«Fenomenologi sier at ett og samme fenomen oppleves individuelt ut ifra hver persons bakgrunn, interesser og forståelse.» (Omhelset.no, 2017)

Dette fikk meg til å innse at mine opplevelser er unike og at pappa opplever mamma sin sykdom fra en annen vinkel enn det jeg gjør. Jeg ønsker å dele mine opplevelser, slik at andre pårørende kan se en annen side, av en lignende opplevelse, de kan ha hatt. Jeg og pappa har gjennom flere samtaler opplevd at vi har vært uenige, fordi vi har hatt ulike perspektiver på situasjoner, knyttet til mamma sin sykdom. Men det har også hendt at vi har utfyllt opplevelsene til hverandre og forstått situasjonene bedre. Jeg husker en samtale vi hadde en gang etter at vi hadde besøkt mamma på sykehuset. Pappa fortalte at han syntes at mamma var sterk nå og virkelig kjempet. Jeg synes hun var svak og ikke kjempet nok. Da fikk jeg vite flere detaljer av prosessen og jeg forsto bedre situasjonen etter den samtalen. «Fenomenologi handler med andre ord om den subjektive opplevelsen av situasjoner.» (Omhelse.no, 2017)

«Målet med en fenomenologisk tilnærming er å gi en presis beskrivelse av personenes egne perspektiver, opplevelser og forståelse.» (Omhelse.no, 2017) Jeg har i høyeste grad valgt å bruke subjektive opplevelser. Det har vært et mål for meg å skildre disse så rikt og nært som mulig, samtidig som jeg balanserer grensen mellom å være personlig og privat. Gjennom å beskrive det subjektive har jeg samtidig følt et stort behov for å knytte dette opp mot andres perspektiv. Jeg har først og fremst funnet dette perspektivet ved å benytte meg av teori.

Det blir sagt at mennesker ikke kan «... studeres slik som ting kan studeres. De må i stedet studeres som handlende, følende, menende, opplevende og forstående individer.» (Omhelse.no, 2017) Så hvordan kan jeg nå ut til andre pårørende, hvis jeg ikke lar de studere meg til en viss grad?

«Kvalitative metoder bygger på teorier om fortolkning (hermeneutikk) og menneskelig erfaring (fenomenologi). Metodene omfatter ulike former for systematisk innsamling, bearbeiding og analyse av materiale fra samtale, observasjon eller skriftlig tekst. Målet er å utforske meningsinnholdet i sosiale fenomener, slik det oppleves for de involverte selv.» (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2010)

Med denne oppgaven ønsker jeg å nå ut til andre pårørende og fortelle dem at det finnes hjelpemidler, som er lett tilgjengelige. Musikken er alltid rundt oss, hvis vi bare ønsker å legge merke til den.

2.2.1 Kilde – Gjennomføring, etiske sider, validitet og reliabilitet

Jeg bruker mye av personlige hendelser i oppgaven, men jeg har også med informasjon skrevet av andre. I musikkmiljøet er vi opptatt av at alle skal få den applausen de fortjener og

jeg har selv kjent på følelsen av at andre har tatt æren for mine prestasjoner. Det er ingen god følelse og jeg ønsker ikke at andre skal frykte å bli glemt. Jeg synes det er viktig å gi andre anerkjennelse for deres prestasjoner og å følge de etiske retningslinjene, som sier at en «... ikke må fabrikere data, gjengi informasjon uten kilde (plagiat), at informasjonen forvrenges eller at man på en annen måte er uhederlig mot opphavseiger.» (Forsberg og Wengstrøm 2008, sitert i Berg, 2012, s.6)

Jeg har primært valgt å bruke oria.no, med databasen til Høgskulen i Volda, som ligger tilgjengelig på høyskolens hjemmeside. Jeg anser denne kilden som svært pålitelig, siden høyskolen selv anbefaler studentene å bruke den. Jeg har også valgt å bruke google.com, fordi jeg trengte en søkemotor med større bredde. Når jeg søkte etter materiale brukte jeg norske ord og deres engelske oversettelse, samt bindeordet, og/and for å få flere konkrete treff i temaene jeg var interessert i. Søkeordene jeg benyttet meg av var: musikk, frykt, hjernen, pårørende og musikkteoretikere.

