



**INSTITUTIONEN FÖR
KULTURVETENSKAPER**

MUSIK FÖR HÄLSA

En intervjustudie om hur musikterapi upplevs och uppfattas ur ett individperspektiv

Astrid Carling & Emma Lindahl

Examensarbete:	15 hp
Program och kurs:	Kultur, kandidat KP1125
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT/2020
Handledare:	Marita Rhedin
Examinator:	Jan Eriksson

ABSTRACT

Titel: Musik för hälsa

Författare: Astrid Carling & Emma Lindahl

Termin och år: VT 2020

Institution: Institutionen för kulturvetenskaper

Handledare: Marita Rhedin

Examinator: Jan Eriksson

Nyckelord: Musik i kroppen, hälsa, musikterapi, emiskt synsätt, livsvärlden, fenomenologi, typifiering och samhörighet

SAMMANFATTNING: The purpose of this essay is to investigate how individuals use music for therapeutic purposes that has affected their health. Issues that relate to music therapy as treatment, music as a tool for everyday life and music as a tool for positioning themselves to their world. The essay also discusses what happens in the body when taking sound impulses and links this with thoughts about what happens to the individual's perceived health when consuming music. One focus throughout the essay is affinity, which is discussed from different perspectives. How the music makes the individual feel connected with the person behind the music or that the music is a way of creating social circles, but also how hormones can contribute to a greater sense of community. This is explained by the fact that the essay is phenomenologically related and uses recurring concepts of typifications, world of life and togetherness. The essay is an inductive study and its purpose is to highlight the experience of the informants of the study and the essay also gets an emic approach.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING	4
1.1 INTRODUKTION	4
1.1.1 INTRODUKTION TILL FÄLTET	4
1.2 BAKGRUND TILL VAL AV ÄMNE	5
1.3 SYFTE, FRÅGESTÄLLNINGAR OCH AVGRÄNSNINGAR	6
1.4 DISPOSITION	7
1.5 TIDIGARE FORSKNING	8
1.5.1. CENTRUM FÖR KULTUR OCH HÄLSA, GÖTEBORGS UNIVERSITET	8
1.5.2 KUNGLIGA MUSIKHÖGSKOLAN, KAROLINSKA INSTITUTET, STOCKHOLM	11
1.5.3 INTERNATIONELL FORSKNING INOM MUSIKTERAPI OCH MUSIKPSYKOLOGI	12
1.5.4 FÄLT SOM ARBETET RÖR	13
1.6 TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER	15
1.6.1 FENOMENOLOGI	16
1.6.2 HERMENEUTIK	17
1.6.3. CENTRALA BEGREPP	18
1.6.3.1 MUSIK I KROPPEN	19
1.6.3.2 MUSIKTERAPI	23
1.6.3.3 EMISK SYNVINKEL	26
1.7 METOD & MATERIAL	26
1.7.1 METODVAL	27
1.7.2. INTERVJUFRÅGEGUIDE	28
1.7.3. MATERIALET I DETTA ARBETE	29
1.8 ETISKA HÄNSYNSTAGANDEN	30
2. RESULTAT	31
2.1 TYPIFIERINGAR	31
2.2 PRESENTATION AV INFORMANTERNA	31
2.3 MUSIK OCH SAMHÖRIGHET	34
2.3.1. MUSIK SOM SOCIALT SAMMANHANG	34
2.3.2. MUSIK SOM IDENTITETSSKAPANDE	36

2.3.3. MUSIK SOM SAMHÖRIGHET MED PERSONERNA BAKOM MUSIKEN	38
2.4 MUSIK OCH HÄLSA	39
2.4.1. MUSIK SOM SYMTOMLINDRING	40
2.4.2. MUSIK SOM PRESTATION	41
2.4.3. MUSIK SOM MÖJLIGHET ATT UTTRYCKA SIG	43
3. SLUTDISKUSSION	45
3.1 PERSONLIG REFLEKTION	50
3.1.1 VIDARE TVÄRVETENSKAPLIG FORSKNING	51
4. REFERENSLISTA	53
4.1 MUNTliga KÄLLOR	53
4.2 ELEKTRONISKA KÄLLOR	53
4.3 LITTERATUR	54
4.4 BILAGOR	56
4.4.1. BILAGA 1. ETIK- OCH RÄTTIGHETSDOKUMENT	56
4.4.2. BILAGA 2. INTERVJUGUIDE	58

1. INLEDNING

1.1 INTRODUKTION

” There is an element to my fan base where we feel like we grew up together. I’ll be going through something, write the album about it, and then it’ll come out, and sometimes it’ll just coincide with what they’re going through. Kind of like they’re reading my diary.” (*Miss Americana*, 2020). Citatet är taget ur Taylor Swifts dokumentär som släpptes i januari, 2020. I samband med detta citat pratar Swift om att hon och hennes fans kan känna en samhörighet som upplevs svår att beskriva. Swift säger att hon tror att det kan ha att göra med att hennes musik är så pass personlig och bygger på hennes egna erfarenheter, vilket är lätt för fansen som går/gått igenom liknande saker att känna igen sig i. Det är kanske just det som gör Taylor Swift till Taylor Swift, att hon bjuder otroligt mycket på sina egna känslor och låter musiken bli hennes sätt att uttrycka sig: ” Everybody in music has their own sort of niche specialty thing that they do that, you know, sets them apart from everybody else. And my storytelling is what it is for me. I know that, without me writing my own songs, I wouldn’t be here.” säger hon i en diskussion om varför hon tror att hennes musik blivit så pass stor (Ibid). I samma dokumentär nämner Swift också att branschen inte alltid är kärleksfull, hon pressas enormt mycket när det gäller att skriva ny musik. ” There’s so much pressure going on putting new music out. If I don’t beat everything I’ve done prior, it’ll be deemed as, like, a colossal failure.” (Ibid). Musik kan ge så otroligt mycket. Musik kan ge kärlek och positivitet, men allt har en baksida med andra känslor och intryck. Detta är vad denna uppsats kommer att hantera.

1.1.1 INTRODUKTION TILL FÄLTET

Kultur och hälsa är ett forskningsfält som ständigt växer. För inte så många år sedan var fältet nytt och osäkert då det är gränsöverskridande mellan humaniora och medicin, idag finner man flera olika fraser och benämningar på ’kultur och hälsa’. Både begreppet kultur och begreppet hälsa är mångtydigt vilket gör att en studie inom fältet kultur och hälsa är väldigt beroende av avgränsningar och tydlighet i vilken slags kultur och vilken definition av hälsa man syftar på i den aktuella studien (Sigurdson, 2014). I denna studie syftar kultur på estetiska verksamheter, så som musik och dans, medan hälsa definieras utifrån WHO:s (världshälsoorganisationen) definition: ”ett tillstånd av totalt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaron av sjukdom eller svaghet.” (Sigurdson, 2014, S. 30–31) I stora drag skulle man

kunna definiera fältet som omfattande kring all aktivitet som syftar till att förbättra individens och samhällets hälsa genom att använda kultur/konstbaserade tillvägagångssätt. Inräknat här är också de hälsofrämjande fördelarna, inte bara hos enskilda individer utan även i samhället så som hälsovård eller syften kring att förbättra miljön inom vården genom att förse olika verksamheter med konstverk eller föreställningar (Macnaughton et. al. 2005). Inom fältet kultur och hälsa syns allt fler specialiteter och inriktningar där vissa projekt fokuserar på de terapeutiska fördelarna med kulturen, medan andra lägger fokuset på miljöförbättringar för att exempelvis stödja vårdpersonal i att kunna utföra sitt arbete. Det finns också inriktningar som arbetar kring samhällets sociala kapital i form av olika hälsoarbeten, med syfte att återspegla bevis på att goda relationer är en viktig faktor för vår hälsa (Ibid).

Arbetet handlar om hur kultur, i detta fall musikterapi ur emisk synvinkel,¹ kan påverka vår hälsa. Arbetet är relevant för kulturstudier som placeras inom humaniora kan förklaras genom att hänvisa till bilden på sida nio där Folkhälsomyndighetens synsätt på hälsans bestämningsfaktorer förklaras i en modell som kallas 'halvmånen'. Folkhälsomyndigheten menar också att det finns underlag som tyder på att kulturaktiviteter och kreativitet har en påverkan på människans hälsa, vilket bland annat är citerat i kapitlet om tidigare forskning. Liknande diskussioner återkommer även i olika sammanhang i arbetets olika delar. Likt Folkhälsomyndigheten har även Kulturrådet arbetat för att främja hälsan med hjälp av kultur. Kulturrådet arbetar med att utveckla och succesivt arbeta kring att kulturen ska möta hälso- och sjukvården, i hälsofrämjande syfte. Tua Stenström, handläggare på Kulturrådet, skriver: "Forskningsresultat om kulturens påverkan på välmåendet finns ju – nu behöver de omsättas i praktiken. Det är viktigt att stödja en metodutveckling för att kulturen ska kunna möta vården och omsorgen på deras villkor." (Brodén, 2013).

1.2 BAKGRUND TILL VAL AV ÄMNE

Valet av ämnet var från början att studera 'kultur på recept', då det finns ett stort intresse för att sprida kunskapen om att kulturen påverkar vår hälsa. Då kultur på recept inte fått stor spridning i Sverige var det ett svårt ämne att avgränsa till. Svårigheterna låg bland annat i att

¹ För tydligare förklaring av begrepp, se stycket "Emisk synvinkel" under kapitlet för centrala begrepp, sid. 26.

formulera en bra frågeställning med ett hållbart syfte. Vi ville hålla kvar fältet 'kultur och hälsa' men ändra riktning mot en mer specifikt kulturell aktivitet som används för att påverka vår hälsa till det bättre. Mycket av den tidigare forskningen inom fältet handlar om musik och att genom musiken hitta ett sätt att få uttrycka sig själv. Därav kom idén om att välja riktning mot musikterapi som kulturell aspekt för hälsan. Som förförståelse inom ämnet har båda använt musik i terapeutiskt syfte, men ingen av oss har läst musikvetenskap eller är mer insatt i hur musiken påverkar oss på ett djupare plan. Förförståelse för hälsan och människokroppen finns då en av oss är utbildad inom vården sedan tidigare och har jobbat med onkologi där psykisk påfrestning drabbar såväl patienter som anhöriga men även personalen på avdelningen och då måste vetenskapen om hur man ska tackla och bemöta detta finnas. Musikterapi i självläkande syfte är något vi båda anser troligtvis används av människor i vardagen och de flesta har nog svårt att föreställa sig ett liv utan musik, vilket gör att ämnet känns mer relevant då det närmar sig vad det är hos musiken som känns så viktig för oss.

1.3 SYFTE, FRÅGESTÄLLNINGAR OCH AVGRÄNSNINGAR

Syftet är att undersöka hur individer som anser sig ha använt musik i terapeutiskt syfte upplevde musikens påverkan på deras hälsa, med ett fokus på hur musiken bidrar till samhörighet med andra individer. Genom en induktiv studie om musikterapi ur emisk synvinkel med fenomenologi som teori besvaras dessa frågor nedan:

- ♪ Hur kan musik fungera som en behandlingsmetod ur ett individperspektiv?
- ♪ Vad händer med individens upplevda fysiska och psykiska hälsa när individen använder musik i terapeutiskt syfte?
- ♪ Finns det en koppling mellan musik i terapeutiskt syfte och individens känsla av samhörighet med andra?

Fältet arbetet rör är brett då det innefattar både det mångtydiga begreppet kultur och det likaså mångtydiga begreppet hälsa, vilket gör att forskning inom fältet kräver avgränsning för att få ett bra forskningsfokus, men också bra resultat. Kulturbegreppet kan avgränsas i många inriktningar, fokus i denna uppsats är att kultur ses som konst – estetiska verksamheter, där det valts att fokusera på musik. Hälsobegreppet kan likaså avgränsas i mängder. Som nämnt ovan är hälsobegreppet här avgränsat till WHO:s definition av vad hälsa är. Att avgränsa till

musikterapi ur emisk synvinkel, och därmed ett individperspektiv, innebär färre eventuella hinder under studiens gång. Hade perspektivet varit riktat från exempelvis vårdpersonal och/eller musikterapeuter hade studien kunnat stöta på problem gällande tystnadsplikten vårdpersonalen innehar. Valet av individperspektiv grundas också på ett intresse av att höra individers upplevda erfarenheter av musikterapi som behandlingsverktyg/egenbehandling. Valet av att forma patientperspektiv till individperspektiv tar även in självbehandling och betydligt fler kan ställa upp som informanter. Dock är självbehandlande musikterapi något som sker på eget bevåg och kan ske dagligen, på hemmaplan, på arbetet, i livets mellanrum – så som på bussen, i bilen och så vidare. Denna typ av musikterapi är svårare att konkretisera då det inte finns någon ram för hur terapin går till, den sker dagligen och ofta också omedvetet. Musikterapi i form av kontakt med en musikterapeut är en behandlingsform med estetiska underlag som används av vården och som, enligt oss, förhoppningsvis kommer att användas mer av i framtiden. Då det är en faktisk behandlingsform finns det struktur och ramverk på hur och varför musikterapi kan komma att påverka individens hälsa och därmed är det lättare att begripa och undersöka denna terapiform. På grund av att musikterapi är ett av de nyaste tillskotten inom musikvetenskapens discipliner är det svårt att nå ut i enbart ett patientperspektiv och därav läggs perspektivet på en individnivå då både individer som gått i musikterapi som behandlingsverktyg inom vården och de individer som anser att de själva använt musik som terapi faller inom studiens ramverk (Ruud, 2016). Fokuset på denna uppsats ligger då på hur och vad individen anser vara musikterapi och inte enbart den av vården ordinerade musikterapi.

1.4 DISPOSITION

Först kommer relevant tidigare forskning inom fältet att redovisas. Sedan följer en beskrivning om fältet, vad fältet tar upp och innefattar. Detta tillsammans med beskrivning av relevant tidigare forskning redogör för hur fältet ser ut idag. Vidare tas centrala begrepp upp och då även en genomförlig beskrivning av vad som händer i hjärnan och med kroppen när människan intar musik, ljudimpulser. Senare redovisas material från de intervjuer analysen grundar sig på. Denna del är uppdelad i olika underrubriker efter de typifieringar som urskilts i studien. I slutdiskussionen vävs den uppdelade analysen samman, diskuteras i förhållande till tidigare forskning och även studiens aktualitet i samtiden. Uppsatsen har heller ingen

tydlig ”Vidare forskning”-rubrik då detta är sammanvävt i slutdiskussionen och istället får en ”Vidare tvärvetenskaplig forskning”-rubrik framträda, då fältet är gränsöverskridande. Här förs en diskussion kring hur vidare studier kunnat se ut i de olika relevanta fälten - humaniora och medicin.

1.5 TIDIGARE FORSKNING

Tidigare forskning är indelat i olika geografiska stycken för att lättare positionera fältet till samtiden och var Sverige, främst Göteborg befinner sig angående fältet ‘kultur och hälsa’.

1.5.1. CENTRUM FÖR KULTUR OCH HÄLSA, GÖTEBORGS UNIVERSITET

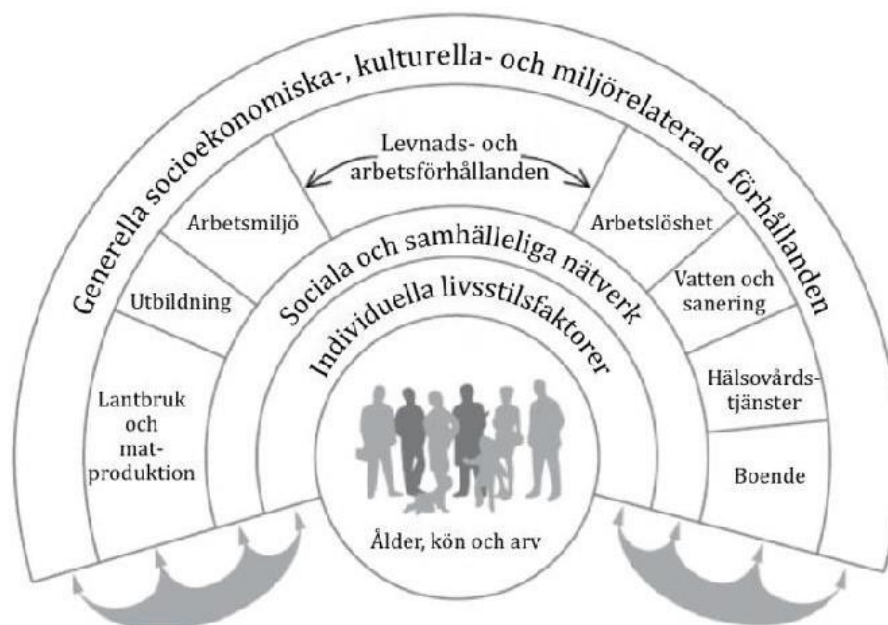
Vid Göteborgs Universitet fanns mellan 2011 och 2017 en centrumbildning för forskning och utbildning inom det tvärvetenskapliga området kultur och hälsa. Centrum för kultur och hälsa innefattade flera olika lärosäten och fakultetsområden som bedrivit samarbeten kring fältet. År 2017 upphörde Centrum för kultur och hälsa som en organisatorisk enhet och tiden efter det har ägnats åt att skriva en slutrapport och avsluta redan påbörjade projekt och samarbeten.

