

MUSIKKTERAPI **OG MENTALISERING**

HVORDAN KAN MUSIKKTERAPI STØTTE OPP UNDER MBT BEHANDLING?

HVA ER MUSIKKTERAPI?

HVA ER MUSIKKTERAPI?

MUSIKKTERAPI kan virke vanskelig å definere:

- Kombinasjonen **MUSIKK** og **TERAPI** kan fremstå som et paradoksal.
- Musikk som **KUNST** er opptatt av “subjektivitet, individualitet og kreativitet”.
- Terapi som **VITENSKAP** er opptatt av “objektivitet, universalitet, replikasjon og sannhet”.

HVA ER MUSIKKTERAPI?

TO VIKTIGE BEGREPER:

- Utvidet perspektiv på **HELSE** som salutogen, mer enn fravær av sykdom (A. Antonovsky).
- Utvidet perspektiv på musikk som handling, og relasjonell: **MUSICKING** (C. Smalls).

**“MUSIKKTERAPI ER EN REFLEKSIV PROSESS HVOR
TERAPEUTEN HJELPER KLIENTEN(E) MED Å
OPTIMALISERE HELSE GJENNOM FORSKJELLIGE OG
MANGEFASETTERTE MUSIKK-ERFARINGER OG
RELASJONENE SOM FORMES GJENNOM DEM SOM EN
(POSITIV) KRAFT TIL ENDRING”.**

KENNETH BRUCIA (2014)

HVA ER MUSIKKTERAPI?

I klinisk TSB praksis:

- systematisk prosess.
- refleksiv prosess.
- mangefasetterte musikkerfaringer.
- fokus på det relasjonelle.
- **I RAK:** fremme helse, livsmestring og rusmestring, OG mentalisering.

NASJONALE FØRINGER

Begrunnelse for anbefaling av musikkterapi:

- Musikkterapi gir muligheter for **utvikling og endring** gjennom et musikalsk og mellommenneskelig **samarbeid** mellom terapeut og pasient.
- Musikk kan skape gode muligheter for **kommunikasjon og personlig uttrykk**, og for å arbeide med sosial angst, motivasjon, **selvforståelse**, rusfrihet og annen personlig vekst.
- **Mestringsopplevelser** er sentrale i musikkterapien, og kvalitativ forskning viser at med god tilrettelegging og oppfølging kan mange brukere ta musikken med seg ut av terapirommet og inn som en mestringsressurs i hverdagslivet.



HVORDAN KAN MUSIKKTERAPI STØTTE OPP UNDER MBT BEHANDLING?

MUSIKK OG FØLELSER

HVORDAG KAN MUSIKKTERAPI BIDRA TIL MBT GJENNOM Å SETTE FOKUS PÅ FØLELSER?

MUSIKK OG FØLELSER

HVORDAN UTTRYKKE FØLELSER GJENNOM MUSIKK?

I følge Juslin (2013):

Emosjonelle uttrykk i musikk er basert én kode for vokale uttrykk for grunnleggende følelser som har hatt viktige funksjoner for mennesker gjennom evolusjon.

— Høy enighet mellom lytter om hvilke følelser som uttrykkes i musikk.

— Høy presisjon i dekodning av følelser som glede tristhet, sinne, frykt og omsorg.

Table 1 | Ratings of the extent to which specific emotions can be expressed in music.

	Kreutz (2000)	Lindström et al. (2003)	Juslin and Laukka (2004)
Subjects	50 students	135 expert musicians	141 volunteers
No. of emotions Subjects	32	38	38

RANK ORDERING

1.	Happiness	Joy	Joy
2.	Sadness	Sadness	Sadness
3.	Desire	Anxiety	Love
4.	Pain	Love	Calm
5.	Unrest	Calm	Anger
6.	Anger	Tension	Tenderness
7.	Love	Humour	Longing
8.	Loneliness	Pain	Solemnity
9.	Fear	Tenderness	Anxiety
10.	Despair	Anger	Hate

Only the ten most highly rated emotions in each study have been included in the Table. Those emotion categories that correspond to the basic emotions are set in bold text. (Anxiety belongs to the “fear family,” and tenderness to the “love” family, see, e.g., Shaver et al., 1987.) The original lists of emotion terms contained both “basic” and “complex” emotions, as well as some terms commonly emphasized in musical contexts (e.g., solemnity).

MUSIKK OG FØLELSER

HVORDAN KODES FØLELSER I MUSIKK? 3 LAG MED KODE

1) IKONISK KODING:

Signallikhet mellom musikk og annet signal.

Relatert til koding av **grunnleggende følelser** i musikk.

2) INTERN KODING:

Respons basert på interne syntaktiske strukturer i musikk.

Relatert til koding av **mer komplekse følelser**.