Jeg og pappa har fulgt mamma til forskjellige undersøkelser og behandlinger på forskjellige sentere og sykehus, og jeg har erfart at det som regel er litt ventetid på slike plasser. Mamma fortalte meg at kreftpasienter blir prioritert når de for eksempel skal ta blodprøver eller andre undersøkelser. Men forsinkelser skjer og for at det skulle virke som at tiden gikk fortere, lærte jeg at det lønte seg å ta med en bok å lese i. Bøkene jeg leste kom fra forskjellige forlag, og de jeg har valgt å benytte meg av i denne oppgaven er: *Universitetsforlaget, Forlaget Klim, Patheon Books, Society for Promoting Christian Knowledge, Oxford University Press, Kagge Forlag, Cappelen Damm og Aschehoug & Co.* Men jeg hadde ikke alltid med en bok og da brukte jeg mobilen til å lese artikler på nettet. Jeg prioriterte ikke å lese like mye faglitteratur, som denne oppgaven trengte at jeg gjorde, men det hendte innimellom. Til denne oppgaven har jeg brukt nettsidene til *De nasjonale forskningsetiske komiteene, Helsedirektoratet, Kreftforeningen, Norske Helseinformatikk og Omhelse.no.* Tidvis ble det litt kjedelig å lese, så da så jeg på serier på telefonen. En gang kom jeg over en dokumentarserie produsert av *Vox media.* En av episodene handlet om musikk og denne har jeg valgt å bruke litt informasjon fra.

«... Med reliabilitet (pålitelighet) så mener vi at undersøkelsen må være til å stole på. Studien må være gjennomført på en troverdig måte, en måte som vekker tillit ... Med validitet (gyldighet) så mener vi at vi faktisk måler det vi ønsker å måle, og at det vi har målt oppfattes som relevant.» (Jacobsen, 2005, s.20, sitert i Berg, 2012, s.4-5)

Jeg ønsker ikke å måle noe i denne oppgaven, men det jeg skriver har en gyldighet som kan berøre andre på en måte som ikke kan måles. Jeg synes ikke det er lett å gi innsikt i mine opplevelser til andre, men trangen for å vise til andre pårørende at de ikke er alene, er sterkere. Jeg vet ikke hvor mange tårer som har blitt tørket vekk i løpet av denne oppgaven, men det kunne jeg alltid ha målt. For meg blir andre mennesker mer troverdige når de utleverer seg og derfor har jeg valgt å gjøre det. Samtidig er jeg veldig klar over at jeg gir innblikk i familien min. Jeg har prøvd å unngå å være privat i oppgaven, men heller farge den med et personlig preg. Jeg mener at jeg ikke har vært for utleverende, men til tider gitt nødvendig innsyn, for å forsterke problemstillingen. Om det er riktig av meg å utlevere familien min på denne måten, kan en stille spørsmål ved. Men jeg mener oppriktig at jeg ikke setter søkelys på dem og deres opplevelser. Derfor utleverer jeg de ikke på en uheldig måte, men anvender de teoretisk i oppgaven.

3. Teori

3.1 Analytisk orientert musikkterapi

Før jeg begynte på bachelor studiet, brukte jeg for det meste å høre på musikk eller synge selv, for å roe meg ned. Gjennom studiet har jeg lært at det finnes andre måter å bruke musikken på som et hjelpemiddel. Hvis jeg har et instrument lett tilgjengelig liker jeg spesielt godt å bruke en metode som heter analytisk orientert musikkterapi.

I analytisk orientert musikkterapi (AOM) blir musikken eller mere spesifikt et musikkinstrument brukt som et talerør istedenfor det verbale språket. Se for deg en person, som sitter ved et piano. Vedkommende kjenner på en sterk uro inni seg, men begynner å røre ved pianoet. Tangentene blir trykket ned og toner spilles ut i rommet. Hvor stor andel av mørke og lyse klang fargede toner som vedkommende spiller, gjenspeiler hvor kraftig og krevende uroen til vedkommende er. Musikken manifesterer følelsene til komponisten og videreformidler den til eventuelle lyttere. Da trenger ikke vedkommende å bruke ord, for å uttrykke seg. Men Mary Priestley understreker at det er viktig å verbalisere i etterkant, for å bli bevisst på indre bevegelser som musikken fremprovoserte, både følelsesmessig og kognitivt. Under økten kan det ha blitt skapt billedlige assosiasjoner, som kan ha simplificert og gitt flere konkrete svar på uroen til utøveren. I tillegg kan metoden kan ha skapt en følelsesmessig konfrontasjon i utøveren, som samtidig skaper tillit og gitt trygge assosiasjoner til musikken. (Bonde, Nygaard Pedersen & Wigram, 2001, s.94-96)

Det er ikke alltid det er et piano i nærheten, men jeg har erfart at en kan bruke andre instrumenter for å frembringe samme effekten. På hybelen min har jeg et el-piano stående lett tilgjengelig, men når jeg besøker mamma og pappa tar jeg ikke det med meg. Hjemme har vi et pumpeorgel, som jeg liker å benytte meg av. Det lager mer lyd enn el-pianoet jeg har på hybelen, som jeg kan plugge hodetelefoner i, men det gir samme effekt. Jeg har også prøvd samme metode med en blokkfløyte, gitar og trekkspill. Alle instrumentene gir meg den roen jeg trenger, men ikke alle instrumentene gir et behagelig lydbilde å høre på i lengden. Derfor foretrekker jeg å bruke et piano, men preferanser i forhold til instrumentvalg, er individuelt.