Centrumets mål och syften var att:

- ♫ stimulera till insatser inom såväl forskning som utbildning för att belysa relationen mellan kultur och hälsa
- ♫ särskilt stimulera till samarbete mellan olika vetenskapliga områden och discipliner, liksom mellan akademi och olika aktörer i samhället
- ♫ i nära samarbete med universitets forskningsrådgivare stödja arbetet med att söka finansiärer av forskning inom fältet kultur och hälsa
- ♫ stödja spridandet av kunskap om utvecklingen av forskningsfältet genom olika aktiviteter (Centrum för Kultur och Hälsa, u.å.)

En av de verksamma professorerna på Centrum för kultur och hälsa var Ola Sigurdson, professor i religionsvetenskap. Sigurdson publicerade bland annat *Kultur och Hälsa: Ett vidgat perspektiv* år 2014. I publikationen beskriver och diskuterar Sigurdson (och andra forskare inom fältet) viktiga grundaspekter som en introduktion till fältet. Ämnen som diskuteras är bland annat innebörden av begreppen kultur och hälsa och hur forskningen om kultur och hälsa blev allt större i Sverige. Sigurdson diskuterar också hur forskning inom fältet kan bedrivas. Publikationen innehåller också centrala forskningsinriktningar: ”Konst och hälsa” och ”Medicinsk humaniora” och i följande kapitel beskrivs vad dessa två

inriktningar har för betydelse för fältets utveckling och framtid (Sigurdson, 2014). I kapitlet om Konst och hälsa beskrivs olika argument för hur vetenskapligt fältet är. Bland annat skrivs det att konst och hälsa-fältet eventuellt (som motsats till biomedicinskt fält) kan positioneras inom ett socialt synsätt och på så sätt kunna kännetecknas som tillämplad folkhälsovetenskap (Priebe & Sager, I: Sigurdson, 2014). Priebe och Sager diskuterar att folkhälsovetenskaplig forskning tyder på att människans omgivning i form av sociala nätverk, men även individuell livsstil, likväl som livsvillkor och yttre faktorer så som kulturella och institutionella faktorer har visats ha betydelse för människans hälsa. Det synsätt Priebe och Sager diskuterar angående just denna bevisade effekt inom folkhälsovetenskaplig forskning kallas *hälsans bestämningfaktorer* och exemplifieras genom en illustration kallad ”halvmånen” (ibid).



Figur 1 – Hälsans bestämningfaktorer (Sveriges Riksdag, 2016, S.33)

Kapitlet tar också upp argument och kritik om konsten ska ses som vetenskaplig eller inte. Konsten innehåller och innebär historiskt föränderliga händelser, fenomen, vilket också vetenskapen gör (Priebe & Sager, I: Sigurdson, 2014). Vad som ofta ifrågasätts i diskussioner om huruvida vetenskapligt belägg konsten har, är att konsternas värde och dynamik inte kan fastställa kvantiteten av den mer traditionella vetenskapen (ibid). Priebe och Sager diskuterar också olika sorters värde, så som att konst har fler värden än enbart hälsofrämjande. De citerar

ett stycke ur kunskapssammanställningen *Kultur för hälsa* som påvisar just konstens nyttogörande och att en sorts värde inte utesluter att det finns fler värden:

Nationella folkhälsokommitténs slutbetänkande Hälsa på lika villkor slår fast att det finns vetenskapligt stöd för att kulturaktiviteter kan vara ett värdefullt komplement till rehabilitering och behandling. Det finns också forskning som visar att deltagande i kulturella aktiviteter kan fungera hälsofrämjande och bidra till ett längre liv. Men det betyder inte att man bedömer värdet av kulturella upplevelser enbart efter deras hälsovinster. Självklart har kulturella aktiviteter ett egenvärde. Människans historia och utveckling visar att kultur och konst har en genomgripande och existentiell betydelse för människors liv. (Priebe & Sager, I: Sigurdson, 2014. S. 74)

I kapitlet om medicinsk humaniora diskuteras det hur forskningsinriktningen blivit av så pass stor vikt inom patientbemötande att ämnet numer är en obligatorisk kurs på läkarlinjen i Sverige. Kursansvarig för medicinsk humaniora ska ha en humanistisk bakgrund och inte komma från det medicinska fältet på grund av att det är humanisters synsätt på medicinsk humaniora och patientbemötande som är av vikt (Bernhardsson, I: Sigurdson, 2014). Sigurdson har publicerat flera texter om kultur och hälsa, bland annat antologin *Kultur och Hälsa i praktiken* som gavs ut 2016. Denna publikation handlar om hur man som exempel på gränsöverskridande samverkan mellan forskning och praktik arbetar kring kultur och hälsa inom olika verksamheter (Centrum för kultur och hälsa, 2016-10-10).

Lars Lilliestam, professor emeritus i musikvetenskap, är en annan forskare vid Göteborgs Universitet som ägnat sig åt kultur/musik och hälsa. Lilliestam publicerade år 2009 *Musikliv: Vad människor gör med musik och musik med människor*. Lilliestam tar här hjälp av forskningsrapporter, tidningsskrifter och andra texter och förklarar vad musik är, vad musiken gör med oss människor när vi lyssnar på den och utövar den. Lilliestam tar också upp hur vi människor lyssnar på musik: var lyssnar vi på musik, hur lyssnar vi på musik, när (eller i vilken situation) lyssnar vi på musik, varför lyssnar vi på musik etc. Frågor som hur ny teknik påverkar vårt förhållande till musiken är också något Lilliestam försöker besvara (Lilliestam, 2009). År 2012 gav Lilliestam ut publikationen *Musiken och jag* tillsammans med Thomas Bossius som båda två var aktiva som musikforskare på institutionen för kulturvetenskaper på

Göteborgs Universitet. Publikationen är en forskningsrapport från ett projekt vid namn *Musik i människors liv* (2007–2010). Rapporten lägger fokuset på människors egna berättelser om musikupplevelser. Lilliestam och Bossius försöker rikta intresset mot vardagsanvändandet av musik och tar upp frågor som har med musikens betydelse för den vuxna människans vardag att göra (Bossius & Lilliestam, 2012).

1.5.2 KUNGLIGA MUSIKHÖGSKOLAN, KAROLINSKA INSTITUTET, STOCKHOLM

En av de främst sakkunniga inom musikterapi i Sverige är Anci Sandell, doktor i folkhälsovetenskap, lektor i musikterapi på Institutet för musik, pedagogik och samhälle på Kungliga Musikhögskolan i Stockholm, som tidigare arbetat som musikterapeut (1177, 2018-07-10). Sandell har skrivit avhandlingen *Musik för kropp och själ – modell för interaktiv musikterapi*, 2013. I avhandlingen strävar Sandell efter att, genom olika studier, finna en modell för interaktiv musikterapi som ska kunna fungera på flera olika patientgrupper (Sandell, 2013). Hon tar (utöver begreppen hälsa, kultur och musik, liksom Sigurdson) också upp ämnen som hälsa och livskvalitet och musik som konstnärligt uttryck, men även kapitel om forskning inom musikterapiområdet (Sandell, 2013).

En av Sandells kollegor på Institutet för musik, pedagogik och samhälle på KMH är Ann-Sofie Paulander, som likt Sandell också är lektor i musikterapi. Paulander tar i sin doktorsavhandling, *Meningen med att gå i musikterapi – en fenomenologisk studie om deltagares upplevelser* (2011) upp terapiformens grundläggande förutsättningar och bidrar på så sätt till Sveriges forskning inom musikterapiområdet. På detta sätt bidrar hon även till att utveckla musikterapi i rätt riktning och i linje med vad Stenström (som nämndes i inledningen) från Kulturrådet skrev fram som mål. Paulander kategoriserar musikterapi i olika former i sin avhandling där hon också skriver om musikterapins mening och verksamhetsområden för dess olika former (Paulander, 2011).

En annan forskare som publicerat mycket kring hur musik, dans och psykodrama kan bidra till läkning av psykosomatiska sjukdomar är Töres Theorell, invärtesmedicinare, professor emeritus i psykosocial miljömedicin vid Karolinska Institutet. Theorell var även aktiv föreståndare för Statens institut för psykosocial miljömedicin (IPM) (Theorell, 1998). Theorell har givit ut böcker som *När orden inte räcker* och *Noter om musik och hälsa* vilka

båda tar upp att musik kan läka människans psyke. Theorell diskuterar frågor som om hälsan kan förbättras av att man älskar musik (Theorell, 2009). Han tar även upp frågor rörande huruvida musiken kan påverka människans stresskänslighet och om musiken kan vara till hjälp vid psykiska besvär (Ibid). I boken *Noter om musik och hälsa* beskriver han bland annat hur människohjärnan tar in och uppfattar ljudimpulser, och därmed beskriver han hur människan förstår och reagerar på musik och inte bara musik i helhet, utan också olika typer av musik. Beroende på vilka känslor musiken väcker tar ljudimpulserna olika vägar via hjärnans olika delar (ibid). Theorell var även en av initiativtagarna till en forskningsstudie för IBS-patienter. Där en av studiegrupperna fick testa på körsång i en kör vid namn Magmunnarna. Magmunnarna befann sig vid Stressforskningsinstitutet, Stockholm (Stressforskningsinstitutet – SU, u.å.).

1.5.3 INTERNATIONELL FORSKNING INOM MUSIKTERAPI OCH MUSIKPSYKOLOGI

Even Ruud är musikvetare och psykolog, professor emeritus vid Institutet för musikvetenskap vid Oslo Universitet och även i musikterapi vid Norges Musikhögskola (Norges Musikkhøgskole, u.å.). Ruud har publicerat flera texter om musik, musikterapi och musikens påverkan på individen. En av hans publikationer är *Varma ögonblick: om musik, hälsa och livskvalitet*, utgiven på svenska år 2002. I boken beskriver Ruud hur musiken på ett mångsidigt sätt kan påverka människans hälsa och välbefinnande (Ruud, 2002). Ruud menar att det är bevisat att musikaktiviteter har påverkan på människans hälsa då det utlöser känslor och förståelser (ibid). Han beskriver också hur musik kan fungera som psykoterapi och även om musikterapi som medicinsk behandling (ibid).

Aniruddh D. Patel är en forskare inom psykologi kopplat till konst i USA. Patel är professor i psykologi, och har akademisk bakgrund på flera olika universitet runt om i USA. Bland annat gjorde han sin kandidat inom *arts* på University of Virginia 1987. Han har efter det spenderat tid på Harvard University där han bland annat fick sin doktorexamen (Tufts University, 2020). Efter Harvard var Patel i San Diego då han gick till Institutet för neurovetenskaper, där han 2005–2012 var hedersledamot. Patel har skrivit boken *Music, Language and the Brain* 2008 vid Oxford University of New York. I boken tar han upp vad musik är från grunden, hur olika varelser reagerar på musik, så som att vi människor kan agera på musikens alla byggstenar så som både rytm, tonhöjd och sekvens, medan Rhesusapor bara kan agera på rytm men kan inte skilja på tonhöjd eller sekvens som exempel. I boken tar han också upp vad

som händer i hjärnan när man lyssnar på musik (Patel, 2008). Patel har lagt mycket tid på forskning kring hur delar av kroppen (främst hjärnan) reagerar vid intag/utövning av musik (ibid).

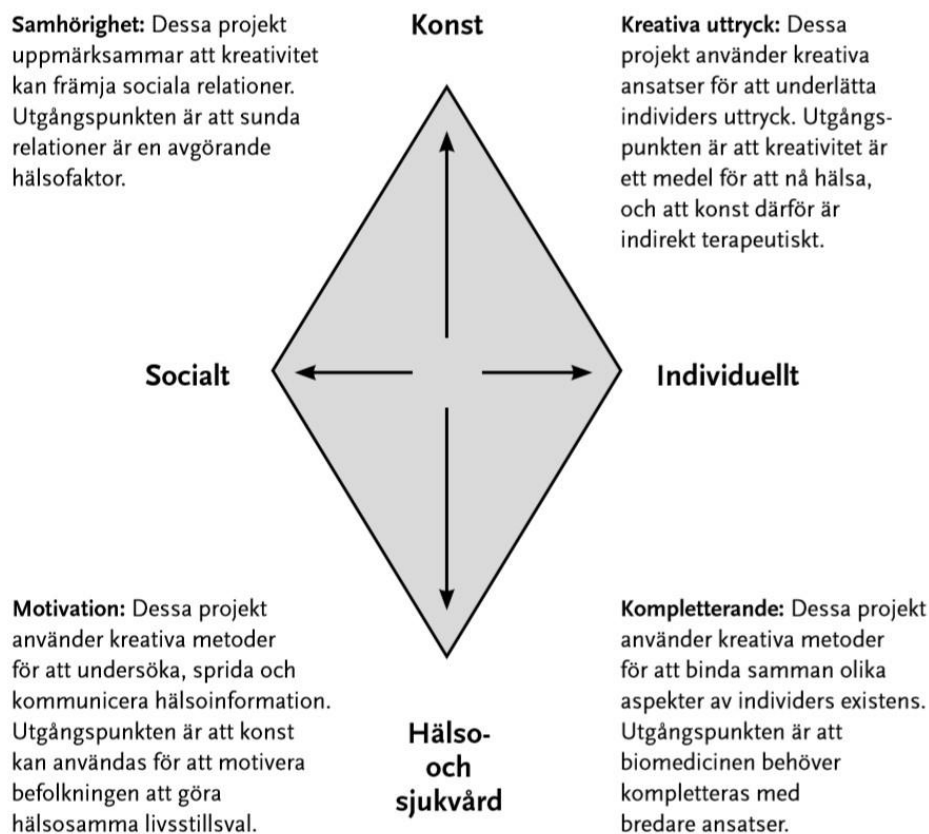
1.5.4 FÄLT SOM ARBETET RÖR

Detta arbete hamnar under 'Kultur och hälsa'-fältet som har karaktäriserats av att vara gränsöverskridande då det korsar både humaniora och medicin. Det mångtydiga fältet som detta arbete berör kan beskrivas med hjälp av en metod som kallas 'Kultur- och hälsodiamanten'. Metoden är skapad runt 2004 på *Center of Arts and Humanities in Health and Medicine (CAHHM), University of Durham, Durham, UK* (Macnaughton, et.al. 2005).

Kultur- och hälsodiamanten kan delas in i fyra dimensioner:

- ♪ Konst
- ♪ Hälsa- och sjukvård
- ♪ Individfokus
- ♪ Grupp- eller institutionsfokus

Figur två, nedan, visar en bild på hur modellen illustrerar att olika projekt har olika fokus, vissa är individfokuserade, medan andra projekt riktar sig mot grupper. Andra projekt arbetar särskilt med konst som metod, redskap eller verktyg, medan ytterligare en klass av projekt riktas mot konsten som komplement inom hälso- och sjukvården (Priebe & Sager I: Sigurdson, 2014)



Figur 2 - Konst- och Hälso- och sjukvård (Priebe & Sager I: Sigurdson, 2014, S.63)

*Det övre vänstra hörnet – **Samhörighet:*** Denna del av modellen innefattar de projekt som arbetar med främjandet av att skapa goda relationer i och mellan grupper, så som exempelvis företag, bostadsområden, läntillhörighet (kommuner sinsemellan) och så vidare (Ibid). I Ola Sigurdsons antologi beskriver Priebe & Sager, i deras kapitel Konsten som kreativt komplement till traditionell hälso- och sjukvård, denna del av modellen som att den vetenskapligt sätt hänvisar till att forskning inom samhälls- och folkhälsovetenskapen påvisar att social tillhörighet och KASAM (känsla av sammanhang) är en i väl hög grad avgörande faktor för hälsans betydelse (ibid).

*Det övre högra hörnet – **Kreativa uttryck:*** Under denna kategori hamnar forskningsprojekt med betoning på det terapeutiska mötet mellan konst och individ (Ibid). Exempel på sådant möte är musikterapi där individen får ge uttryck för sina känslor genom en konstform.

*Det nedre vänstra hörnet – **Motivation:*** I denna del av modellen finns konst och hälsans vanligaste kommunikativa uttrycksformer. Här har man som mål att nå ut till så många som

möjligt med hälsoinformation. Man uttrycker sig inte enbart verbalt utan även i bildform som symbolik för att öka befolkningens säkerhet och hälsa. Det kan handla om exempelvis säkerhetsbälten i bilar, hälsoriskerna med rökning eller andra droger men också skyltning om eldförbud på exempelvis bensinstationer (ibid). Konstens uppgift i denna form är att agera som en förstärkning av det skrivna ordet. Bilder uttrycker annan information än vad ett skrivet ord gör, ofta ytterligare information då bilden kan förstås av fler personer än vad det skrivna ordet kan då ett ord förhåller sig till ett språk (ibid).