3) ASSOSIATIV KODING:

Respons til arbitrær assosiasjon mellom musikk og annet event / objekt.

Relatert til koding av **mer komplekse følelser**.

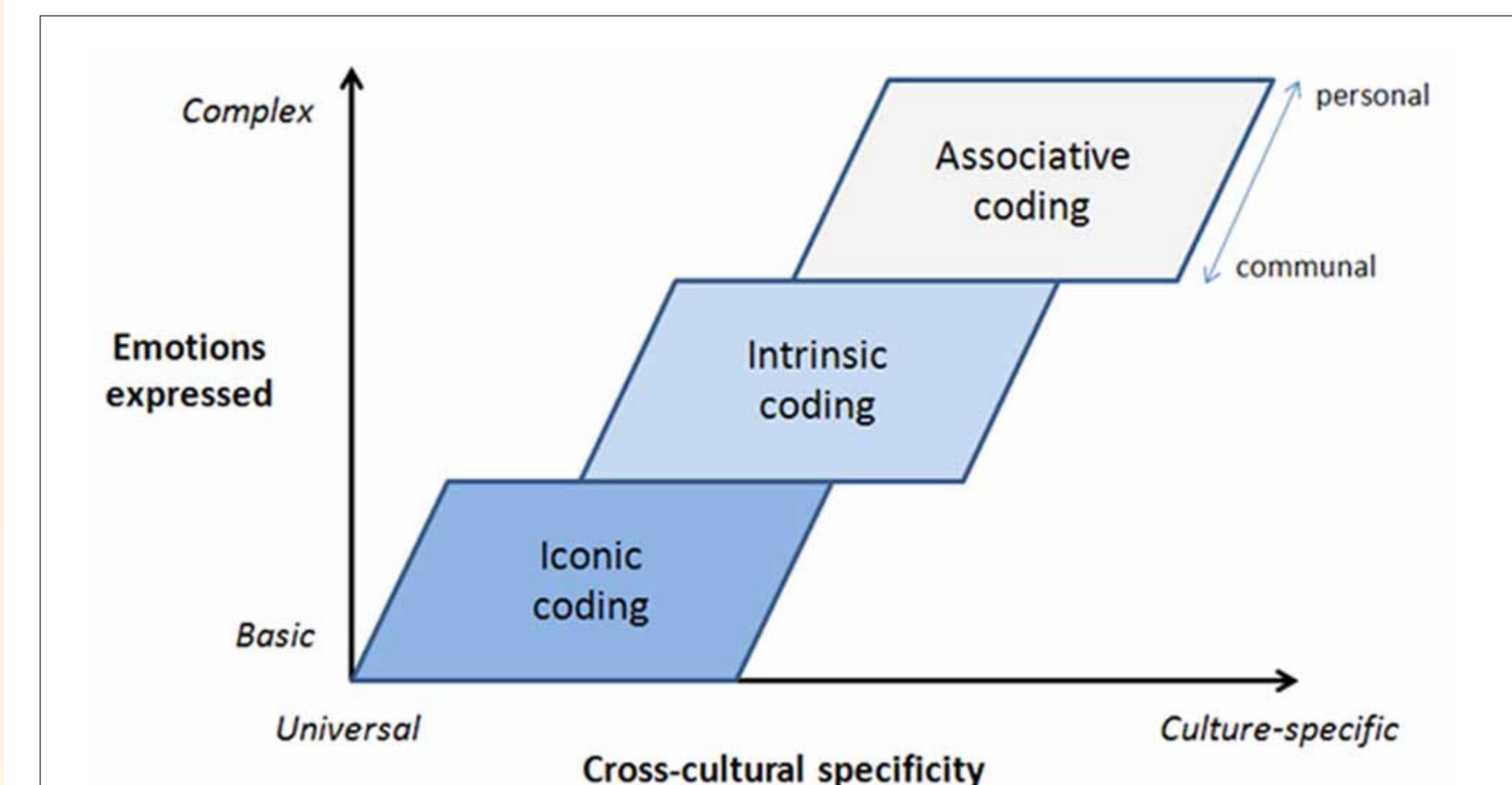


FIGURE 2 | Multiple-layer conceptualization of musical expression of emotions.

TRISTHET I MUSIKK

KORRELASJONER MELLOM MUSIKALSKE EGENSKAPER OG FØLELSE/OPPLEVELSE AV TRISTHET

TEMPO: sakte tempo, store tempovariasjoner.

VOLUM: lavt lydnivå, moderat nivåvariasjoner.

HARMONI: moll toneart, dissonans, lav pitch, smal rekkevidde av pitch, nedadgående pitch, “flat” eller fallende intonasjon, små intervaller (lite sekund).

ARTIKULASJON: legato artikulasjon, liten variabilitet i artikulasjon, sakte toneattack, skarp kontrast mellom lange og korte toner, sakte vibrato rate.