3.2. Den fryktskapende hjernen

Lyden oppfattes som vibrasjoner i luften som beveger trommehinnene og beveger seg videre til de små beina i øret også kalt hammeren, stigbøylen og ambolten. Til slutt ender den opp i væsken i sneglehuset, som får hårcellene til å sende videre signaler. Mange arters hjerner, inkludert menneskets, har nevroner som reagerer med lik frekvens som den innkommende lyden. Reptilhjernen vår, hjernestammen og lillehjernen, hjelper oss med å skape rytmiske mønstre. Mennesker har en utrolig sjelden evne til å føle en rytme, tempo og slag i minuttet. Vi kan, i motsetning til ikke menneskelige-pattedyr, oppfatte både harmoniseringer, ulike takter og frekvenser samtidig. (Posner & Klein, 2018) Slik oppfatter hjernen vår musikken, men hvordan påvirker frykt og musikk hjernen?

«Hjernen er uten sammenligning kroppens viktigste organ. Den er ikke bare hele kroppens «kommandosentral» og sete for tanker, følelser og minner, men også vårt individdefinerende organ. Det er prosessene i hjernen din som gjør at du definerer deg som deg selv – et produkt av alt du er utrustet med, og alt du har opplevd gjennom livet.» (Brean & Skeie, 2019, s. 171)

Brean og Skeie forteller også at musikken er særdeles ideell å bruke når man ønsker å se på emosjoner i hjernen. De mener at vi bruker hjernen å lytte med, istedenfor ørene. (Brean & Skeie, s.8) Jeg har vanskeligheter med å forstå hvordan ørene ikke er den delen vi lytter med. Men siden det er hjernen som tar imot informasjon, ser jeg at ørene ikke trenger å ha en større mening enn å brukes som musikalske innganger.

Musikk har evnen til å skape følelser og utløse endorfiner, som er kroppens lykkehormoner. De har stor effekt på hjernen og fremstilles som hjernens eget narkotikum. (Nordengen, 2017, s. 166) Lykkehormonet gjør oss glade, så hvorfor ikke bruke musikken bevisst for å lure kroppen til å gjøre oss mindre redde når frykten prøver å ta oss? Dette var en av grunnene til

at jeg valgte å bruke musikk som mitt hjelpemiddel når jeg kjemper mot frykten i meg. Kroppen min slipper på denne måten å utsettes for giftige stoffer som skal gjøre meg glad, isteden kan den setter søkelys på å produsere naturliglykke, som gjøre meg opprømt.

Menneskehjernen er en nevroplastisk evne, som øker hjernens tilpassingsevne. Med andre ord er hjernen vår programmert til å endre seg ut ifra omgivelsene og ny lærdom som oppfattes. (Brean & Skeie, 2019, s.107) Når musikken blir registrert i hjernen og deretter skaper endorfiner, er det musikken som forandrer omgivelsene. På den måten skyver musikken bort frykten og vi trenger ikke lenger å tenke på hvorfor vi er redde.

Kroppens fryktsenter ligger i amygdala. Her både oppstår og registreres frykten. Amygdala er en del av det limbiske system og har en ubevisst fundamentalvirkning på menneskets sanseopplevelser. (Carter, 1999, s.16) Amygdala regnes som kroppens emosjonssentral og det er her vi finner nervecellene som er viktige for menneskers emosjonelle reaksjoner. (Nordengen, 2017, s. 20) Det er amygdala som gjør at vi føler frykt og det er den de kjemiske medikamentene setter ut av spill. Derfor er det her lykkehormonene som musikken kan frembringe, må ha virkning for å ha en effekt på frykten. Men hva er det ved musikk som kan gjøre dette?

3.3 Musikkens lyttertyper

Benestad forteller at det finnes seks forskjellige lyttertyper innenfor musikk. Hver av lyttertypene setter søkelys på noe spesifikt i musikken, og med menneskets unike hjerne kan vi fange opp flere av fokuspunktene i de forskjellige lyttertypene. Vi kan finne ut hvor musikkinteressen vår ligger ved å karakterisere oss som en eller flere av lyttertypene. Men det er viktig å nevne at mennesker ikke har mulighet til å bli kategorisert innenfor enkelte lyttertyper, før de har nådd en viss alder. Utviklingsprosessen tar tid og de kognitive og motoriske ferdighetene utvikler seg i samspill med flere faktorer. (Bunkholdt, 2002, s. 107) Benestad kaller lyttertypene for:

1. Klangbegeistrede lyttere
2. følelsesbetonte lyttere
3. programmatisk orienterte lyttere
4. Motoriske lyttere
5. lytter med den syntetiske evnen.
6. intellektuelt interesserte lytterne

(Benestad, 2002, s. 13)

Siden ulike deler av musikken kan være interessant for ulike lyttere, vil det være forskjellig hva i musikken, som kan hjelpe pårykende gjennom frykten. Selv kategoriserer jeg meg som en følelsesbetont, - og programmatisk orientert lytter. Jeg vil trekke frem disse i drøftingsdelen, derfor har jeg valgt å utdype disse lyttertypene.

Det som kategoriserer en følelsesbetontlytter, er at personen er «... mest opptatt av musikkens emosjonelle kvaliteter. De ønsker å kjenne på, og oppleve hvordan musikken kan få de til å føle glede, sinne, sorg og så videre.» (Benestad, 2002, s.13) Når det gjelder den programmatisk orienterte lytter prøver den å orientere seg om historien i musikken og kan skape bilder og hendelser i hodet sitt ut ifra det den hører. Hvilket gjøre dem til svært visuelle lyttere. (Benestad, 2002, s.13) Jeg har alltid hatt en livlig fantasi og det gjenspeiles i musikken jeg finner. Jeg husker også musikken bedre gjennom følelsene den sender meg. Dette har både matet frykten min gjennom denne tunge sykdomsprosessen, men samtidig hjulpet meg mye. Derfor har det vært nødvendig for meg gjennom denne prosessen og skille ut hva slags musikk som har hatt bra og dårlig effekt på meg. I denne oppgaven viser jeg kun til eksempler hvor musikken har hjulpet meg. Jeg gjør ikke dette for å vise hvor bra musikken er som et hjelpemiddel, men jeg er klar over at det har den effekten. Jeg viser kun de positive sidene, fordi jeg ikke klarer å utsette meg for å grave meg ned i frykten. Det er ikke lenge siden frykten styrte hverdagen min og nå som jeg endelig tror jeg klarer å håndtere den, vil jeg ikke tilbake dit. Så hva er det ved musikk, som du legger merke til og blir glad av?

3.4 Mennesker har hevdet

Musikkteoretikeren William James foreslo i 1890 at følelsen av emosjoner ikke er mer enn følelser assosiert med fysiologiske, - eller atferd baserte tilstander. Han viser til dette med et eksempel som går som følger; «... hvis et menneske ser en slange kan dette fremkalle produksjon av adrenalin i kroppen, sammen med fysiologisk respons basert på frykt.» (Thompson, 2009, s.122) Er det noe som alltid har gjort meg redd er det definitivt slanger, men nå føles slanger som en bagatell i forhold til frykten jeg kjenner på, rundt hjernekreften til mamma. For meg skaper slangen assosiasjoner til et bilde jeg har laget i hodet, som skal forestille mamma sin gravstøtte. Det er ikke lenger noen annen frykt, som får hjertet mitt til å knuses eller tårene til å renne like mye som dette imaginære bilde.

Cook mente i sin «...influential theory...» (Thompson, 2009, s. 125) at forskjellige melodiske intervaller og mønstre har sine egne emosjonelle kvaliteter som komponisten bruker for å få frem de følelsene hen ønsker å uttrykke til lytteren. For eksempel skulle en stor ters assosieres med glede og lykke, mens en stor sekst var lengselen etter glede og tritonus (forstørret kvart/forminsket kvint) var ment for å uttrykke fiendtlighet. Emosjonelle kvaliteter av melodiske intervaller og mønstre kunne oppstå gjennom kombinasjon av faktorer som harmoni og disharmoni, intervall størrelse og direkte emosjoner. (Thompson, 2009, s. 127)

John M. Hull var professor i religiøs lærdom ved universitetet i Birmingham og ble blant annet tildelt prisen «... Lifetime Achievement award ...» (Hull, 2013, baksiden av boka) av «... The Royal National Institute of Blind People ...» (Hull, 2013, baksiden av boka) for hans bidrag til litteratur om blindhet. I boken *Touching the Rock* forteller han blant annet om hvordan han klarer å navigere ved hjelp av regnet. Med lytteevnen klarer han å lage et kart, og bruker det til å se hvordan omgivelsene hans ser ut. Personlig blir jeg alltid mye lykkeligere når jeg står opp om morgenen og ser at sola skinner, mens Hull forteller at det er de dagene han er ulykkeligst, fordi verden lukker seg for han. (Hull, 1992, s. 46-47) Jeg synes det er spennende hvordan menneskelige erfaringer kan forandre seg, og tilpasses forskjellige bruksområder. På samme måte som Hull kartlegger verden ved hjelp av regnet, kan også lyden av regn bli til noe mer enn bare vann. En kan finne musikalitet i regnet, som for eksempel rytmer, og på den måten får regnet et nytt bruksområdet som kan nyttes.