*Det nedre högra hörnet – **Kompletterande:*** Denna del har en tydlig koppling till den övre högra delen – Kreativa uttryck, då den handlar om projekt inom fältet vars syfte är att utöka den tekniskt och biologiskt riktade sjukvården (Priebe & Sager, Sigurdson, 2014. S. 63–64). I Priebe & Sagers text tas ett exempel upp som handlar om en utställning i samarbete mellan Göteborgs Universitet och Röhsska muséet förlagt till en vårdavdelning på Sahlgrenska Östra Sjukhuset i Göteborg. Utställningen, vid namn ”Ubuntu”, byggde på att försöka konstruera om en vårdavdelning med syfte att ge tankar till såväl personal som patient om hur ett rum kan påverka den som vårdas där och vad rummet förmedlar. Utställningen ville också väcka tankar kring mötet mellan patient och personal i den bemärkelsen att patienten ses som en person och inte enbart en objektifierad patient (Ibid). Vad händer med känslor och tankar och så vidare och hur påverkar det patientens psykiska upplevelse av sjukhusvistelsen?

Sammanfattningsvis har båda sidorna av diamanten samma logik men använder olika fokus. Den vänstra sidan exemplifierar på sin övre del hur gruppriktade konstprojekt skulle kunna ta del av främjandet av hälsofaktorer. Den undre delen tar istället upp fokuset på en samhällsnivå på en igenkännande ohälsfaktor (ibid). Diamantens högra sida belyser individens perspektiv och har fokus på att fungera som ett komplement inom sjukvården och att nyttja konstens läkande effekter i hälsofrämjande syften (ibid).

1.6 TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

Denna studie använder sig av både hermeneutik och fenomenologi som teoretiska utgångspunkter. Hermeneutik innebär tolkning och fenomenologi innebär beskrivande och utan tolkning förekommer då ingen beskrivning (Dahlberg et. al, 2019). Vilket innebär att dessa två är nästintill beroende av varandra (ibid). Det finns de som säger att man, i den mån

det går, inte ska beblanda hermeneutik och fenomenologi i en och samma studie med motiveringen att fenomenologi är i grunden enbart beskrivning och att tolkningen/förförståelsen läggs åt sidan (Ibid). Forskaren ska låta fenomenets kontenta ge sig tillkänna. Samtidigt hävdar kritiker mot denna metod att dessa strikta ramar ger mindre utrymme för kreativitet inom forskningen (Ibid). Kritiken menar också att forskare som använder sig av hermeneutik påpekar att förförståelse och tolkningen är ett faktum och går inte att utesluta, man borde istället se tolkningen som en tillgång och inte som något som är dåligt eller hämmande för forskaren (Ibid).

1.6.1 FENOMENOLOGI

Fenomenologi betyder läran om det som visar sig för medvetandet (*Nationalencyklopedin*, u.å.). Teorin formades av Edmund Husserl som en filosofisk metod som senare kom att få stor betydelse inom filosofin och empirisk vetenskap, både inom samhälls- och humanvetenskapen, för att nämna två av de mest relevanta fälten. Fenomenologi har sedan Husserls tid, under början av 1900-talet, utvecklats och omformats till fler grenade metoder inom fenomenologin (Karlsson, 2019 I: Dahlberg et. al, 2019). Fenomenologisk empirisk forskning har inte en bestämd metod utan för snarare en diskussion kring kunskapsteori och ontologi som resulterar i vilken syn det insamlade materialet ger forskaren på verkligheten (Dahlberg et. al, 2019). Några typiska begrepp inom fenomenologin är begrepp som *typifiering*, *livsvärlden* och *den naturliga inställningen*. Dessa begrepps betydelse kan ses som en övergripande ram för vad fenomenologin handlar om och behandlar. Livsvärlden innebär, precis vad ordet säger, den värld där vårt liv finns. Alltså den värld där vi lever vårt vardagliga liv med all dess innebörd och hur vi upplever, erfar och förstår vår omgivning – det vill säga vår livsvärld (Högström I: Öhlander, Gunnarsson Payne, 2017; Dahlberg. K I: Dahlberg et al, 2019). Livsvärlden är individens förhållningssätt till hur denne ser på och talar om hur individen upplever sin verklighet och den värld denne lever i, och vad denna värld betyder (Dahlberg et. al, 2019). Det är i livsvärlden som den förgivettagna iakttagelsen sker i all aktivitet då livsvärlden är en konkret erfarbar verklighet som fungerar som ett perspektiv, inte minst för att livsvärlden behandlar människans sätt att förstå världen och hur världen förstår människan. Enligt livsvärldens fenomenologiska förhållningssätt ligger livets värld till grund för all erfarenhet och kunskap (Högström I: Öhlander, Gunnarsson Payne, 2017; Dahlberg. K I: Dahlberg et al, 2019). I varje människas livsvärld förekommer också *naturliga*

inställningar vilket innebär förgivettagna kunskaper om att ens verklighet är ordnad och organiserad enligt viss struktur (Högström I: Öhlander, Gunnarsson Payne, 2017). Denna syn på ens livsvärlds struktur fungerar som ett referensschema där all kunskap kan behandlas som förhandskunskaper att förhålla sig till (Ibid). Den kunskap som människan tar förgivet i dess naturliga inställningar består av *typifieringar*. Typifieringar kan ses som ett färdigt förhållningssätt till olika företeelser. Alltså att man redan har förutfattade meningar om vad som är typiskt för just till exempel musikterapi. Typifieringar grundas på att människan ser och väljer att dela in omvärlden i olika grupper med hjälp av gemensamma nämnare, så som ”djur” som sedan kan delas in i mindre typifieringar, så kallade subtyper, som ”hund” och ”katt” som i sin tur kan delas in i ännu fler typifieringar med hjälp av artens olika rasnamn ”huskatt”, ”bengal” och ”norsk skogkatt” för katten (Ibid). Människan delar in omvärlden på detta sätt för att få mer struktur i livet och tro om att världen är mer organiserad och lättförståelig (Ibid). Fenomenologi handlar alltså inte om att skriva om fakta, utan om att tolka den mening vars studiens insamlade empiriska material visar. Inom fenomenologin finns en inriktning på individens specifika upplevelse och dess beskrivning av hur hen upplevde det område som forskaren ägnar sig åt att studera. Denna inriktning kallas EPP-metoden (Empirical Phenomenological Psychological method) och innebär en öppenhet till den empiriska data som samlas in (Karlsson, 2019 I: Dahlberg et. al, 2019). EPP innebär att man som forskare ställer sig avlägsen från typifieringar och naturliga inställningar, man är öppen för att empirisk data kan komma att inte stämma överens med ens egen uppfattning om området. EPP innebär också att fenomenet uppkommer först när materialet är insamlat och man finner gemensamma nämnare i det empiriska materialet (Ibid). EPP-metoden stämmer inte helt överens med vad denna studie går ut på, då fenomenet redan är bestämt, men studien närmar sig metoden på flera sätt då en av utgångspunkterna för EPP är att finna gemensamma drag i materialet, vilket också är en stor byggsten i denna studie. Denna studie kommer alltså att använda sig av fenomenologi med närmande av EPP-metoden.

1.6.2 HERMENEUTIK

Hermeneutik är starkt kopplat till fenomenologi då en viktig faktor i det tidigare hermeneutiska tänkandet från 1900-talet innebär tron om att ”föreställningar om att världen och tingen är någonting som visar sig för oss [...]” (Vikström, 2005 S. 49). Fenomenologins grundläggande tanke är att människan har tillgång till vår värld genom världens olika

fenomen och att dessa fenomen beskrivs som de ting som visar sig för oss (Vikström, 2005). Hermeneutik kan alltså se på fenomen i alla dess former. Man kan använda hermeneutik i att tolka texter, insamling av individers upplevda erfarenheter men också tolkning av exempelvis konst (Vikström, 2005; Føllesdal, Walløe, Elster, 2001).

”Hermeneutik = studier av vad förståelse är, och hur vi bör gå tillväga för att uppnå förståelse.” (Føllesdal, Walløe, Elster, 2001. S. 133)

Hermeneutik kan delas in i tre olika stadier för att förstå teorins tillvägagångssätt av tolkning: förståelse – förklaring/tolkning – tillämpning/användning (Føllesdal, Walløe, Elster, 2001; Vikström 2005). Denna förklaring kan illustreras med hjälp av något som kallas den hermeneutiska bågen, Paul Ricoeur hade en vision att med denna båge kunna vidareutveckla den redan då aktuella hermeneutiken (Vikström, 2005).



Paul Ricoeur, 1913-2005

Figur 3 - Den hermeneutiska bågen (Vikström, 2005. S.28)

Den hermeneutiska bågen inleds med förståelse, i denna bemärkelse innebär förståelse något okritiskt förstående. På toppen av bågen finner man förklaring, någon form av metodisk analys. Vid bågens slut står det åter igen förklaring vilket vid denna bemärkelse istället betyder att förståelsen är kritiskt prövad och att den nu kan tillämpas och användas i vetenskapen så väl som i livet (ibid).

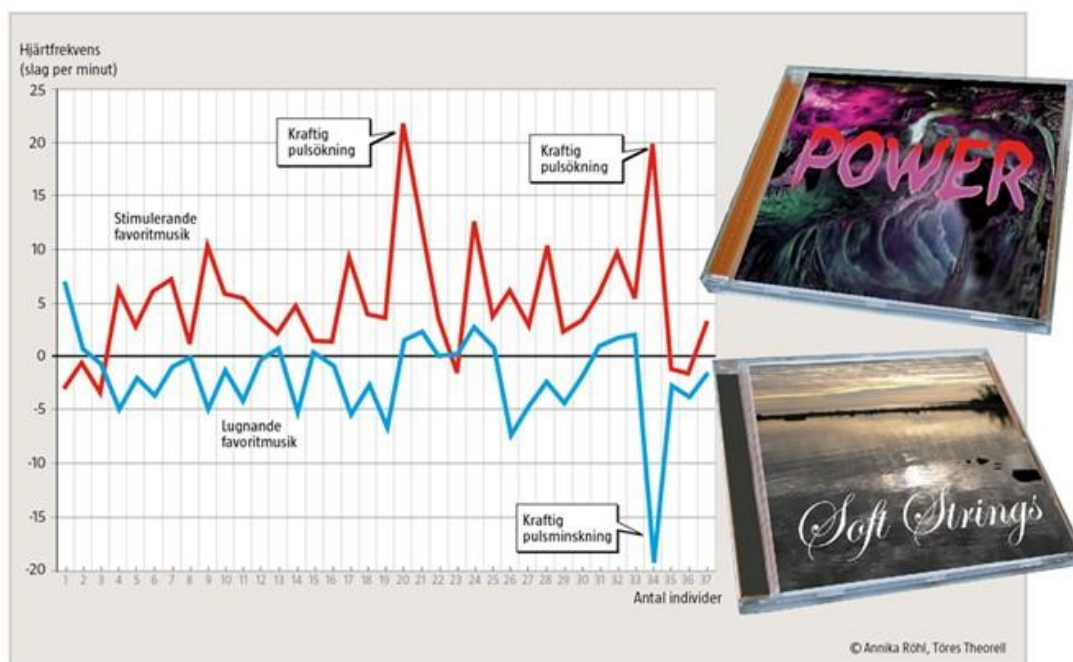
1.6.3. CENTRALA BEGREPP

Arbetets centrala begrepp är *musik i kroppen, hälsa, musikterapi, emisk synvinkel, fenomenologi, livsvärlden* och *typifieringar*. Några av dessa (hälsa, fenomenologi, livsvärlden och typifieringar) har redan redovisats i tidigare avsnitt och kommer därför inte att upprepas i detta avsnitt. Resterande begrepp kommer att redogöras nedan. Ett annat centralt begrepp inom studien är *samhörighet* som enklast förklaras genom synonymer så som gemenskap,

sympati, vi-känsla och så vidare. Vilket gör att detta begrepp inte kommer att ha en längre förklaring.

1.6.3.1 MUSIK I KROPPEN

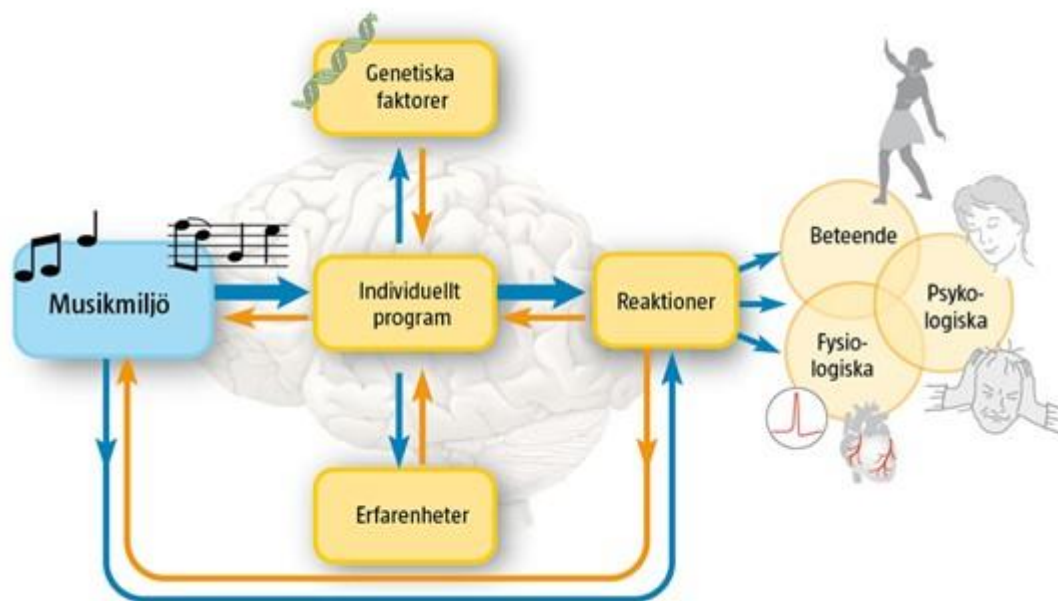
Musik uppstår genom ljudvågor - vibrationer som sedan steg för steg rör sig in i vårt hörselorgan och dess olika delar (Patel, 2018). Ett upprepat ljud bildar en rytm, vilket är en av grundpelarna i musikens uppbyggnad (ibid). Att kunna känna av en rytm kräver att det aktivt finns starka kopplingar mellan olika delar av hjärnan, vilket är väldigt sällsynt hos andra djurarter än människan (ibid). I människans liv finns hela tiden en grundläggande rytm närvarande vart än människan är och vad än människan gör. Nämligen vår egen puls, den rytm vårt hjärta slår när det pumpar in och ut blod genom dess kammare. Hjärtats puls är beroende av människans omgivning och miljö. Vid en stressad situation ökar pulsen och tvärtom vid en avslappnande miljö. Snabba låtar tenderar att få hjärtat att öka i puls då vi börjar röra oss snabbare och då agerar också hjärtat snabbare (ibid). Theorell skriver i sin bok *Noter om musik och hälsa* om en studie där individer fick lyssna på sin favoritmusik, ett stimulerande musikstycke respektive ett lugnt musikstycke (Theorell, 2009). Det som hände var att den stimulerande favoritmusiken bidrog till en ökad puls och ökad aktivitet i kroppen, medan den lugna musiken saktade ner pulsen (ibid).



Figur 4 - Hjärtats frekvens vid olika ljudintag (Theorell, 2009. S.49)

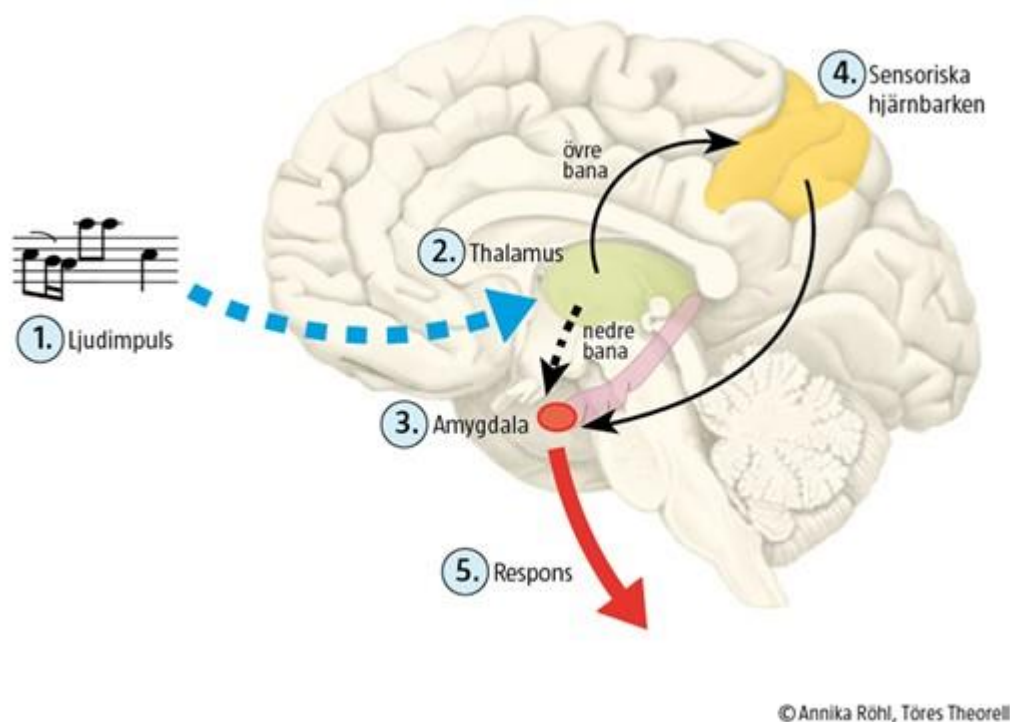
Musik kan delas upp i flera olika parametrar som takt, tempo, melodi, harmonier, klang med mera. Förmågan att kunna förstå den sammanhållningens alla delar är en egenskap som hittills bara påträffats i människohjärnan (ibid).