RYTME: stor variasjon i timing (rubato), ritardando (deakslerasjon), mikrostrukturell irregularetet.

KLANG: lys klangfarge (timbre), “lowered singers formant”.

GLEDE I MUSIKK

KORRELASJONER MELLOM MUSIKALSKE EGENSKAPER OG FØLELSE/OPPLEVELSE AV GLEDE

TEMPO: hurtig tempo, små tempovariasjoner.

VOLUM: medium-høyt lydnivå, små nivåvariasjoner.

HARMONI: dur toneart, enkel konsonerende harmoni, høy pitch, høy variabilitet i pitch, stor pitch-rekkevidde, kvart og kvint intervaller, stigende mikrointonasjon.

ARTIKULASJON: staccato artikulasjon, stor variabilitet i artikulasjon, hurtig toneattack, skarp kontrast mellom lange og korte toner, og medium til hurtig vibrato.

RYTME: jevne og flytende rytmer, lite variasjon i timing, og mikrostrukturell regularitet.

KLANG: lys klangfarge (timbre), “raised singers formant”.

Table 1. Summary of musical features correlated with discrete emotions in musical expression.

Emotion	Musical features
Happiness	Fast tempo, small tempo variability, major mode, simple and consonant harmony, medium-high sound level, small sound level variability, high pitch, much pitch variability, wide pitch range, ascending pitch, perfect 4th and 5th intervals, rising micro intonation, raised singer's formant, staccato articulation, large articulation variability, smooth and fluent rhythm, bright timbre, fast tone attacks, small timing variability, sharp contrasts between "long" and "short" notes, medium-fast vibrato rate, medium vibrato extent, micro-structural regularity
Sadness	Slow tempo, minor mode, dissonance, low sound level, moderate sound level variability, low pitch, narrow pitch range, descending pitch, "flat" (or falling) intonation, small intervals (e.g., minor 2nd), lowered singer's formant, legato articulation, small articulation variability, dull timbre, slow tone attacks, large timing variability (e.g., rubato), soft contrasts between "long" and "short" notes, pauses, slow vibrato, small vibrato extent, ritardando, micro-structural irregularity
Anger	Fast tempo, small tempo variability, minor mode, atonality, dissonance, high sound level, small loudness variability, high pitch, small pitch variability, ascending pitch, major 7th and augmented 4th intervals, raised singer's formant, staccato articulation, moderate articulation variability, complex rhythm, sudden rhythmic changes (e.g., syncopations), sharp timbre, spectral noise, fast tone attacks/decays, small timing variability, accents on tonally unstable notes, sharp contrasts between "long" and "short" notes, accelerando, medium-fast vibrato rate, large vibrato extent, micro-structural irregularity
Fear	Fast tempo, large tempo variability, minor mode, dissonance, low sound level, large sound level variability, rapid changes in sound level, high pitch, ascending pitch, wide pitch range, large pitch contrasts, staccato articulation, large articulation variability, jerky rhythms, soft timbre, very large timing variability, pauses, soft tone attacks, fast vibrato rate, small vibrato extent, micro-structural irregularity
Tenderness	Slow tempo, major mode, consonance, medium-low sound level, small sound level variability, low pitch, fairly narrow pitch range, lowered singer's formant, legato articulation, small articulation variability, slow tone attacks, soft timbre, moderate timing variability, soft contrasts between long and short notes, accents on tonally stable notes, medium fast vibrato, small vibrato extent, micro-structural regularity

Note. Shown are the most common findings in the literature. For a more detailed treatment of studies, see Gabrielsson and Juslin (2003), Juslin (2001a), Juslin and Laukka (2003), and Juslin and Lindström (2003).

MUSIKK OG FØLELSER

HVORDAN INDUSERER MUSIKK FØLELSER? 8 MEKANISMER.

1) Hjernestamme refleks:

Oppmerksomhets respons til subjektive ekstreme akustiske verdier.

2) Rytmisk tilpassing:

Gradvis tilpasning av indre rytme til et ytre stimuli kan føre til en følelse av spenning.

3) Evaluere og betinge:

Å pare musikk med et ytre negativt eller positivt stimuli vil gi en betinget assosiasjon.

MUSIKK OG FØLELSER

HVORDAN INDUSERER MUSIKK FØLELSER? 8 MEKANISMER.

4) Emosjonell smitte:

Musikk som imiterer emosjonelle uttrykk hos mennesker.

5) Visuelle bilder og assosiasjoner:

Når du hører musikk kan du assosiere til bilder av bevegelse gjennom landskapet eller andre assosiasjoner som feks kan gjøre deg rolig eller urolig.

6) Episodisk minne:

Når lytteren bevisst gjenkaller en hendelse fra fortiden “trigget” av musikken.