4. Drøfting

4.1 Mamma har hjernekreft

Jeg sitter i sofaen og ser på tv, mens telefonen min ringer. På skjermen står det pappa, så jeg tar telefonen og sier: hei pappa, hva skjer? Jeg kommer aldri til å glemme hvor trist stemme hans var når han fortalte meg at legen hadde funnet svulster i hodet på mamma. Jeg følte meg helt nummen. Jeg visste at mamma hadde følt seg litt dårlig, men jeg hadde aldri tenkt at hun hadde hjernekreft. Jeg klarte ikke helt å svare pappa og når jeg endelig fikk ut noen ord var stemmen min skjelve. Jeg visste hva kreft var, for flere i familien hadde hatt det. Men denne gangen var det mamma. Jeg begynte å skjelve ukontrollert. Samtalen ble kort, for hverken jeg eller pappa klarte å si så mye mer. Etter en liten stund klarte jeg å komme meg opp på beina og bort til kontoret hvor samboeren min satt. Med en gang han så meg løp han bort og tok meg i armene sine. Jeg gråt og gråt, og klarte til slutt å få frem hvorfor jeg var helt knust. Jeg

hadde aldri kjent på en større frykt før. Tanken som slo meg, var: «Hva om mamma aldri kommer til å bli den samme igjen om hun klarer å bekjempe hjernekreften?» Og frykten for at hun muligens dør av hjernekreften. Én ting er i hvertfall sikkert, inntil i dag, har jeg aldri vært så redd i hele mitt liv. Jeg kjente fort at dette var for vanskelig og jeg trengte noe mer enn min samboers armer, for å håndtere denne klumpen i halsen - som bare vokste seg større. Jeg trengte musikken.

Pianoet sto bare noen få skritt unna og jeg kunne høre melodiene det spilte mot meg. Jeg trengte det, og piano trengte meg. Jeg klarte å stable meg på beina og tok ett skritt, men jeg holdt fremdeles hånden til samboeren i min, og klart ikke å gi slipp helt enda, men jeg kjente det ble lettere og letter desto nærmere jeg kom pianoet. Når jeg endelig sto ved pianoet, ønsket det meg velkommen med en myk pute jeg kunne sitte på. Jeg lot hendene vandre over tangentene. De varme tangentene som forvandlet de kalde hendene mine om til varmeovner, som spredte ilden videre til resten av kroppen. Klumpen i halsen begynte også å løsne og snart var den helt forsvunnet. Pianoet ga meg en trygghet og jeg merket at harmoniene og tonene gjorde meg rolig. Det lot meg uttrykke de skrikene jeg hadde inni meg på en behersket måte. Thompson skriver at;

«Cooke argued, among other things, that different melodic intervals and patterns have their own distinctive emotional quality, and that composers draw on these intervals and patterns carefully in their compositions, so as to capture precisely the nuances of emotion that they would like to express. » (Thompson, 2009, s.125)

Og det var akkurat det jeg gjorde i dette øyeblikket.

Gjennom hendene strømmet musikken og varmen som nå pulserte gjorde at musklene i kroppen min slapp taket. Skuldrene senket seg, og jeg ble roligere. Litt etter litt klarte jeg å puste og samtidig ble omgivelsene tydeligere. Musikken er det som holder meg nede på jorda. Det er lenken til min bevissthet.

Analytisk orientert musikkterapi som skrevet om i kapittel - 3.1 er en metode jeg virkelig føler jeg kan stille meg bak. Jeg mener denne metoden beskriver veldig godt måten jeg handlet på i hendelsen beskrevet over. Men det var det ikke før i ettertid at jeg tilegnet meg kunnskap om denne metoden. Når jeg tenker tilbake på andre hendelser hvor frykten tok et grep rundt meg, innser jeg at jeg opptil flere ganger har brukt denne metoden. Spesielt godt liker jeg hvordan den bruker musikkens kunstform til å danne komponistens egne språk. Musikken som ofte blir omtalt for uforståelig for andre enn enestående musikere, blir gjort om

til hvert enkelt persons egenespråk. Det er ikke nødvendig med forkunnskaper om musikken. Selv om jeg er i besittelse av slik informasjon, tenkte jeg ikke på hva som «passet» og «ikke passet» sammen, i det øyeblikket. Jeg var ikke i stand til det. Nettopp derfor mener jeg at denne metoden vil fungere for alle som ønsker å bruke den. AOM er ikke et musikalsk hinder, men en veiviser, tilbake til seg selv.