I figur fem beskriver Theorell hur ett musikstycke uppfattas av hjärnan; rutan till vänster står för den musikmiljö stycket uppfattas från (Theorell, 2009). Varje gång vi lyssnar på ett musikstycke genomför vårt biologiska program i hjärnan en rad olika beteendemässiga, fysiska och psykiska reaktioner i vår kropp. Musik i form av en bekant låt, kan få oss att börja sjunga eller dansa och ett musikstycke kan även ändra vårt humör till det bättre eller sämre. Musiken kan framkalla fysiska effekter, den kan höja eller sänka vår puls och ändra värdet av stresshormonerna i blodet. Det biologiska programmet är individuellt för varje person då våra genetiska faktorer samt personliga erfarenheter samspelar i hur vår kropp svarar på ett specifikt musikstycke (Ibid). Alla reaktioner som ett musikstycke utlöser, även de som tycks vara omedvetna går tillbaka till rutan för våra erfarenheter. Denna ruta fungerar som en dagbok över våra tidigare erfarenheter och formar vårt individuella program allt efter som nya erfarenheter uppstår och anpassas då även för framtida musikmiljöer i samspel med våra genetiska faktorer. Impulserna som musikstycket utlöser kan färdas i bägge riktningar och kan då resultera i att en reaktion uppstår utan att passera det individuella programmet. Dessa reaktioner sparas också som erfarenheter och formar vårt individuella program så att reaktionen på en viss typ av musik inte förblir densamma nästa gång vi lyssnar på den. Ibland riktas även en reaktion direkt tillbaka till musikmiljön, då personen som uppfattar musikstycket kanske blir arg och ryter ifrån till den som producerar musiken eller väljer att stänga av eller byta låt på sin ljudkälla (Ibid).



Figur 5 - Biologiska programmet (Theorell, 2009, S.18)

I hjärnan sätter ett musikstycke igång ett händelseförlopp, en tolkning som i sin tur förs vidare igenom hela kroppen som en reaktion. Den amerikanske neurobiologen LeDoux har forskat om detta emotionella händelseförlopp och menar att ljudimpulser sprider sig via hjärnan genom två olika vägar, den nedre och den övre, även kallade den snabba och långsamma vägen (Theorell, 2009). När de första ljudimpulserna når hjärnan hamnar de i en så kallad omkopplingsstation, vid namn Thalamus som är lokaliserad i den lägre delen av hjärnan och kallas den primitiva delen av hjärnan. Denna del av hjärnan delar vi människor även med en mängd andra djur och här finns även "känslohjärnan", Amygdala som är hjärnans kärna för orolighet. Är musikstycket vi lyssnar på kopplat till en ångestupplevelse går ljudimpulserna direkt vidare till Amygdala via den snabba vägen i hjärnan, som i sin tur skickar ut signaler till andra delar av hjärnan och det uppstår då en stressreaktion. Om ljudimpulserna är ihärdiga skickas de istället upp till hjärnbarken via den långsamma vägen där impulserna tolkas och analyseras för att sedan gå ner till Amygdala. Genom att ljudimpulserna skickas den långa vägen via hjärnan hinner vårt förnuft tolka och analysera musikstycket men om det istället går den snabba vägen direkt till Amygdala, hinner inte hjärnan reagera och förnuftet förstår inte varför en oroskänsla sprider sig i kroppen. LeDoux nämner att det förmodligen uppkommit många situationer och tillfällen i livet som skapat ångest och oro, enbart för att vårt förnuft inte har hunnit analyserat klart en upplevelse (Ibid).



Figur 3 Ljudimpulsens väg genom hjärnan (Theorell, 2009, S.44)

Vissa människor ser musik som en slags ideologi, bland annat gör Even Ruud det när han tillsammans med Odd Are Berkaak blir citerade av Lars Lilliestam i boken *Musikliv* (Lilliestam, 2009). Lilliestam skriver att musik kan ses som organiserat ljud som idag används till massor av olika funktioner i människans liv. Det är få individer som ens kan föreställa sig en värld där musik inte existerar (ibid). Det är till och med få kulturer runt om i världen som inte har någonting alls som man kan koppla till musik (Patel, 2018). Lilliestam citerar Ruud och Are Berkaak:

Ljud och musik har blivit ett slags symboler i vardagen som vi använder för att orientera oss efter, för att ta ställning till olika värderingar, för att förstå andra, för att förstå var vi själva hör hemma. Kort sagt har musik blivit ett viktigt redskap för att förstå samtiden, för att förhålla sig till förändringsprocesser. Musiken har, tillsammans med andra kommersiella varor, erbjudanden, uttryck och bilder fått en funktion att placera oss i förhållande till varandra, i förhållande till kön, social bakgrund, etniskt ursprung, värderingar, åldersgrupper (Lilliestam, 2009, S. 33).

På detta sätt är alltså musik kopplat till ideologi. Musik är, likt som andra konstformer som litteratur, att gå in i olika rum, världar och se efter vart vi känner oss hemma. Vilka rum känner vi oss bekväma eller obekväma att gå in i? Lilliestam menar att när vi på olika sätt väljer att ”musika” tar vi också ställning till olika saker. Till exempel kan det vara att man tar ställning till att viss musik är musik man blir känslomässigt berörd av, musik som speglar något man själv kan känna igen sig i och så vidare. (Lilliestam, 2009). Med hjälp av musik, menar Lilliestam, kan man lära känna sig själv. Vem är jag? Vem vill jag vara? Vad tror jag på? Vad har jag för intressen? och så vidare. (ibid).

Musik är alltså ett svårdefinierat begrepp som kan ses ur många perspektiv och synvinklar. Musik kan ses som ett organiserat ljud, en konstform, något man gör, något man forskar om, något aktivt, något som symboliserar värderingar och kanske till och med politik och även ideologi. Musik kan sammanfattas som ett hjälpmedel i människans vardag för att få kontroll och ordning på sin livsvärld (ibid).

1.6.3.2 MUSIKTERAPI

Musikterapi är en behandlingsform som ofta brukar gå under samlingsnamnet konstterapi, och under begreppet ”alternativ medicin”, men går även under begreppet “skapande terapi”, tillsammans med dans- och bildterapi samt psykodrama. Musik som läkemedel har funnits sedan forna tider enligt Robert Engström i *När orden inte räcker* (Konarski & Theorell, 1998, S.28) och kan spåras enda bak till antikens Grekland där musiken sades ha haft en helande kraft mot sjukdomar (Ruud, 2016). Musiken har idag fått en större plats inom sjukvården och musikterapi används allt oftare då den tar upp det kroppsliga, själsliga och de sociala faktorerna och ger då en bättre helhetssyn på våra sjukdoms – och hälsoförlopp (ibid). Kunskapen om musikens betydelse för människors liv och helande förmåga i en läkningsprocess är grunden i musikterapi. Musikterapi kan ses som en form av rehabilitering där musik i olika former blir verktyget för människornas personliga utveckling, i fysisk såväl psykisk som social bemärkelse (Ibid). Musikterapeuter arbetar idag på ett flertal olika institutioner både inom sjukvården och utbildningsvärlden, för att förbättra både unga och vuxna människors fysiska och psykiska hälsotillstånd med hjälp av musiken som metod, verktyg och aktivitet (Ruud, 1982). Musikterapeuten i fråga är oftast en musiker eller en musikpedagog i grunden som senare utbildat sig inom psykologi, specialpedagogik eller psykiatri för att få bredare kunskap och kompetens om hur musik kan påverka vår hälsa

(Ibid). Inom musikterapi finns det ett antal viktiga begrepp som ligger till grund för vad musikterapi innehåller och arbetar utifrån, dessa är: kommunikation, utveckling, skapande, struktur, samspel, rörelse, kraft och lust (Konarski & Theorell, 1998). Musikterapi brukar ses som ett alternativt kommunikationssätt än vårt vanliga verbala språk (Ibid), eftersom man inom denna sorts terapi använder sig av musik för att till exempel skapa, improvisera, utveckla, kommunicera och sätta ord på känslor som man har svårt att prata om vanligtvis. Musiken inom musikterapi kan ses som ett verktyg för förståelse och utveckling, en väg till ett individuellt mål och inom det psykiatriska arbetet handlar det även mycket om att använda musikens möjlighet till att påverka en individs känslor, även stärka ens identitet och självförtroende (Ruud, 1982). Musiken fungerar som ett individuellt uttryckssätt och skapar möjlighet till förändring hos en patient eller klient. I och med att varje musikaktivitet inom musikterapi är individualiserad och anpassad efter en specifik patient eller klients situation och behov, kan också musikterapi fungera som ett bra komplement för andra behandlingar eller undervisningsformer (ibid). Musikterapi brukar man även dela in i två olika förhållningssätt, dels mellan den receptiva formen, där det innebär att man som klient eller patient får lyssna på musik, dels den expressiva formen eller kreativa formen där man istället får skapa och utöva musik (Konarski & Theorell, 1998). Genom att lyssna på musik kan klienten/patienten väcka inre upplevelser eller erfarenheter till liv och förhoppningsvis bearbeta dessa med hjälp av terapeuten, men för andra kan också musiklyssningen skapa ett lugn eller välbefinnande och även skapa energi (Ibid). Den expressiva formen används ofta när det handlar om att öka barns koncentrationsförmåga och vissa musikterapeuter använder sig av rörelser, dans och sånglekar tillsammans med musik för att aktivera barnens sinnen och på så sätt utveckla deras inlärningsförmåga (Ruud, 1982). Med denna information kan vi förstå att musikterapi har väldigt många olika användningsområden och Ruud delar in musikterapi i sex huvudområden i sin bok om musikvetenskap (Ruud, 2016):

Medicinsk musikterapi – Denna typ av musikterapi utövas inom sjukvården och är målinriktad. Musiken fungerar här som aktivitet och en motivation inom bland annat sjukgymnastik och äldreomsorgen för att aktivera musklerna och andningen. Inom den medicinska musikterapi används också musiken mer som en slags smärtreglering, stressreduktion, vid sömnproblem men också som hjälp för avslappning (Ibid).

Psykoterapeutisk musikterapi – Fokuset ligger på hur musiken kan stärka relationen mellan klienten/patienten och musikterapeuten och musiken fungerar som ett stöd för bearbetningen av ohälsa. Musiken hjälper till att påverka klienten/patientens självförtroende, identitet, utveckling och tillfriskning (Ruud, 2016).

Samhällsinriktad musikterapi – Detta är fortfarande ett ganska nytt område inom musikterapi och syftar på att musiken ska hjälpa till att få människor i ett samhälle att få bättre kontaktnät men också bli mer delaktiga i nya sammanhang. Olika institutioner som till exempel kulturhus och museum skapar en aktivitet eller ett evenemang med musikinriktning för att locka människor med samma intresse. Det är en ökad gemenskap och samhörighet som ska försöka ge hälsofrämjande effekter och även skapa ett positivt inflytande på vår psykiska hälsa (Ibid).

Rekreativ musikterapi – Musiken fungerar inom denna typ av musikterapi som motivation till att våga pröva nya miljöer men även sammanhang på en arbetsplats eller en fritidsaktivitet genom att skapa en mer avslappnande stämning. Det handlar om att bryta mönster, engagera människor att testa på nya uppgifter och även våga ta plats (Ibid).

Pedagogisk musikterapi – Denna typ av musikterapi utövas främst inom specialpedagogiken för att förenkla och främja inläringen med musiken som både metod och mål. Det kan handla om till exempel språkförbättring, motoriska färdigheter men också som utveckling för sociala faktorer. Ofta sätts musikaliska mål som att lära sig spela ett instrument eller en viss melodi och musiken fungerar då som ett uttryckssätt för individen eller gruppen (Ibid).

Musikalisk självreglering - Även kallad musik som självterapi och denna form av musikterapi riktar in sig på musik som självhjälpare i vardagen. Människor lyssnar, utövar och använder musiken i vardagslivet för att få en positiv verkan på både humör och hälsa (Ibid).

Oavsett vilken sorts musikterapi som utövas i individuellt arbete eller i grupp är målsättningen alltid att musikterapi ska främja hälsa och välbefinnande (Ruud, 2016). Människor som hört talas om musikterapi men inte vet något om det på ett djupare plan brukar beskriva hur musiken har starka känslomässiga följder samt att musiken kan ha lugnande effekt på oss människor (Ruud, 2002). Musiken sägs ha en djupare verkan på både kropp och själ och de

flesta människor har någon form av erfarenhet av hur musiken hjälpt dem på något sätt. Att komma på bättre humör, öka energi eller komma ned i varv efter en lång arbetsdag, lättare kunna somna men även få oss på andra tankar en stund. Detta framhäver den vardagliga delen av att använda musik i självterapeutiskt syfte och människorna upplever att musiken ger ett inre lugn och hjälper till att balansera själen. Musiken hjälper dem att slappna av och även bidra till en ökad livskvalitet (Ruud, 2002). Det finns dom som tycker att självterapi med hjälp av musik inte bör räknas in under musikterapi då man inte använder sig av en professionell musikterapeut men Ruud menar att det bör räknas in under musikterapi och att de även är viktigt att studera och forska inom denna gren av musikterapi då musiken har en stor påverkan på oss människor och vår hälsa (Ruud, 2016). Ruud menar att “musikterapeuterna finns till för människor som inte kan utnyttja musikens resurser på egen hand” (Ruud, 2016, S. 91).

1.6.3.3 EMISK SYNVINKEL

Emisk kommer från originalordet Emic, men härstammar också från lingvistikens begrepp fonemisk vilket betyder bra grundläggande värde i språket, mer specifikt inom kultur (Sillander, 2011). Emisk är ett adjektiv som symboliserar ett synsätt på världen och livsvärlden ur det perspektiv som upplevs av invånarna i ett samhälle. Alltså ett subjektivt synsätt till omvärlden. Ett emiskt perspektiv innebär inom forskning att man vill försöka förstå ett samhälle på en individnivå. Alltså att förstå ett samhälle med grunder som kommer ”inifrån” samhällets ”egna individers” åsikter. Med hjälp av samhällets invånares egna begrepp och erfarenheter försöker man inom forskningen närma sig en förståelse för gruppens världsbild, erfarenhet och upplevda upplevelser (ibid). Man kan jämföra begreppet emisk med begreppets motsatta begrepp etisk vilket innebär en mer objektiv syn på ett samhälle. En syn som istället för att ha ett ”insidan-perspektiv” har ett ”utifrån-perspektiv” (ibid). Begreppet etisk härstammar likaså från lingvistikens med betydelsen av mer objektiva värden i språket (ibid).

1.7 METOD & MATERIAL

Nedanför följer beskrivning om hur studien gått tillväga, vilka metoder och vilket material som hjälpt studien att nå det resultat som kom att svara på dess syfte och frågeställning.

1.7.1 METODVAL

Detta arbete är en induktiv studie om musikterapi ur emisk synvinkel. Valet om en induktiv studie gjordes då en studie som baseras på individers erfarenheter ska kunna hållas vetenskaplig. Tillsammans med emiskt synsätt blir då metoden om att försöka förstå och förklara individers upplevda erfarenheter vetenskapligt accepterat.

För att genomföra denna studie valdes kvalitativa intervjuer som det sätt att samla in det material som ska analyseras. Valet om kvalitativa intervjuer gjordes med tanke på att det område studien berör är väldigt individuellt och personligt. Svaret på studiens frågor och dess syfte kräver att få höra flera individers olika upplevda erfarenheter vilket inte hade fått samma effekt och djup vid till exempel en kvantitativ enkät. Studiens frågor och syfte är riktade åt individupplevd nivå och inte individ-antal upplevda erfarenheter som hade passat en kvantitativ metod bättre. I Lars Kaijser & Magnus Öhlanders bok *Etnologiskt fältarbete* (2011) skriver Eva Fägerborg i kapitlet om intervjuer att ”Individperspektivet gör det möjligt att åstadkomma ett erfarenhetsnära, nyansrikt och mångfacetterat material – med andra ord ett material som erbjuder goda möjligheter för tolkning och analys.” (Fägerborg I: Kaijser & Öhlander, 2011, S. 85). Fägerborg skriver också att metoden länge har använts för att få intervjupersonernas personliga erfarenheter att stå i centrum, vilket är precis det denna studie syftar på. Studien är av en induktiv ansats, i resultatdelen ingår då att låta informanternas upplevelser få komma till tals.