4.2 Mamma på sykehuset

Jeg prøver å ikke vise hvor redd jeg er, så jeg holder tårene tilbake. Jeg har ikke sett mamma på en stund og jeg har ikke tenkt over at jeg måtte til et sykehus for å se henne. Men slik er det blitt. Jeg har ikke sett bilder av mamma og jeg vet ikke hvorfor jeg hele tiden tenker at hun kommer til å være forandret. Men jeg gjør det. Jeg vil ikke vise hvor redd jeg egentlig er, for mamma vil alltid være mamma, uansett hvordan hun ser ut. Når jeg går inn i rommet klarer jeg å holde følelsene i sjakk. Jeg sier: «Hei» og ble lettet over at det hørtes normalt ut. Når jeg ser mamma, er hun ikke så veldig forandret. Hun har lagt på seg litt, men hun ser fortsatt ut som moren min. Hun snakker som mamma også. Likevel klarer jeg ikke slutte å tenke på hvor annerledes hun er. Jeg klarer å skjule frykten så den ikke påvirker stemmen min når vi er på sykehuset. Jeg vet at pappa merker hvor merkelig jeg oppfører meg, men han sier ingenting. På veien hjem snakker vi litt, men jeg vil egentlig at musikken skal fylle bilen, så vi kan lytte til den i stillhet. Jeg vil ikke snakke om besøket. Hele kroppen lengter etter å komme hjem, så jeg kan legge meg ned i sengen min å gråte. Jeg vet ikke hvordan tiden fremover vil bli, men etter i dag vet jeg at den kommer til å bli tøff. Det var ikke før i dag at jeg faktisk så hvor ekte dette er. Jeg kommer inn på rommet mitt, og når akkurat bort til senga før tårene begynner å trille. Behovet er ikke like stort nå lenger, men jeg prøver å gråte så stille jeg kan, fordi jeg vil ikke at pappa skal høre meg. Det var grusomt å besøke mamma på sykehuset i dag. Hun var mammaen min, men samtidig ikke. Det var noe annerledes ved henne, men jeg klarer ikke å sette ord på det. Alt jeg ønsker meg er at mamma skal bli frisk og bli mammaen min igjen. For damen som jeg så i dag, så ut som mamma, hun snakket som mamma, men hun var ikke mammaen min.

Når jeg tenker tilbake på denne hendelsen, ser jeg at det var bilturen som roet meg ned. Vi lot musikken overdøve stillheten og jeg lyttet passivt til Toto cd-en, som alltid har vært i bilen siden jeg var liten. Assosiasjonene musikken skapte brakte tilbake gode minner fra barndommen og jeg håpte det en gang kom til å bli slik igjen. Jeg forbinder Toto cd-en mest

med pappa. Alle de gangene vi har danset rundt på kjøkkenet når vi har lagt mat, hengt opp dekorasjoner til høytider, eller funnet ut at vi ønsket å synge for full hals til musikken på bilturer. Musikken minnet meg på at pappa alltid kommer til å være der, selv om mamma skulle bli borte. Denne tanken gjorde at jeg klarte å skyve frykten lengre unna. Men hvorfor var det dette musikken brakte frem?

Som skrevet om i kapittel - 3.3, forteller Benestad om forskjellige lyttertyper. Jeg har ved flere anledninger merket at jeg kan kategorisere meg innenfor flere av dem, med tanke på hvordan jeg lytter til musikk. På veien hjem fra sykehuset ble jeg en programmatisk orientert lytter. Bildene som dukket opp fra barndommen, når musikken spilte sørget for dette. I tillegg gjorde minnene meg om til en følelsesbetont lytter. Jeg hadde ikke lyst til å kjenne på frykten og sorgen jeg opplevde under besøket på sykehuset. Derfor lette jeg opprinnelig heller ikke etter det i musikken. Assosiasjonene musikken skapte hjalp meg med å lage en visuell boble, hvor jeg kunne føle på trøsten jeg trengte. Samtidig som kombinasjonene av lyttertypene ga meg et tilholdssted vekk fra frykten og sorgen. (Benestad, 2016, s.13)