Till denna kvalitativa studie valdes fenomenologi och hermeneutik som teoretiska utgångspunkter där fenomenologi väger tyngst och är studiens förhållningssätt. Karin Högström skriver i Jenny Gunnarsson Payne och Magnus Öhlanders antologi *Tillämpad Kulturteori* (2017) att ”fenomenologin går ut på att förstå hur individer i socialt samspel konstruerar, erfar och förstår verkligheten.” (Högström I: Gunnarsson Payne & Öhlander, 2017, S. 55). Högström menar också att fenomenologi är ett sätt att försöka förstå hur den socialt konstruerade verkligheten är uppbyggd och hur den kommer till, men även vad den utsöndrar som individerna tar till sig vilket är en del av denna studies frågeställning (Ibid). Hermeneutik är en teori som ofta arbetar tillsammans med fenomenologi och som även syns tillsammans med fenomenologi i fler av de tidigare forskningarna som granskats inom området. Hermeneutiken hjälper studien att formas som den hermeneutiska bågen, att först se att

förståelsen enbart är tolkningar, för att sedan under analysen bli till prövad tolkning som landar i en slutdiskussion. Genom analysen försöker man hitta typifieringar som kan ge ett sätt att förklara gemensamma nämnare och på så sätt också kunna diskutera subtyper i förhållande till de funna typifieringarna. Så gott det går görs försökt till att också förhålla dessa typifieringar till individens livsvärld och den naturliga inställningen. Även i slutdiskussionen försöker man förhålla sig till detta fenomenologiska tankesätt och där det brister finner man ett nyskapande inom fenomenologin som utökar och förenklar den fenomenologiska tanken om fenomenologi som något som visar sig för det medvetna. Fenomenologi innebär också livsvärldar vilket analysen kommer att ta upp, främst i diskussion kring hur musiken påverkar individens hälsa då det tydligt framhålls att musiken är en viktig del i livet. Inte bara som ett verktyg för att klara av vardagen utan även ett verktyg för att kunna positionera sig till sin omvärld. Musik som fenomenologiskt fenomen blir i sig en typifiering. Typifieringen kan i sig sedan delas upp i olika subtyper så som att lyssna på musik, att spela instrument, sjunga i kör, dansa, gå på konsert och så vidare. Likt att en konsert kan ses som en subtyp kan också denna specifika upplevelse ses som typifieringen och subtyperna blir då istället personerna på scen (bandet/artisten), publiken, ljud/ljussättning och så vidare. De flesta subtyper kan fortsätta att delas i egna subtyper, likaså med dans. Balett, lindy hop och koreografi, singeldans/pardans och så vidare.

Inför och under detta arbete har författarna använt sig av ett Google-dokument som bland annat ett struktureringsdokument för hur uppsatsen ska se ut och vad den ska innehålla. Detta dokument har fungerat som en slags fältdagbok över vad som gjorts och vad som behövs göra här näst i arbetet. Uppsatsdokumentet skapades av författarna och delades via OneDrive för att kunna arbeta samtidigt i dokumentet.

1.7.2. INTERVJUFRÅGEGUIDE

Under den tid då intervjuguiden formades fanns arbetets syfte och frågeställning närvarande hela tiden. Vilka frågor kan ge svar på det arbetet är ute efter? Författarna övervägde många olika frågor och slog samman vissa frågor till en större, bredare fråga som tar upp fler intressanta svar. Tanken kring hur frågorna formades var att de svar som frågorna gav skulle kunna ge bra underlag för att kunna analysera och fullfölja detta arbete med så bra material som möjligt. Intervjuguiden tar även upp frågor som har med definitionen av olika

hälsobegrepp att göra, detta på grund av att det är av stor vikt för författarna att veta hur deras informanter ser på olika hälsobegrepp i förhållande till hur arbetet definierar hälsobegreppen. Exempel på frågor som ställs till informanterna är bland annat:

- ♪ Vad betyder musik för dig?
- ♪ Har du något musikminne som du skulle beskriva som ditt bästa musikupplevda minne? Respektive sämsta musikupplevda minne?
- ♪ Hur är det att ingå i ett sammanhang med andra som delar ett musikintresse? Om du gått till exempel i kör, dansat, spelat i band, lyssnat på musik eller spelat musik med andra.

Resterande frågor finns i bilaga: 4.4.2 *Bilaga 2. Intervjuguide*. Guiden tar också upp en fråga kring hur informanterna ställer sig till om Sverige utökar sin verksamhet gällande 'Kultur på recept' som var författarnas första tanke som forskningsämne, men också ett bra område att forska vidare på inom kultur och hälsa-fältet.

1.7.3. MATERIALET I DETTA ARBETE

Materialet som tagits fram i denna kvalitativa studie som även undersökningen utgår ifrån, kommer i huvudsak från intervjuer med sex individuella informanter. Informanterna bestod av två män och fyra kvinnor i åldrarna 21 – 55 år. Två av intervjuerna har genomförts via ett personligt möte i Göteborg och två intervjuer har genomförts via telefonsamtal då dessa informanter befann sig på annan ort. Två intervjuer har också genomförts via mail då ett personligt möte inte gick att genomföra. Intervjuerna med de olika informanterna var ca 25 – 50 minuter långa och var av en semistrukturerad intervjumodell. Inför varje intervju gavs skriftlig information om undersökningens syfte, genomförande, konfidentialitet och informanternas frivilliga medverkan i form av dokumentet *Etik och rättighetsdokument* (se Bilaga 1). Alla intervjuer förutom två, som var mailintervjuer, spelades in med hjälp av en inspelningsapplikation via en mobiltelefon med godkännande från informanterna. Ljudfilerna transkriberades sedan och intervjuerna skrevs ut i princip ordagrant med undantag av vissa upprepande ord, små mellanord och sidospår som ansågs och bedömdes var av mindre betydelse för själva undersökningsmaterialet. När allt material transkriberats skrevs alla intervjuer ut på papper för att enklare kunna analyseras. Informanterna i denna studie eftersöktes med hjälp av ett egenskrivet inlägg på den sociala plattformen Facebook som

bestod av en förfrågan om medverkan i denna studie tillsammans med arbetets syfte och en kortare beskrivning om arbetet. Detta inlägg lades dels upp på författarnas privata Facebook-profiler men även i olika Facebook-grupper med relevant tema och innehåll. Dessa grupper var bland annat för personer som gillar musik i olika former, även grupper vars medlemmar lider av någon form av stress eller annan form av psykisk ohälsa men också grupper för människor som intresserar sig för musikterapi eller arbetar inom yrket. Inlägget riktade sig till personer som själv upplevt att de använt sig av musik i terapeutiskt syfte. Två informanter kom tillkänna via författarnas egen bekantskapskrets vid diskussion om uppsatsens inriktning och frågeställningar. Dessa två informanter har gått i någon form av musikterapi genom vården och det fanns därav ett intresse för att kunna jämföra deras upplevelser och kännedom om musikterapi med studiens övriga informanter.

1.8 ETISKA HÄNSYNSTAGANDEN

De etiska hänsynstaganden som tagits inför intervjuer i denna studie är de regler och rekommendationer som vetenskapsrådet använt sig av i *Forskningsetiska principer – Inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning* (u.å.). I dokumentet tas det grundläggande individskyddskravet upp i form av informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Även rekommendationer om behandling av personuppgifter förekommer. Denna studie tar hänsyn till alla dessa krav och den empiriskt insamlade materialet har utformats efter dessa krav. Författarna har som forskare upplyst informanterna om deras rättigheter genom ett skapat etik- och rättighetsdokument, vilket är en del av informationskravet. Författarna tar in samtyckeskravet då de låter all form av intervjumaterial och insamlat material ske på informantens villkor och utför inte intervjun utan att veta att informanten är införstådd i hens rättigheter och studiens syfte. Konfidentialitetskravet uppfylls i den mån att varje informant i denna studie har döpts om och behåller sin anonymitet och all personliga data kommer att tas bort efter att studien är avklarad så inte obehöriga får tillgång till den. Anonymiteten och skyddandet av informationen bidrar till att det inte ska gå att identifiera vem som uppgivit dessa uppgifter. Nyttjandekravet faller samman med föregående mening då all personliga data raderas efter just denna studie då materialet till denna studie endast får användas till denna studies forskningsändamål och ingenting annat.

2. RESULTAT

Denna del inleds med en uppdelning av de typifieringar som urskilts i analysarbetet av materialet. Ett kapitel med information av studiens informanter kommer också att presenteras. Därefter ordnat efter typifieringarna följer ett stycke kring varje typifiering.

2.1 TYPIFIERINGAR

Denna studie innebar närmare granskning av individers användningsområden av musik för terapeutiskt syfte. Musiken användes av studiens informanter som bland annat ett kommunikationshjälpmedel, ett behandlingsverktyg för sina känslor, symtomlindring, verklighetsflykt och som en gemensam nämnare inom sociala sammanhang. Studien visar musikens möjligheter och resurser för individer att utnyttja.

Studien har ett fokus på hälsa men också samhörighet, vilket gett analysen tre typifieringar för hur informanterna använder musiken i förhållande till samhörighet och tre andra typifieringar gentemot hälsa. Typifieringarna för samhörighet är:

- ♪ *Musik som socialt sammanhang*
- ♪ *Musik som identitetskapande*
- ♪ *Musik som samhörighet med personerna bakom musiken (artist, låtskrivare, musikproducent och så vidare.)*

Typifieringarna för musiken som hälsopåverkande är:

- ♪ *Musik som symtomlindring*
- ♪ *Musik som prestation*
- ♪ *Musik som möjlighet att uttrycka sig*

Dessa typifieringar fungerar i denna analys som förhållningssätt i försök att renodla materialet utifrån de framtagna typifieringarna. Ibland går de in i varandra och ibland överlappar de även varandra. Typifieringarna är inte av en form med tydliga gränser, det är heller inte menat att typifieringarna ska delas upp med tydliga gränser.

2.2 PRESENTATION AV INFORMANTERNA

Alla informanters namn är utbytta i studien. Ålder, bakgrund och beskrivning är sann information om och från informanterna.

Samantha är 25 år och är uppvuxen i en musikfamilj och har spelat instrument och sjungit sedan tidig ålder. Hon beskriver själv sin sysselsättning som "livsnjutare" då hon frivilligt inte arbetar och inte heller söker något arbete för tillfället. Hon har gått i musikklass under flera år men slutade på grund av att musiken blev en stor press och därigenom också väldigt ångestfylld. Istället för att utöva musik i form av att sjunga och spela instrument, valde Samantha under många år att uttrycka sin musikalitet igenom dansen då den inte skapade samma ångestfyllda känsla utan snarare samhörighet och lugn. Samantha har diagnosen ADD och har även haft återkommande depressionsperioder sedan hon var barn. Hon har varit inlagt på ett flertal olika behandlingshem under dessa perioder där hon har fått testa på målning som kreativ terapi men hon har inte gått i någon form av musikterapi.

Erik är 27 år och är också uppvuxen i en musikfamilj och har även han spelat olika instrument och sjungit sedan tidig ålder. Erik är student och läser i nuläget till psykolog men spelar och sjunger fortfarande en hel del på fritiden då musiken fortfarande ses som viktig del av och för honom. Utöver att spela instrument och sjunga har Erik gått på olika konserter och spelningar men även lyssnat mycket på musik under hans uppväxt. Han menar att han använt sig av musik i terapeutiskt i syfte för att självläka men också för att hitta ett sammanhang i den sociala bekantskapskretsen. Genom att lyssna på andras musik hittar han också själv inspiration till att skriva egen musik. Musiken är en stor del av Eriks identitet och den han är idag men också den han en gång också var när han var yngre.

Ellen är 50 år och arbetar huvudsakligen som konsthandverkare och smyckesformgivare men arbetar också extra i en delikatesdisk då hennes annars kreativa yrke inte ses som tillräckligt vinstdrivande enligt henne själv. Ellen har lyssnat på musik större delen av livet och har gått på flera olika konserter och spelningar med artister och band. För ett antal år sedan medverkade Ellen i en forskningsstudie för patienter med diagnosen IBS och fick igenom den studien testa på hur det var att sjunga i kör med syftet att minska sjukdomssymtom och stress. Ellen kände nästintill direkt hur sång i kör påverkade hennes både psykiska och fysiska hälsa på ett positivt sätt. När forskningsstudien var över, fortsatte hon att sjunga i kör på eget bevåg. Hon dansar även Lindy hop på fritiden och menar att hela den subkulturen som följer med dansen har påverkat henne och även blivit en viktig del av hennes liv idag.

Ida är 21 år och studerar just nu till att bli veterinär då hon verkligen brinner för både djur och människors välmående. Musiken är en stor del av hennes liv då hon är uppvuxen med mycket musik runt omkring sig och hon har alltid tyckt om att både sjunga och spela instrument på fritiden. För ett antal år sedan blev hon inskriven för behandling inom slutenvården för psykisk ohälsa i ett antal månader. Där fick hon testa på att gå i musikterapi för att fokusera på sig själv. Musikterapin bestod av att hon fick skriva en egen låttext som sedan en musikterapeut satte en melodi till som Ida sedan fick sjunga in sin egenskrivna låttext till.

Madeleine är 29 år och är för tillfället sjukskriven från sin arbetsplats men nämner också att hon arbetstränar vid tillfällena. Madeleine har sedan många år tillbaka brottats med psykisk ohälsa, både nu i vuxen ålder men också under skollåren. Hon säger att musiken var och är en väldigt stor del av hennes liv och utan den tror hon inte att hon hade klarat sig igenom sin skolgång då musiken blev hennes sätt att bearbeta olika saker men också en verklighetsflykt. Att spela och utöva musik men också att lyssna till musik gav henne utrymme att andas men också utrymme att uttrycka sina känslor som hon ofta finner svårt i vanliga fall. Madeleine har också varit med i en orkester som hon känner har gett henne mycket samhörighet med andra personer med musik och instrument som intresse och nämner även att hon har vänner än idag, tack vare orkestern.

Sigfrid är 55 år och arbetar med fastighetssamordning inom området vatten och kretslopp. Sigfrid har under större delen av sitt liv både lyssnat på musik och gått på konserter men även spelat trummor i ett garageband. För ett antal år sedan var Sigfrid med om en däckexplosion på en lastbil och fick efter denna incident diagnosen grav tinnitus. Diagnosen ledde till både svåra sömnproblem och koncentrationssvårigheter för Sigfrid. Men under en av hans längre sjukskrivningsperioder fann han distraktion i musiken i form av att själv lära sig att spela gitarr. För Sigfrid blev musiken en livlina och menar att när oljudet stör som värst är det endast musiken som hjälper. Han har då använt sig av olika naturljud som valsång och porlande vatten men också egenskapade spellistor med musik som han gillar för stunden.

2.3 MUSIK OCH SAMHÖRIGHET

Under det här kapitlet, som är indelat i tre olika delar kopplade till musik och samhörighet, kommer musikens vikt för individens relation med sin livsvärld att diskuteras på olika sätt.

”Jag tror att det är viktigt med grupptillhörighet och även till ett sammanhang typ. Jag tror att det är viktigt att känna att man delar upplevelser och att man inte är den första som har en viss känsla.” – Erik, 27 år. Vad Erik här pratar om är på vilket sätt han tror att musiken har en effekt på människans hälsa. Hans poängtering av att ingå i ett sammanhang är återkommande i majoriteten av intervjuerna och närmar sig fenomenologins livsvärld. Att musiken har stor betydelse för att kunna kartlägga vart man själv befinner sig rent kroppsligt, men också historiskt.

2.3.1. MUSIK SOM SOCIALT SAMMANHANG

I detta stycke kommer musiken att framstå som ett sätt för individer att skapa kontakter med andra individer. Musiken kan här användas som ett sätt att bilda en gemenskap i till exempel en kör eller ett band men även när man dansar ihop med andra. Musiken i sociala sammanhang bidrar (enligt studiens informanter) till att det upplevs lättare att anslutas ihop med andra. Ens egen livsvärld har lättare att inkludera andras livsvärld med hjälp av musiken.