4.3 Fremtiden uten mamma

Det var sol når jeg våknet opp i dag. Det er sol, men alt jeg klarer å se er skyer og regn. Ingenting jeg ser er egentlig tydelig nå. Jeg ser ikke så mye gjennom tårene. Pappa ringte akkurat og fortalte at kreftsvulstene ikke hadde blitt flere, men heller ikke minsket. Behandlingene har ikke fungert så godt som legene har håpet på, og kroppen til mamma tåler ikke en runde til med behandling. Det er klart nå at mamma ikke kommer til å leve så mye lenger. Hun har bestemt seg for at hun heller ønsker å «leve» de siste månedene av livet, enn å føle seg dårlig av noe som ikke kommer til å gjøre henne frisk. En del av meg føler at mamma ikke gjør sitt beste for å bekjempe kreften, siden hun vil avslutte behandlingen. Men jeg forstår også hvorfor hun velger å avslutte. Jeg kan ikke klandre henne, for det er ikke hennes skyld at behandlingen ikke har virket. Jeg skulle bare ønske at det hadde fungert. At hun hadde blitt frisk. Det eneste jeg føler er tomhet. Jeg klarer ikke å reise meg opp fra sofaen. Så jeg stirrer opp i taket og lar tårene renne nedover kinnene. Dagen i dag blir ikke som jeg hadde trodd. Dagen i dag blir en tom dag. Det gikk oppfor meg at mamma ikke kommer til å være her for meg gjennom alle høydepunktene i livet mitt. Hun kommer ikke til å kunne være med å velge ut bryllupskjolen min. Ikke til å passe på meg når jeg er syk. Jeg vil ikke kunne spørre om tips - som bare hun kunne ha svart på, hvis jeg noen gang blir gravid. Kommer hun

egentlig til å oppleve at jeg blir ferdig med bacheloren min? Jeg klarer ikke stoppe å gråte. Tårene mine renner ukontrollert, og haugen med snørrpapir blir høyere og høyere. Jeg klarer ikke unngå å tenke på at hun prøver å holde ut sykdommen til jeg er ferdig med bacheloren. Så når jeg kommer hjem til sommeren vil hun endelig slappe av, før hun til slutt forlater oss, omgitt av menneskene hun elsker. Jeg er redd, for at det kan være jeg som finner henne livløs i sengen en morgen. At hun en natt sovner inn. Jeg vet ikke hvordan jeg skal klare meg uten mamma. Jeg trenger rådene hennes og trøsten hennes. Hvordan klarer man seg egentlig uten mammaen sin? Jeg har alltid visst at hun kom til å dø før meg en gang, men jeg tenkte aldri at det kom til å bli før hun var i 80-årene. Jeg klarer ikke stoppe å skjelve og jeg vil ikke heller, for hvis jeg gjør det så betyr det at det er greit. Men det er ikke greit at mamma ikke kommer til å være her mye lenger. Ikke enda.

Mye av tankene mine går til mamma. Derimot var det ikke før jeg begynte å skrive denne oppgaven at jeg oppdaget at siden mamma ble syk, har jeg assosiert ordet mamma med frykt. Det er blitt selve utløseren for bekymringer, skjelvninger, tårer, hjertebank og pustevansker. Jeg synes det er vanskelig å tenke på at ordet er blitt som slangen til James. Det er som om det limbiske system jager nervecellene i amygdala, slik at de settes i høygir og motiverer fryktsenteret til å advare meg. Jeg har merket at jeg ikke helt har klart å slutte å distansere meg fra mamma. Hjernen min bruker overlevelsesinstinktene mine mot meg for å hindre at jeg skal få dypere kutt enn nødvendig når mamma blir borte. Jeg tenker at hjernen sine nevroplastiske evner allerede prøver å vende meg til et liv uten mamma. Hvilket gjør at jeg enkelte ganger føler meg som en dukke under dens kommando. Men hvordan kommer jeg meg ut av denne tilstanden?

I denne hendelsen var det lyden av tårene mine som traff puten, som roet meg ned. Siden de var så mange klarte jeg som sagt ikke å se, derfor minnet lyden meg om regnet, som ofte har vugget meg i søvn. Som tidligere skrevet ble Hull rolig og i harmoni med verden når det regnet, og det var akkurat dette tårene gjorde for meg. De ga meg trøst og dro frykten ut av meg, og i det øyeblikket skjønnte jeg hva Hull mente med: «As I listen to the rain, I am the image of the rain, and I am one with it.» (Hull, 1992, s. 46)

5. Avsluttende refleksjoner

Jeg har tidligere sagt at det er mamma som utløser frykten min. Men gjennom denne oppgaven har jeg oppdaget at jeg ikke er redd for mamma som person, men for sykdommen

som mamma er i besettelse av, som jeg tenker at er i besittelse av mamma. Musikken har hjulpet meg til å roe ned frykten, som jeg står ovenfor daglig. Samtidig som denne skriveprosessen har gjort meg bevisst på at frykten min over lengre tid har vært skjult av frykten selv. Nå som jeg er blitt mer klar over dette og ikke lenger løper fra frykten, men møter den med mer kunnskap og dypere musikalsk forståelse, er jeg sikker på at frykten ikke lenger vil overmanne meg. Jeg vil klare å leve med den og forme den til en bagatell under min kontroll.