”Jag och en kompis satt i skolan och spelade jullåtar nu i vintras, då får man ju naturligt mycket kontakt. Folk kommer fram och pratar om det på ett annat sätt. [...] men just den responsen man får om man associerar, tycker jag är en kick.” - Erik, 27 år. Musik verkar vara ett kommunikationsverktyg som används globalt. Madeleine insåg under en resa till Palestina, där hon skulle lära ut musik på en flickskola, vilken tillgång musiken faktiskt är. Hon berättar att de hade svårt att kommunicera då de pratade olika språk, men kom också från så otroligt olika liv. ”Det var där jag insåg hur kraftigt musik påverkar alla och är ett universellt språk.” säger hon. Musik som ett verktyg för att skapa kontakt behöver inte enbart innebära spelande eller lyssnande av musik. Det kan mycket väl handla om att utöva dans tillsammans med andra. Musik är dansens största grundpelare vilket är något Samantha nämner då hon menar att utan musik skulle inte hennes karriär vara möjlig. Hon vill kunna försörja sig som dansare. I relation till vad musiken och dansen givit henne för kontaktnät säger hon att dansen och musiken givit henne en helt ny familj. Hon berättar att hon aldrig tidigare varit den tjejen med

ett stort tjejgäng. Hon har haft få men väldigt nära vänner, idag har hon istället kvar de nära vännerna, men även funnit runt 20 andra tjejer i samma gäng där alla trivs med varandra. Att dansen kan föra samman människor är det inte bara Samantha som upplevt, även Ellen har upplevt att dansen skapat relationer för henne. Ellen började dansa Lindy hop och i samband med att hon började dansa kände hon att den dansens subkultur med kläder, musikstil och så vidare blev en del av hennes vardag. Hon upplevde att de som ingick i denna subkultur blev en egen grupp. Ellen nämner också att olika musikstilar genom livet har hjälpt henne med att hitta en tillhörighet:

”När man lyssnat på punk till exempel, har ju den musiken gjort att man träffat människor som har fört en vidare i livet. Att musiken ändå varit som en anknytningspunkt när det gäller sociala sammanfogningar i livet.” Ellen, 50 år

Att ingå i en samhörighet är också något som anses vara viktigt enligt studiens informanter. Att känna en gemenskap kopplat till musik kan innebära många olika saker. Som nämnt ovan kan det innebära att känna en samhörighet till en musikstil och då också till en viss subkultur. Att dansa har nämnts, men att spela i band eller orkester och att sjunga i kör är också något som ses som något nödvändigt för ens livsvärld. ”Jag tänker mig att man gör någonting ihop, att alla måste göra allting samtidigt och vara samspelta för annars funkar det inte. Då tänker jag att det blir en särskild gemenskap när man tvingas följa samma rytm.” - Erik, 27 år. Ellen pratar också om det Erik tar upp i citatet. Ellen nämner att det blir som en helhet och ett team både inom kören men också i de olika stämmorna som agerar som en. Det är ingen som ska höras eller synas mer än någon annan, stämmorna flätas samman och kören blir till en enda enhet vilket Ellen upplever som speciellt och väldigt utlösande för hennes välmående. Det verkar handla mycket om att flera olika delar ska agera som en enhet och när det görs försvinner lite av den egna individualiteten och en ny mer kollektiv individualitet skapas. Ett annat exempel på kollektivt identitetsskapande är ett fenomen som återkommer i stor majoritet av intervjuerna nämligen musik kopplat till upplevelser så som, typifieringen, konserter. I svaret på frågan *Har du något musikminne som du skulle beskriva som ditt bästa musikupplevda minne?* svarade en stor majoritet att deras bästa minne var en konsert. Det kan handla om att bandet/artisten presterade över förväntan, men också publikupplevelsen, även här handlar det alltså om olika subtyper av typifieringen konsert. Madeleine berättade att under hennes bästa upplevda konsert var det inte prestationen från bandet som gjorde

upplevelsen minnesvärd då sångaren bröt på norska och publiken knappt hörde vad han sjöng. Madeleine menar att det minnesvärda låg i glädjen hos alla som var där, både publik och bandmedlemmar.

Samantha berättar att hon också har ett konsertminne som hon anser var hennes mest fantastiska musikminne. Hon beskriver att när hon var på festivalen Metaltown som ung tonåring, stod hon och hennes nära vänner och trängdes med massa främlingar:

Det är svettigt och man är hopklämd och lyssnar på ett grymt band och alla är glada och det är en go stämning och det är bara sån här gemenskap och alla delar kärlek till samma musikstil. [...] det var verkligen inte bara lycka utan eufori, verkligen! [...] Då mätte jag verkligen bra för stunden. – Samantha, 25 år

2.3.2. MUSIK SOM IDENTITETSSKAPANDE

Musiken kommer i detta stycke ses som ett verktyg för att hitta sig själv och för att positionera sig, både för sig själv, men också för att visa vem man är, vem man varit och vem man vill vara. Detta stycke handlar alltså mycket om hur musiken hjälper individen med hans livsvärld.

Jag använde nog musik väldigt mycket i tonåren för att kunna uppleva... Både samhörighet kan vara ganska, som mycket annat, väldigt inne på vissa genrer och att hitta subkulturer och sådant. Musik som på något sätt matchade min sinnesstämning där och då. På det sättet var ju musik... det blev vägledande i det kaos som var tonåren. Det var ju terapeutiskt på något sätt även om det kanske var en fråga om att hitta sitt sammanhang. - Erik, 27 år

I förra delen citerades Erik där han pratade om att han tror att det är just känslan om att inte vara ensam som är av stor vikt. Han nämner att musik är en så stor del av honom och han ställer sig frågan "Vem är jag utan det här?". Han berättar hur musiken funnits vid hans sida hela livet och att han kunde under tonåren identifiera sig som en metalperson, medan han nu inte längre är det. Dock har inte metalmusiken försvunnit från honom, snarare finns hans livsberättelse genom musiken. Erik pratar om att han ser musik som ett viktigt verktyg för nostalgi och poängterar vikten med att få vara nostalgisk kopplat till vikten över sin egen livsberättelse:

Man kan plocka fram sina minnen genom musik så på något sätt tror jag att musik

hjälp till att bibehålla en känsla, inte bara av samhörighet med andra, men också en känsla av att ens egen livsberättelse hänger ihop. Jag tror att det är viktigt att få känna sig nostalgisk och få tänka att även om det är musik som man har brutit upp från på något sätt, gjort sig av med för att bli eller hitta en ny identitet så kan man fortfarande ha en känsla av att ”ja, men det där var också jag”. - Erik, 27 år

Erik nämner senare i intervjun att han ser musiken som något han sysslade med förr, och lite som något han vill syssla med i framtiden, men nu är han student och det stora fokuset ligger inte längre på musiken utan på psykologstudierna och ser musiken mer som en slags verklighetsflykt eller frizon där han under kontrollerade former tillåter sig själv att drömma sig bort och lämna verkligheten ett tag. Just verklighetsflykten är det flera informanter som tar upp. Bland annat tar Madeleine upp att hon känner att hon inte skulle klarat av sin skolgång utan musik då musiken blev hennes verktyg att bearbeta verkligheten. Hon såg också musiken som hennes verklighetsflykt. Ida pratar om hur hennes musikterapi blev hennes andningsbubbla där hon fick chans att tänka på annat i hennes skapande av musik. Hon nämner också att musikterapi har stärkt henne och fått henne att inse att hon klarar av mer än hon tror:

Jag kände hopp när jag gjorde det här i en situation där allting annars var mörkt och jobbigt. Och jag tror också att jag såg att jag klarade saker som jag själv kanske inte trodde att jag vågade eller kunde. Inställningen blev att ”jo, men det är värt att testa” och jag klarar faktiskt av att göra saker som jag kanske inte tror att jag gör. –
Ida, 21 år

Att spela gitarr och sjunga om kvällarna är Samanthas nya grej för att kunna varva ned och slappna av. Hon berättar hur hon känner att hon stänger ute allt annat och lägger allt fokus på spelandet och sjungandet vilket ger henne ro och koncentration. Hon stänger ute allt runtomkring och även hon använder då musik som en verklighetsflykt, men ihop med musikproduktion som även Sigfrid nämner som distraktion under sina sjukskrivningsperioder.

Det verkar vara att se musik som uttryck som studiens informanter poängterar att många söker sig till. Att musiken blir ett verktyg för att uttrycka sig själv och även ett sätt att visa vem man är. Flera av studiens informanter nämner också att musiken är som någon slags fördjupning av deras känslor. Ida säger att hennes sämsta musikupplevelser är de gångerna hon redan mår

dåligt och lyssnar på musik, musiken blir till en förlängd arm och de dåliga känslorna blir ännu sämre och det dåliga måendet förstärks. Att se musik som uttryck och en förlängning av ens känslor är två svåra metoder att fenomenologiskt identifiera med typifiering eller livsvärld. Då det inte handlar om yttre fenomen är det svårt att se det som typifieringar. När det inte rör individens omvärld utan snarare individens inre värld passar det inte riktigt in i livsvärlden heller. Här skulle vi vilja se en tredje fenomenologisk term som behandlar individens inre värld, något som skulle kunna kallas livskroppen.

2.3.3. MUSIK SOM SAMHÖRIGHET MED PERSONERNA BAKOM MUSIKEN

I intervjuerna har nästan alla informanter beskrivit att de upplevt mindre ensamhet när de lyssnat på musik. Då för att de känt att artisten sjunger om precis det de går igenom. Det skapar en känsla av att man inte är ensam om att uppleva det man känner. I detta stycke kommer musiken ses som ett komplement till individen själv.

”Jag var utfryst i skolan och på det dog en nära vän i en bilolycka. Min enda vän hade flyttat, musiken blev som en kompis”- Madeleine, 29 år. Madeleine berättar om den tid då musiken blev som hennes räddning. Hon var bara 10 år när hon kände att verkligheten inte förstår henne. Hon försökte finna förståelse hos sin familj men ingen förstod henne. Madeleines vänner hade på olika sätt försvunnit från henne och hon kände sig väldigt ensam. När Madeleine vände sig till musiken märkte hon att den förstod henne, hon var inte ensam om att känna som hon gjorde. Någon sjöng om det, någon hade alltså upplevt det innan henne. Genom att lyssna på musik som beskrev hennes känslor blev hennes sätt att bearbeta och uttrycka sina egna känslor. På så sätt blev musiken hennes kanske närmsta vän och den vännen har hon behållit än idag. Att se musiken som en kompis är det inte bara Madeleine som gjort, Samantha tänker också på musiken som ett sätt att stilla sin ensamhet: ” Ifall man lyssnar på musik med sång så är det ju ett jättebra verktyg för att höra att det finns andra som känner likadant, till exempel är det ju jättebra för de som känner sig ensamma att kunna lyssna på någon artist där de känner att ”oj, den här personen vet precis hur det känns.” – Samantha, 25 år.

Känslan av att inte vara ensam är något som många verkar blivit hjälpta med genom musiken. Att höra någon som sjunger om precis det du går/gått igenom känns som att den personen

sätter ord på dina känslor. På så sätt kan även musiken användas som ett sätt för att uttrycka sig. Ida pratar mycket om att hon tror att vikten gällande uttryck och igenkänning i musik ligger i känslorna bakom musiken:

Jag ser ju verkligen musiken som ett sätt att uttrycka sig på och det är inte bara musik utan det ligger så mycket bakom musiken. Kanske inte i all musik, men mycket i musik i alla fall, ligger det så otroligt mycket känsla och det finns alltid en person bakom musiken och jag tror att igenom musiken känner man på något sätt samhörighet med den personen och de känslorna som den har. Och många gånger tror jag att man knyter an extra starkt till musiken när det är som att man själv kan relatera till just det här med att få känna samhörighet och man är inte ensam i det man känner. – Ida, 21 år

Musiken som samhörighet med personerna bakom musik behöver inte enbart innebära att känslan av ensamhet minskar. Det behöver inte vara någon emotionell känslan alls. Det kan vara som i Eriks fall. Erik befann sig under en tid i livet då han som musiker tappat hoppet om musikens framtid. Han kände att det inte producerades bra musik längre och det försvårade även hans skapande av egen musik då inspirationskällorna inte var lika många. Han såg heller ingen framtid som musiker i en tid där hans musikgenre inte längre levde. Han kommer ihåg att han var på konsert med sina vänner när allt vände igen: ”Jag fick en sådan upplevelse av att jag ville inte ens vara kvar där. Jag ville bara gå därifrån och sätta mig och spela själv och jag bara kände hur jag blev inspirerad och att det finns fortfarande hopp, allt som är värt att göras har inte redan gjorts.” – Erik, 27 år. Erik fick en samhörighet med personerna bakom den musiken som spelades på konserten, men inte på ett emotionellt plan, utan mer på ett inspirationsplan. Han kände samhörighet med personerna då han kände inspiration till att skapa egen musik igen. Allt var inte förstört. Bandet väckte hans kreativitet då han fick höra att det fortfarande skapas bra musik. Att Erik inte längre var ensam i sin musikgenre kanske också spelade in som en faktor likt exemplen ovan. Att känslan av att vara ensam minskas och man känner att man blir berörd på ett helt annat plan än som vanlig publik eller ett vanligt fan.

2.4 MUSIK OCH HÄLSA

”Jag tror att det kanske är därför jag mår eller får extra bra självförtroende och mår bra av att jag har börjat sjunga och spela igen, just för att den delen var så ångestladdad.” – Samantha,

25 år. Citatet kommer från en diskussion kring ett stort musikaliskt ögonblick som betytt mycket för Samantha. Hon berättar att hon tagit avstånd från musiken på grund av att den givit henne mycket prestationsångest. Nu, efter drygt 15 år tar hon tillbaka det hon en gång sa hejdå till. Att spela och sjunga själv. Hon mötte sin fiende och fick välmående och ökat självförtroende tillbaka.

I det här kapitlet, som likt förra är uppdelat i tre delar, diskuteras musiken i relation till olika hälsoeffekter och hur dessa har påverkat individen.

2.4.1. MUSIK SOM SYMTOMLINDRING

Musiken framställs i detta stycke som en metod att lindra olika symtom. Bland annat beskrivs hur tinnitusbesvär och IBS-symtom kan lindras genom att både lyssna på musik men även att utöva musik.

Att musik kan lindra ensamhet kan nu ses som en typifiering, men musik kan lindra mer än så. Samanthis exempel ovan tyder på att musiken först lett till ångest och sedan dämpat den ångest som funnits kring musik. Samantha berättade även i intervjun att hon i tonåren fått kokande vatten i knät och större delar av låren och upp på magen fick brännskador. När hon låg på sjukhuset för brännskadorna var smärtan så ihärdig och otroligt stark att medicinen inte hjälpte. Distraction var det som fungerade bäst för henne:

När jag var yngre, 16 år, var jag väldigt mån om utseendet och skulle ta en ansiktsmask och skulle öppna porerna genom ångbad. Jag hade hållt upp kokande vatten i en bunke och fick hela den bunken med kokande vatten i knät. När jag var på sjukhuset lyssnade jag på den enda låten jag hade på min MP3 på repeat i 6 timmar för att hantera smärtan. – Samantha, 25 år

En annan av informanterna som upplevt musiken som smärtlindrande är Ellen som har IBS. Ellen var med i Theorells studie om IBS-patienter som nämndes i stycket om honom bland tidigare forskning. Ellen säger:

Alltså det var under en ganska stressig period i mitt liv men att jag ändå gick dit och sjöng där en gång i veckan och att vi gjorde de här testerna före och efter och det var stor skillnad när man verkligen gjorde dem. Om hur man mår och hur man känner sig och om man känner sig stressad eller hur man känner sig. När man

svarade på de frågorna före och efter sången blev det väldigt tydligt på hur mycket det påverkar en i positiv riktning [...] man blir mycket mer avslappnad och relaxad på något sätt, i kroppen. - Ellen, 50 år

IBS står för Irritable Bowel Syndrome, och är en tarmsjukdom som kan ge olika grad av symtom och besvär för individen. Vanligt förekommande är att magen känns uppsvullen och att man kan känna obehag och smärta från olika delar av tarmen som är irriterade/känsliga. Ellen berättar att hennes besvär försvann eller minskade tydligt genom att sjunga i kör och att det föll naturligt för henne att fortsätta med körsång även efter att studien var klar. Ellen nämner också att hon under det senaste året har gått igenom motgångar som gjort att hennes psykiska tillstånd försämrats. Under denna tid visste hon att hon inte skulle vara hemma så pass mycket att det lönade sig att vara med i kören under perioden. ”Det blir ju en negativ spiral att då sluta sjunga, vilket gör att man mår ännu sämre på något sätt.” säger hon. Det som lindrat symtomen av IBS och blivit ett sätt att slappna av, menar Ellen är ännu viktigare att hålla fast vid i sina sämre perioder, speciellt om de sämre perioderna innebär någon form av sorg. Att musiken kan lindra sorg är även Sigfrid inne på och pratar om att musik kan, under ett sorgearbete vara till hjälp att minnas på ett positivt sätt. Vid en bortgång kan musiken hjälpa att minnas den bortgångne personen på ett gott och glatt sätt. Sigfrid har använt musiken som lindring inte bara för sorgearbete, utan även för sin tinnitus:

Jag råkade ut för en däckexplosion med en lastbil 1997 som gjorde att jag fick rätt grav tinnitus. Det yttrade sig i svåra sömnproblem. Bland annat fick jag prova många olika varianter där musik blev en livlina. [...] Innan vi hittade en balans med sömn kontra arbete hade jag långa sjukskrivningsperioder. Sigfrid, 55 år

Sigfrid nämner också att musiken oftast hjälper mot hans tinnitus, ”men ibland får tystnaden råda” (Sigfrid, 55 år) då ljud inte alltid lugnar utan också kan trigga och ”stressa tinnitus till olidliga nivåer” (Ibid).

Musiken är här en typifierad lindringseffekt, som i sin tur har subtyper som distraktion eller tarmstimulerande, ångestdämpande och så vidare.

2.4.2. MUSIK SOM PRESTATION

Musik är komplext och kan i många stunder uppfattas som pressande. Prestation kan vara bra

i viss mån men det kan även lätt bli till det sämre om det blir för mycket prestation. I detta stycke tas olika exempel upp där individer mött musiken med prestation och hur det påverkade dem.

Ida var under en period inskriven på ungdomssjukhuset för behandling av psykiska besvär. Hon fick chansen att testa musikterapi. Ida hade inga förväntningar alls då inte hon visste vad det innebar. Idas musikterapi innebar att hon tillsammans med en musikterapeut producerade en egen låt där Ida fick som främsta uppdrag att skriva låtens text och även vara sångaren. Hon berättar i intervjun att hon upplevde ångest vissa av de dagarna hon skulle dit: ”Det var ändå en stor utmaning för min del just för att jag är väldigt blyg när det kommer till det här med att sjunga och så. Det var en stor utmaning att våga gå utanför min komfort zone och prova på det här och verkligen blotta mig själv på det sättet.” – Ida, 21 år. Att musik blir något som pressar en till att prestera bra är det många av informanterna som känner igen. Bland annat har Samantha näst intill ett men sedan barndomen om just pressen kring musiken.