Jeg har ikke skrevet en bruksanvisning for andre i lignende situasjoner, men denne oppgaven kan brukes som en veileder for hvordan en kan begynne å forske på musikk som et hjelpemiddel, hvis en er usikker på hvordan man kan gå frem. I innledningen nevnte jeg at musikk ikke bare trenger å ha en estetisk funksjon. I løpet av teksten har jeg vist hvordan jeg bruker musikk for å kunne «stå oppreist». Jeg håper at jeg har fått vist hvor krevende det er å være pårørende og at en trenger en partner på slagmarken for å temme frykten. Musikken har blitt min partner og jeg håper du har blitt inspirert til å ta i bruk musikken i din kamp mot frykten. Så vil du gi musikken en sjanse?

6. Litteraturliste

- Benestad, F (2016). *Musikklære*. (s.13) Oslo: Universitetsforlaget. 4.utgave.
- Berg, J, A. (2012, 21. Mai) *Fysisk aktivitet og arbeidslivet – en litteraturstudie*. (s.3-6)
Hentet 29. mars 2020 fra
<file:///C:/Users/gaal3/Documents/Skole%20Musikk%20bachelor%20hivolda/3.%20året%20Musikk/Bachelor%20Oppgave%202020/eksampel%20bachelor%20oppgave.pdf>
- Bonde, L. O., Nygaard Pedersen, I., Wigram, T. (2001). *Musikkterapi: Når ord ikke slår til. En håndbog i musikkterapiens teori og praksis i Danmark*. (s.94-96) [Århus]: Forlaget Klim.
- Brean, A. & Skeie, G, O. (2019) *Musikk og Hjernen*. (s.8-117) Oslo: Cappelen Damm. 1.utgave.
- Bunkholdt, V. (2002). *Psykologi - En innføring for helse- og sosialarbeidere*. (s.107) Oslo: Universitetsforlaget. 2.utgave.
- Carter, R. (1999). *Mapping the Mind*. Larsen, F.B. (red) *Hjernen*. (s.16) Oslo: Aschehoug & Co. Norsk utgave.
- De nasjonale forskningsetiske komiteene (2010, 15. januar) *1. kvalitative og kvantitative forskningsmetoder – likheter og fordeler*. Hentet 5. mai 2020 fra
<https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Medisin-og-helse/Kvalitativ-forskning/1-Kvalitative-og-kvantitative-forskningsmetoder--likheter-og-forskjeller/>
- Hargreaves, D. J. & North, A.C. (1997). *The Social Psychology of Music*. (s.1) [Oxford]: Oxford University Press.
- Helsedirektoratet (2018, 26. Januar) *Pårørendes rettigheter*. Hentet 15.april 2020 fra
<https://helsenorge.no/parorende/parorendes-rettigheter#Pårørendes-rett-til-veiledning-og-informasjon> –
- Hull, J. (1992) *Touching the Rock: An Experience of Blindness*. (s. 46-47) New York: Patheon Books.
- Hull, J. (2013). *Touching the Rock: An Experience of Blindness*. (Baksiden av boka) London: Society for Promoting Christian Knowledge.
- Kandidatnummer 495 (2016, 26.mai) *Epilepsi og livskvalitet*. (s.3) Hentet 13.april fra
<file:///C:/Users/gaal3/Documents/Skole%20Musikk%20bachelor%20hivolda/3.%20året%20Musikk/Bachelor%20Oppgave%202020/eksempel%20bachelor%202.pdf>

- Kreftforeningen (2018, april) *Til deg som er pårørende*. (s. 4-5) Hentet 15. april 2020 fra <https://kreftforeningen.no/wp-content/uploads/2018/08/til-deg-som-er-paerørende-apr18w.pdf>
- Nordengen, K. (2017). *Hjernen er stjernen: ditt eneste uerstattelige organ*. (s. 20 og s.166) Oslo: Kagge Forlag.
- Norsk Helseinformatikk (2019, 1. August) *Et hjelpemiddel er en gjenstand eller et tiltak som bidrar til å redusere funksjonshemmedes praktiske problemer*. Hente 29. april 2020 fra <https://nhi.no/rettigheter-og-helsetjeneste/pasientrettigheter/hjelpemidler/>
- Omhelse.no (2017, 16.november) *Fenomenologi*. Hentet 18.mai fra <https://omhelse.no/fenomenologi/>
- Posner, J. & Klein, E. (2018). *Music. Explained*. [Dokumentar serie]: USA, Vox Media.
- Svendsen, L, F, H. (2007). *Frykt*. (s.30-43) Oslo: Univeristetsforlaget.
- Thompson, W. F. (2009) *Music, Thought, and Feeling – Understanding the psychology of Music* (s.46-47) New York: Oxford University Press