När jag var liten, alltså pytteliten, skrev jag massa låtar, vi ville alltid vara med i Lilla Melodifestivalen typ. Och jag kommer ihåg en gång som jag hade skrivit en låt med egna ackord som jag hade spelat och sådär. Jag spelade upp den för min pappa och han började skratta jättemycket och då... sen dess har jag inte vågat visa någonting. Det fick mig att sluta med att åtminstone dela med mig av min musik. - Samantha, 25 år

Samantha nämner också att det var på grund av pressen hon fick av sin pappa som hon tog avstånd från musiken och har först nu, vid 25 års ålder vågat hitta tillbaka till den sortens musikutövande som hon tidigare tog avstånd ifrån. Madeleine var med om ett snarlikt scenario och även hon kommer ihåg det som sitt sämsta musikminne: ”Mitt sämsta musikminne är när mina lärare tvingade mig att spela ett solo inför hela klassen utan att få se noterna först. Jag fick så mycket ångest att jag inte kunde göra det.” - Madeleine, 29 år. För mycket prestation kan ge ångest men det kan också ge känslan av hopplöshet. Erik beskriver att han tror att det är viktigt att intresset och musiken kommer från en själv. Anledningen till att han kommit fram till det är för att han lagt märke till att de stunder han verkligen inte mår bra och känner att musiken inte har en bra framtid, är de stunder han också känner att han inte håller på med musik för sin egen skull längre. ”Det här är någonting jag gör för lärare eller

föräldrar eller bara för att folk ska tycka om en typ.” – Erik, 27 år. Prestation har hittills synts ur negativa synvinklar, men det finns faktiskt bra sidor också, vilket majoriteten av informanterna nämner. Nämligen den motivation de får av musiken till att prestera ännu bättre gällande fysisk motion. De nämner att de får lättare att komma iväg till träningen om de lyssnar på musik, de orkar längre och att springa känns lättare med musik i öronen.

Prestation är en typifiering som vi dagligen har med oss i vårt system för att få ordning på vår livsvärld. Ibland får vi mer prestation än vi vill, oftast när den kommer utifrån, men det kan likagärna vara så att man pressar sig själv för hårt också. Likt prestation är ett sätt att få ordning på livsvärlden, verkar musik vara ett sätt att få (i alla fall bättre) ordning på prestationen.

2.4.3. MUSIK SOM MÖJLIGHET ATT UTTRYCKA SIG

Som nämnt i inledningen innebär musik så mycket mer än bara text och spelad musik. Alla delar av att skapa musik är en möjlighet att uttrycka sig. I detta stycke diskuteras vikten i att få uttrycka sig genom musik, såväl som att skapa musik som att ta del av musik.

Madeleine älskar liveband. Det gör hon för att det ger sådan glädje till rummet och främst till henne. Hon har haft svårt med att uttrycka sina känslor och med psyket sedan barnsben och musiken är inte bara hennes nära vän, utan den ger henne även friheten att få uttrycka sig. Det kan handla om att hon lyssnar på musik eller spelar någon form av musik, men också musik i olika former. Att lyssna på musik kan ske i massa olika former. Ensam eller tillsammans med andra, inspelat eller live, konsert eller trubadur och så vidare. Bland alla dess former hittar Madeleine de former som passar hennes känslor bäst och låter hennes uttryck få ske via musiken. Ofta kan det vara lättare att låta uttrycken ske via musik då det är svårare att prata om sina känslor. Man ger utlopp för sitt inre genom att plocka ut det på ett annat sätt än via ord. Just detta är något som också Ida känner igen.

Det var nog friheten att få uttrycka mig som jag ville och kände att jag behövde i den stunden. Jag tror att det är väldigt viktigt att man får möjlighet att uttrycka sig, det måste inte alltid vara musik men att hitta sätt där man kan få uttrycka sig när det kanske inte finns ord för det. - Ida, 21 år

Möjligheten att få uttrycka sig i musiken följer som en röd tråd genom analysens alla delar. Erik och Samantha har tidigare diskuterats i relation till att få uttrycka sig i musiken. Musiken verkar vara ett komplement för typifieringar. Ett känslornas ordningssystem där musiken sätter känslor och psyket i ordning (eller oordning) för att lättare klara av livsvärlden.

3. SLUTDISKUSSION

Syftet var att undersöka hur individer som anser sig ha använt musik i terapeutiskt syfte upplevde musikens påverkan på deras hälsa, med ett fokus på hur musiken bidrar till samhörighet till andra individer. Genom en induktiv studie om musikterapi ur emisk synvinkel med fenomenologi som teori besvaras dessa frågor nedan:

- ♪ Hur kan musik fungera som en behandlingsmetod ur ett individperspektiv?
- ♪ Vad händer med individens upplevda fysiska och psykiska hälsa när individen använder musik i terapeutiskt syfte?
- ♪ Finns det en koppling mellan musik i terapeutiskt syfte och individens känsla av samhörighet med andra?

Första frågan är en mer övergripande fråga vars svar innefattar både den psykiska och fysiska hälsan, men även känslan av att inte vara ensam vilket besvaras i de resterande två frågorna. Därav kommer fråga ett att diskuteras efter de andra två frågorna, dock besvaras frågorna som en övergripande diskussion då svaren är omfattande och går in i varandra.

Alla av studiens informanter har använt sig av, var Ruud (2016) kallar, musikalisk självreglering som ett sätt att läka och organisera vardagen. Det kan handla om distraktion men också motivation, lugnande eller en känsla av att inte vara ensam. En av studiens informanter som behandlats med musikterapi inom slutenvården behandlades med psykoterapeutisk musikterapi, med inslag av medicinsk musikterapi vilket fler av studiens informanter använt sig av som bland annat symtomlindring. Alla de informanter studien innefattade har uppgivit att musiken hjälpt dem att förbättra deras hälsa. Alla har upplevt att musiken har förbättrat den psykiska hälsan, fler än hälften säger sig också ha upplevt fysiska skillnader av musiken. Alla som lyssnat på musik har troligtvis påverkats fysiskt även om man inte uppfattat musikens påverkan, då ljudintag har en tendens att påverka hjärtats frekvens. Fler av informanterna ansåg att det blev lättare att motionera med musik, vilket kan ha att göra med det som Theorell (2009) diskuterar om stimulerande eller lugnande musik. Vid musik som närmar sig takten 150–165 bpm (slag per minut) ökar hjärtfrekvensen och kroppen får lättare att röra sig i snabb takt. Likt Samantha som uttrycker att stimulerande musik ofta ger henne en känsla av att vilja dansa, medan hennes sätt att varva ner på kvällarna

är att spela gitarr och sjunga, vilket för hennes del ofta innefattar lugnare musik. Likaså använder Sigfrid avslappnande musik för att lugna sina tinnitussymtom. När Samantha beskrev sitt bästa musikminne beskrev hon festivalen Metaltown och att publiken blev som en stor enhet. Upplevelsen om att publiken blev en är fler som nämnt i just konsertsammanhang. Att känslan av att en stor folkmassa blir till en, skulle också kunna kopplas ihop med Theorells (2009) teorier om hjärtats frekvens vid ljudintag.² Publiken påverkas likadant av ljudimpulserna vilket gör att alla närmar sig ungefärlig lika hjärtfrekvens. Publikens sammanställda hjärtfrekvens blir alltså ett med musiken och det kan då bidra till en ökad samhörighet. Lugnande musik bidrar istället till en minskad hjärtfrekvens och ökad avslappning, den bidrar till en möjlighet att kunna stänga av nuet för en stund. Den upplevda känslan när studiens informanter använder sig av musik i terapeutiskt syfte är att musiken har fungerat som en verklighetsflykt där allt elände som individen genomgår och upplever stängs ute för en stund eller får ges till uttryck genom musiken. Detta beskrivs i kultur- och hälsodiamantens övre högra hörn – Kreativa uttryck.³ Som nämnt bland tidigare forskning är den högra sidan av diamanten den sida som uppmärksammar individens perspektiv och fokuset på den högra sidan ligger på att fungera som ett komplement till den traditionella sjukvården genom att nyttja konstens läkande effekt (Priebe & Sager I: Sigurdson, 2014). Musiken ger individen en frizon till att bli objektiv till sin livsvärld och då också ha lättare att för en stund blunda för sin livsvärld. Det som upplevs kan kopplas till vad Theorell (2009) diskuterar angående hur hjärnan tar upp ljudimpulser. Mer melankolisk och känsloladdad musik upplevs förstärka och/eller fördjupa den upplevda känslan. Theorell menar att musik som påverkar melankolikern hoppar över det stadiet i hjärnan som tolkar och analyserar ljudimpulserna då ljudimpulserna går direkt till amygdala (som med annat namn kallas för känslohjärnan och är även hjärnans centrum för orolighet) och skapar en stressreaktion då hjärnan inte vet hur den ska bemöta impulserna i och med utebliven tolkning och analys (Theorell, 2009). Detta har också att göra med det biologiska programmet som Theorell (2009) nämner som de olika faktorerna för hur man reagerar på olika sorters musik eller musikgenrer.

² Dock behövs mer efterforskning inom området för att kunna säkerställa påståendet.

³ Vilket innebär att kreativiteten är en viktig faktor för att få möjlighet att kunna få göra utlopp för sina känslor.

Att få lättare till att fly verkligheten om musiken hjälper till att ändra på hjärtfrekvensen genom att bara lyssna på musik kanske inte är helt oförstått. Exempelvis nämnde Madeleine att hon har lättare att slappna av i musklerna när hon lyssnar på musik hon gillar. Hon befinner sig i exempelvis sin soffa när hon känner sig stel. När hon sedan i samma position lyssnar på musik agerar hjärtat annorlunda genom att frekvensen påverkas och då reagerar hjärtat på ett sätt som inte stämmer överens med det faktiska nuet. Hjärtat agerar på ljudimpulser och inte på fysisk ansträngning eller stressfaktorer, vilket gör att hjärtat agerar utanför kroppens verklighet. Att då flera av studiens informanter har upplevt lättare att fly verkligheten med hjälp av musik är inte helt oförståeligt. Musiken kan i samband med verklighetsflykt också fungera som symtomlindring då musiken ofta fungerar som en distraktion. Ellen, Sigfrid, Ida och Samantha har alla upplevt symtomlindring med hjälp av musik. Genom att lyssna på eller att utöva musik, vilket går in på vad Konarski och Theorell (1998) menar med receptiv eller kreativ del, har deras symtom på ohälsa minskat och de har känt att musiken gjort vardagen lättare för dem. Theorell (2009) diskuterar om att kroppens egna lyckohormon oxytocin ökar vid sång i grupp. Oxytocin kan lugna, pigga upp men också skapa en känsla av gemenskap. Theorell (2009) diskuterar också om att körsång kan leda till en ökning av viss typ av blodhalter som innehåller hormoner så som oxytocin. Han menar också att musikalisk aktivitet som körsång kan öka kroppens egna morfinhormon – betaendorfin. Hormonet endorfin som fungerar som kroppens egenproducerade morfin har då betydelse för varför musiken kan upplevas som smärtlindrande. Theorell diskuterar i samband med studien *Magmunnarna* att salivtestosteronet ökat vid sång. Testosteron är ett hormon vars egenskaper är att reparera celler (Ibid). Detta hormon kan alltså också ha en läkande effekt mot smärta och skada. Hela 60% av körmedlemmarna i *Magmunnarna* svarade med att deras testosteron ökade vid körsång (Ibid). Ellen var en av Theorells studiedeltagare vars symtom lindrades av körsång – därav att hon än idag, tio år efter att studien genomfördes, inte ser sig själv utan att sjunga i kör.

Att som Sigfrid, leva med tinnitus, är inte något man blir av med. För honom är musiken en livlina som dagligen distraherar honom från att bli påmind om hans tjut i örat. Samantha lindrades av musik när hon brände sig på kokande vatten. Musiken fungerade som distraktion

mot smärtan men kan då också ha triggat igång hennes endorfiner att smärtlindra situationen.⁴ Dock nämner Sigfrid att det inte är varje dag musik fungerar för hans tinnitus. Musiken har inte enbart positiva effekter. Ibland kan musiken trigga symtomen till att bli värre. Liksom att musiken kan trigga en prestation hos individen. Många av studiens informanter har upplevt att musik kan bli påfrestande på grund av prestation. Så som att man inte spelar musik för sin egen skull, utan för andras – lärare, föräldrar och så vidare. På liknande sätt som att musiken kan trigga igång prestationsångest kan den också trigga igång motsatsen – prestationsvilja/motivation vilket nämnt ovan som ett sätt att prestera bättre vid fysisk aktivitet. Musiken kan också, som Erik nämner, hjälpa individen att positionera sig till sig själv och sin livsvärld. Socialt eller inte. Det som Erik nämner har starka kopplingar till vad Lilliestam skriver när han citerar Ruud.⁵ I citatet påpekar Ruud att musiken fungerar som ett sätt att förhålla sig till samtiden och de förändringsprocesser som kontinuerligt sker i samhället. Lilliestam och Ruud diskuterar musiken som ett sätt att förhålla sig till den naturliga inställningen, att musiken hjälper individen att organisera sina typifieringar i sin livsvärld för att kunna uppfatta den naturliga inställningen lättare.

Det musiken gör med den upplevda hälsan är att den påverkar våra känslöhormoner. Musiken når in till både melatonin och oxytocinet vilket påverkar individens syn på sin livsvärld genom att hormonerna påverkar känslan av gemenskap/ensamhet. Beroende på vilken musik det är går impulserna snabbare eller långsammare till amygdala. Musik är alltså starkt kopplat till hjärnans emotionsreglerare, vilket stämmer överens med vad Ruud menar med att musikaktiviteter påverkar vår hälsa, då genom att utlösa känslor (Ruud, 2002). Oxytocinet kan enligt Theorell (2009) ge en känsla av minskad ensamhet/ökad gemenskap vilket leder in till hur musiken i terapeutiskt syfte kan kopplas samman med en känsla av samhörighet med andra, vilket också kan kopplas samman med kultur-och hälsodiamantens övre vänstra hörn – Samhörighet.⁶ Musiken ses ofta som en kompis, någon som känner likadant. Musiken beskriver det individer upplever. Några av studiens informanter har uppgett att de fått en känsla av att låten är skriven om dem. Känslan av att någon vet hur jag mår och vad jag går

⁴ Med samarbetande forskning från medicinskt perspektiv hade vetenskapen om hur smärtan och skadan i sig triggat hormonerna som en del av kroppens försvarsmekanismer kunnat förklara Samanthas kroppens reaktioner.

⁵ Vilket är citerat på sida 22.

⁶ Vilket menar att kreativitet så som musik, är en viktig faktor för att känna och uppleva socialt liv/samhörighet.

igenom. Vidare forskning hade kunnat innebära att studera hur hormoner påverkar människans sätt att agera socialt då denna studies deltagare uppfattar att lyckohormoner bidrar till ökad förmåga att agera socialt, medan melatonin ger en större känsla av att man inte passar in och inte kan socialisera sig då man uppfattar sig själv som tråkig, man känner sig ensam. Känslan av att inte vilja vara ensam är något gemensamt för alla informanter. En känsla som är svår att typifiera, dock har denna känsla med vår livsvärld att göra. Ensamheten ger en annan uppfattning om omvärlden vilket alltså påverkar vår livsvärld. Den kanske främst påverkar vår önskade tredje fenomenologiska term som nämndes i analysdelen, den som vi kommer att kalla livskroppen, då känslan sker i individens inre värld. Det är i kroppen uttrycken sker, men musiken verkar kunna förstärka och påverka dessa uttryck. För att förstå människan och hela dess värld formar vi begreppet *Livskropp*. Med människans livskropp menar vi att tolkning och organisering av omvärlden (livsvärlden) också kan ske i människans inre med hjälp av känslor eller sådant som är svårdefinierat som typifieringar. Livskroppen är alltså den kropp individen lever i och upplever i. Känslor och upplevelser som sker i kroppen har under denna studie påvisats ha påverkan på hur individer positionerar sig själva gentemot sin livsvärld. Studien har också visat att det är känslor och hormoner, som blir påverkade av musiken, vilket också tyder på att det som sker inte kan, på ett lätt sätt, sägas vara typifierat och organiserat i vår livsvärld då det som händer sker i livskroppen. Musik är alltså, ur ett individperspektiv, ett sätt att låta sina känslor få uttrycka sig, men också ett sätt att ladda sin emotionsreglerare. För personer med magbesvär fungerar körsång som lindring, inte bara hormonellt, utan även muskelstimulerande då sång bidrar till att diafragman (den viktigaste muskeln vid andningsprocessen) rör sig på ett annat sätt än vid vanlig kommunikation eller vid ett mer stillasittande liv. Musik är en konstform som inte bara berör på grund av dess uppbyggnad med takt, rytm och harmoni och så vidare. Den berör på ett djupt plan då den når in i människans hormonella regleringssystem. Musiken har alltså en emotionell verkan och förmågan att kunna styra en människas känslor och humör. Musiken kan vara en människas alternativa medicin och kan behandla både psykisk som fysisk ohälsa men även lindra symtom. Musik som verktyg för välbefinnande, musik för hälsa.

För att avsluta denna fenomenologiska studie med den hermeneutiska bågen kan vi nu diskutera att det som innan tolkning och analys sågs som förståelse nu är beprövad förståelse och sammanvävt analysmaterial kopplat till forskning och andra studier och

forskningsmaterial. Denna studie har också närmat sig två av de mål som Centrum för Kultur och Hälsa hade under sina aktiva år. Nämligen att stimulera till insatser inom såväl forskning som utbildning för att belysa relationen mellan kultur och hälsa, vilket är det första målet och vi närmar oss detta genom att välja att forska inom fältet, såväl som att vi försöker beskriva den viktiga relationen mellan kultur och hälsa. Att stödja spridandet av kunskap om utvecklingen av forskningsfältet genom olika aktiviteter är det fjärde och sista målet inom CKH, vilket vi anser att vi närmar oss då vi försöker sprida fältets kunskaper om hur kulturen påverkar vår hälsa.

3.1 PERSONLIG REFLEKTION

För att knyta an till inledande stycke om den aktuella artisten Taylor Swifts upplevelser gällande musiken, kan man nu se stora likheter mellan henne och studiens informanter. Swift uppger att hon, likt informanterna, känner en samhörighet genom musiken. Informanterna känner samhörighet till personerna bakom musiken och Swift upplever scenariot tvärtom – samhörighet till sina fans då hon ser hur de påverkas och berörs av hennes texter och musik (*Miss Americana*, 2020). Swift påpekar också att hon positionerar sig inom musikvärlden på ett sätt som gör henne speciell, nämligen att låta hennes musik bli hennes sätt att få komma till uttryck (Ibid). Detta är även något informanterna nämnt gång på gång. Att musiken är en viktig faktor för att få uttrycka sina känslor men även ett hjälpmedel för att positionera sig. Att musik också kan ge en känsla av att behöva prestera är också något både Swift och informanterna upplevt. Informanterna uppger att musik som är till för någon annan kan vara bland deras värsta musikupplevda minne då det blir påtagligt att man måste prestera bra, men inte för sig själv. Swift berättar att hon känner enorm press när det gäller att skriva ny musik då hon måste prestera bättre och bättre för varje album hon släpper. Annars klassas det nya albumet som ett misslyckande (Ibid).

Världsartist eller inte, musik påverkar alla. Musik som får ge plats åt känslor kanske är den sortens musik som studiens informanter kan känna mest samhörighet till. Att ta reda på vad det är hos musiken gör att man kan koppla samhörigheten till en viss musik eller ett visst innehåll i musiken. Vid tid och utrymme hade det varit intressant att forska vidare kring vad det är som gör att individer känner samhörighet med musik.

3.1.1 VIDARE TVÄRVETENSKAPLIG FORSKNING

Studien rör sig i både humaniora men även medicin, med en fenomenologisk ansats. Tanken var från början att alla informanter skulle genomgått musikterapi som behandling genom vården. Hade så varit fallet hade studien tagit en annan vinkel och intervjufrågorna hade sätt annorlunda ut, likaså studiens syfte och frågeställning. Studien hade då kunnat vara mer inriktad på till exempel vad musikterapi är, hur individen upplevde musikterapi och hur behandlingen verkade, vilket hade varit en studie som närmast sig Paulanders studie då hon också skriver en fenomenologisk studie om musikterapiens deltagares upplevelser. Dock skriver Paulander med grunden i det medicinska fältet. Sandell skriver också om musikterapi utifrån medicinskt perspektiv och lägger vikten på att bygga upp nya modeller för olika typer av musikterapi som hon i sin tur använder sig av när hon bemöter sina klienter. Mycket av fältets tidigare forskning har sin grund inom medicin, vilket gör att denna studie har en annan ingång och då också ett annat syfte, med en mer humanistisk metod. Denna studie bidrar med en förklaringsmodell till hur musiken påverkar människan. Tillsammans med naturvetenskaplig medicinsk forskning som kan förklara biologins endokrina system med påslag och förändringar vid exempelvis intag av ljudimpulser, kan humaniora och medicin mötas och bidra till bredare kunskap. Humaniora tillsammans med medicin kan även bidra till en ökad förståelse för hur viktig kulturen är för människans hälsa och välbefinnande, inte bara individuellt men även på samhällsnivå. Tillsammans skulle humaniora och medicin kunna förbättra samhällshälsan genom att humaniora tar fram förklaringsmodeller för exempelvis ljudnivåer i staden, hur upplever människor ljudnivåer i staden? Hur upplevs ljudet? Och så vidare.

En mer medicinsk studie, kopplad till denna studie, hade kunnat vara det som nämndes snabbt ovan - att studera hur hormoner påverkar människans sätt att agera socialt, då detta ämne handlar om det endokrina systemet och då faller det över medicin mer än humaniora. En studie som har med området att göra och faller som en förklaringsmodell från humaniora, är den idé kring vidare forskning om hur samhörighet är kopplat till musik. Vad det är hos musiken som gör att individer känner samhörighet. Vilka egenskaper är gemensamma nämnare för den typen av musik och så vidare?

En forskning inom fältet som också är relevant inom humaniora är forskning inom kultur på recept vilket denna studie studies material snuddar vid under analysen, men i kontext till övrigt material kändes det irrelevant för just denna studie. Om tid och utrymme fanns skulle kunna fördjupas.

4. REFERENSLISTA

4.1 MUNTliga Källor

Transkription av de sex genomförda intervjuerna, utförda mellan 2020-02-05 och 2020-02-20, finns i författarnas ägo.

4.2 ELEKTRONISKA Källor

1177 *Vårdguide-Musik ger möjligheter till att visa känslor* (2018)

<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/behandling--hjalpmedel/behandlingar-vid-psykiska-sjukdomar-och-besvar/musikterapi-ger-mojlighet-till-att-visa-kanslor/> (Hämtad 2020-02-05)

Miss Americana, 2020 [dokumentär] Lana Wilson, USA, Tremolo Productions (Hämtad via Netflix)

Nationalencyklopedin, (u.å.) Fenomenologi

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/fenomenologi> (Hämtad 2020-02-07)

Norges Musikkhøgskole, *Even Ruud* (u.å.)

https://nmh.no/en/about_nmh/staff/even_ruud (hämtad 2020-02-05)

Social-och Kommunalhögskolan, Helsingfors Universitet

Antropologisk Ordlista, Sillander K. (2011)

<http://sockom.helsinki.fi/material/antrolista2011.pdf> (Hämtad 2020-02-17)

Tufts University – School of Arts and Science

People – Aniruddh D. Patel (2020)

<https://ase.tufts.edu/psychology/people/patel/> (Hämtad 2020-02-06)

4.3 LITTERATUR

Bossius, T. & Lilliestam, L. (2011). *Musiken och jag: rapport från forskningsprojektet Musik i människors liv*. Göteborg: Ejeby.

Centrum för Kultur och Hälsa

<https://ckh.gu.se/> (Hämtad 2020-02-04)

Dahlberg, H., Ellingsen, S., Martinsen, B. & Rosberg, S. (red.) (2019). *Fenomenologi i praktiken: fenomenologisk forskning i ett skandinaviskt perspektiv*. (Första upplagan). Stockholm: Liber.

Gunnarsson Payne, J. & Öhlander, M. (red.) (2017). *Tillämpad kulturteori*. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur.

Brodén, D. (2013-11-25) *Göteborg får 4,7 miljoner till kultur för äldre*. Göteborgs Universitet <https://www.gu.se/omuniversitetet/aktuellt/nyheter/detalj//goteborg-far-4-7-miljoner-till-kultur-for-aldre.cid1194263> (Hämtad: 2020-02-03)

Kajiser, L. & Öhlander, M. (red.) (2011). *Etnologiskt fältarbete*. (2., [omarb. och utök.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Konarski, Kristoffer & Theorell, Töres (red.) (1998). *När orden inte räcker: läkning av psykosomatisk sjukdom genom terapeutiskt arbete med musik, dans, bild och psykodrama*. Stockholm: Natur och kultur i samarbete med Statens institut för psykosocial miljömedicin

Lilliestam, L. (2009). *Musikliv: vad människor gör med musik - och musik med människor*. (2. rev. uppl.) Göteborg: Ejeby.

Macnaughton et. al (2004). *Researching the benefits of arts in health*. Centre for Arts and Humanities in Health and Medicine (CAHHM), University of Durham, Durham, UK

Patel, A.D. (2008). *Music, language, and the brain*. New York, NY: Oxford University Press.

Ruud, E (2016). *Musikkvitenskap*. Oslo: Universitetsförlaget.

Ruud, E. (1982). *Vad är musikterapi?: [en introduktion]*. Stockholm: Norstedt.

Ruud, E. (2002). *Varma ögonblick: om musik, hälsa och livskvalitet*. Göteborg: Ejeby.

Sandell, Anci, (2013), *Musik för kropp och själ - Modell för interaktiv Musikterapi*, Nordiska ministerrådet, Nordic School of Public Health NHV.

<http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:787212/FULLTEXT01.pdf> (Hämtad 2020-02-05)

Sigurdson, O., Priebe, G., Sager, M., Bernhardsson, K. & Brodén, D. (2014). *Kultur och hälsa. Ett vidgat perspektiv [Elektronisk resurs]*.

Sigurdson, O., Sjölander, A., Sjövall, H., Drakos, G., Theorell, T., Ullén, F., Kardemark, W., Wijk, H., Lundin, S., Fröst, P., Torgerson, J., Erling, V., Landström, B., Lepp, M., Sternö, L., Bergman, Å., Lindgren, M., Axelson, T. & Lilliestam, L. (2016). *Kultur och hälsa i praktiken [Elektronisk resurs]*.

Stressforskningsinstitutet (u.å.), Studie – *Magmunnarna, körsång för IBS-patienter*.

http://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.51739.1321953035!/poster_magmunnarna_w_ebb.pdf (Hämtad 2020-02-07)

Sveriges Riksdag, (2016), *Det handlar om jämlik hälsa, Utgångspunkter för Kommissionens vidare arbete, Delbetänkande för Kommissionen för jämlik hälsa, Statens offentliga utredningar, Stockholm*.

<https://data.riksdagen.se/fil/D90DB55B-7372-4621-A157-295E01A209E4> (Hämtad 2020-02-14)

Theorell, T. (2009). *Noter om musik och hälsa*. Stockholm: Karolinska Institutet University Press.

Vikström, B. (2005). *Den skapande läsaren: hermeneutik och tolkningskompetens*. Lund: Studentlitteratur.

4.4 BILAGOR

4.4.1. BILAGA 1. ETIK- OCH RÄTTIGHETSDOKUMENT



INSTITUTIONEN FÖR KULTURVETENSKAPER

Etik och rättighetsdokument för informanter till studien om Kultur och Hälsa av Astrid Carling & Emma Lindahl.

Högskolorna skall i sin verksamhet främja en hållbar utveckling som innebär att nuvarande och kommande generationer tillförsäkras en hälsosam och god miljö, ekonomisk och social välfärd och rättvisa (Högskolelagen § 5).

Syftet med denna studie är att undersöka hur individer som anser sig ha använt musik i terapeutiskt syfte upplevde musikens påverkan på dess hälsa, med ett fokus på samhörighet.

Valet av att forska kring kultur och hälsa valdes på grund av önskan om att kulturens roll för hälsan växer och kan hjälpa fler individer men också samhällen.

Genom att samla in intervjumaterial från flera individer som genomgått musikterapi kommer materialet till denna studie få ett perspektiv utifrån patientens upplevda känslor kring kultur och hälsa. Studien låter patienterna tala genom att forskarna tar fram gemensamma nämnare i det insamlade materialet. Det kan förekomma att information som nämns i intervjun nämns i studien även om den saknar gemensam nämnare, då för att det till exempel är intressant skillnad.

Ditt deltagande som informant/uppgiftslämnare är en av grundstenarna till denna studie då den bygger på patienternas perspektiv. Din uppgift som informant/uppgiftslämnare är att du frivilligt blir intervjuad av de forskare som driver denna studie. Du har all rätt att när som helst ändra dig och dra tillbaka din medverkan. Du har också rätt att i största möjliga mån

vara anonym och utelägna personuppgifter. Skulle det vara så att du som informant är under 15 år behövs en vårdnadshavares godkännande till medverkan i studien av etiska skäl. Du som informant får själv bestämma hur du vill lägga upp medverkandet – att träffas personligen, via telefon, mail, Skype och så vidare. Du kan avbryta din medverkan när som helst utan att det medför negativa följder. Om en avbrytning skulle ske får inte forskaren försöka påverka ditt beslut, inte heller använda något av den information du givit ut innan avbrytningen oavsett om det innebär bristande undersökningsmaterial. All medverkan för denna studie är positiv för studiens resultat och det material som samlas in är endast till för den aktuella studien, det bryter mot reglerna att använda informationen till annat forskningsändamål, kommersiellt bruk eller icke-vetenskapliga syften. I detta kontrakt ingår även att forskaren har tystnadsplikt gentemot dig som informant och får inte prata om dina uppgifter utanför studien. De uppgifter du ger forskaren får heller inte användas för beslut eller åtgärder som direkt påverkar dig som informant (så som vård, behandling, tvångsintagning och så vidare.) utom efter särskilt medgivande av dig själv/informanten. Materialet du ger forskaren kommer att lagras under studiens pågående tid och sedan tas bort av etiska skäl då ingen obehörig ska kunna ta del av den information du ger ut. Du som informant får också välja om du vill vara anonym eller inte i studien.

Med denna studie och din hjälp bidrar vi till att fler och fler förhoppningsvis kan bli hjälpa av musikterapi och att kulturens påverkan på vår hälsa uppmärksammas mer då kulturen kan spela stor roll för samhällets hälsa.

Tusen Tusen Tack för din medverkan!

Varma hälsningar

Astrid Carling & Emma Lindahl

X

Vårdnadshavare (informant under 15 år)

4.4.2. BILAGA 2. INTERVJUGUIDE

Musik i terapeutiskt syfte behöver inte innebära bara musikrelaterade hjälpmedel du fått av exempelvis vården (musikterapi, avslappningsljud och så vidare.). Det är lika relevant med egenterapeutiska upplevelser. Alltså om du under en period upplevt psykisk ohälsa eller fysisk nedsatthet (så som smärta eller gipsad kroppsdel som exempel) och själv använt musik för att bli på bättre humör, tänka på annat eller få vardagen att bli lättare att hantera.

Bakgrund

- Beskriv kort vem du är.
- Vad har du för ålder?
- Vad har du för sysselsättning?
- När var/är det du använde/använder musik i terapeutiskt syfte? Hur gammal var du? Var i livet befann du dig? Om du vill, berätta kort om ditt hälsotillstånd under denna tid.

Identitetsskapande

- Vad betyder musik för dig?
- Vad har musiken haft för betydelse för dig? Gällande till exempel din framtid, ditt liv och ditt hälsotillstånd. Alltså hur har musiken påverkat dig och ditt liv?
- Har musiken stärkt dig eller fått dig att må bra på något sätt? Berätta.
- Kan du beskriva ett musikaliskt ögonblick när musiken förändrat något för dig, när du fått nya insikter eller fått dig att växa som människa?
- Har du något musikminne som du skulle beskriva som ditt bästa musikupplevda minne? Respektive sämsta musikupplevda minne?
- Hur eller vad hos musiken tror du ligger till grund för att musiken har så stor effekt på vår hälsa?

Välbefinnande/livskvalitet

- Vad betyder välbefinnande för dig?
- Vad betyder livskvalitet för dig?

- Anser du att musiken påverkar ditt psykiska välbefinnande? Hur?
- Anser du att musiken påverkar ditt fysiska välbefinnande? Hur?
- Har du någon gång upplevt att musiken har fått dig att må bättre, fått dig att glömma något jobbigt till exempel? Det kan handla om psykiska symtom men även fysiska såsom smärta t.ex. Hur har musiken fått dig att hantera motstridiga situationer?

Samhörighet/gemenskap

- Hur är det att ingå i ett sammanhang med andra som delar ett musikintresse? Om du gått t.ex. i kör, dansat, spelat i band, lyssnat på musik eller spelat musik med andra.
- Hur upplever du att musiken fungerar som ett sätt att föra samman dig (som kropp och själ) som helhet? alltså om du t.ex. upplevt stress eller annat psykiskt påfrestande som fått dig ur balans, hur har (eller inte har) musiken kunnat balansera dig som person?

Avslutningsvis

- I Sverige är Skåne det första stället i landet som ger ut kultur på recept. Hur ställer du dig till om resten av Sverige börjar med 'Kultur på recept' och inte bara Skåne, som just nu driver Sveriges pilotprojekt? Kultur på recept kan innebära t.ex. tillgång till att få gå i musikterapi, gå i musikskola, gå på opera, dansa, sjunga i kör, lära sig spela instrument, gå en målarkurs mm..
- Är det något du kommit tänka på under tiden du svarat på dessa frågor som du skulle vilja tillägga?