MUSIKK KAN KOBLE PÅ FØLELSER

HVORDAN INDUSERER MUSIKK FØLELSER? 8 MEKANISMER.

7) Musikalsk forventning:

En respons til en gradvis utvikling av den syntaktiske strukturen i musikken.

8) Estetisk vurdering:

Følelser oppstår fordi lytteren har vurdert et stykke som særlig bra eller dårligt, med henblikk på et eller flere subjektive kriterier for kunstnerisk verdi.

Jf. BRECVEMA modellen til (Juslin, 2013)

Table 2
Updated hypotheses for seven psychological mechanisms through which music might arouse emotions in listeners.

Mechanism	Order	Survival value of brain function	Information focus	Mental representation
Brain stem reflex	1	Focusing attention on potentially important changes or events in the close environment	Extreme or rapidly changing basic acoustic characteristics	(Cued) sensori-motor representations
Rhythmic entrainment	2	Facilitating motor coordination in physical work tasks	Periodic pulses in rhythms, especially around 2 Hz	(Cued) sensori-motor representations
Evaluative conditioning	3	Being able to associate objects or events with positive and negative outcomes	Covariation between events	(Cued) associative representations
Contagion	4	Enhancing group cohesion and social interaction, e.g. between mother and infant	Emotional motor expression reminiscent of human voices	(Cued) sensori-motor representations
Visual imagery	5	Permitting internal simulations of events that substitute for overt and risky actions	Self-conjured visual images	(Detached) pictorial representations
Episodic memory	6	Allowing conscious recollections of previous events and binding the self to reality	Personal events in particular places and at particular times	(Detached) hierarchically organized schematic and pictorial representations
Musical expectancy	7	Facilitating symbolic language with a complex semantics	Syntactic information	(Detached) schematic and hierarchical representations

Mechanism	Key brain regions	Cultural impact and learning	Ontogenetic development
Brain stem reflex	The inferior colliculus, the reticulospinal tract of the reticular formation, the intralaminar nuclei of the thalamus	Low	Prior to birth
Rhythmic entrainment	Networks of multiple oscillators in the cerebellum and the sensori-motor regions	Low	Prior to birth (perception only)
Evaluative conditioning	The lateral nucleus of the amygdala, the interpositus nucleus of the cerebellum	High	Prior to birth
Contagion	‘Mirror neurons’ in the pre-motor regions, right inferior frontal regions, the basal ganglia	Low	First year
Visual imagery	Spatially mapped regions of the occipital cortex, the visual association cortex, and (for image generation) left temporo-occipital regions	High	Pre-school years
Episodic memory	The medial temporal lobe, especially the hippocampus, and the dorsal medial prefrontal cortex	High	3–4 years
Musical expectancy	The left perisylvian cortex, ‘Broca’s area’, the dorsal region of the anterior cingulate cortex, the orbital fronto-lateral cortex	High	5–11 years

(continued on next page)

Table 2 (*continued*)

Mechanism	Induced affect	Temporal focus of affect	Induction speed	Degree of volitional influence
Brain stem reflex	General arousal, surprise	Present	High	Low
Rhythmic entrainment	General arousal, feelings of communion	Present	Low	Low
Evaluative conditioning	Basic emotions	Present	High	Low
Contagion	Basic emotions	Present	High	Low
Visual imagery	All possible emotions	Omnidirectional	Low	High
Episodic memory	All possible emotions, but especially nostalgia	Past	Low	Medium
Musical expectancy	Interest, anxiety, surprise, chills, hope, disappointment	Present/Future	Medium	Low

Mechanism	Availability to consciousness	Modularity	Dependence on musical structure
Brain stem reflex	Low	High	Medium
Rhythmic entrainment	Low	High	Medium
Evaluative conditioning	Low	High	Low
Contagion	Low	High	Medium
Visual imagery	High	Low	Medium
Episodic memory	High	Low	Low
Musical expectancy	Medium	Medium	High



**ØKT FORSTÅELSE FOR SELV OG ANDRE:
4 VIGNETTER**

**“FROM GAGARINS POINT OF VIEW”
ESBJÖRN SVENSSON TRIO**

VIGNETT: FOKUS PÅ FØLELSER

HVORDAN KAN MUSIKKTERAPI BIDRA TIL Å SETTE FOKUS PÅ FØLELSER?

VIGNETT 1: Musikklytting og mentalisering av følelser.

Per er en mann på 30 år diagnostisert med antisosial PF.

- Per presenterer en låt for lyttegruppen.
- Vanligvis intellektuell som høster anerkjennelse og beundring for.
- Presenterer han i stedet én låt som minner mor mor som er død.
- Vi tolker det kunsteriske uttrykket i låten og teksten i felleskap.
- I samtalen videre setter han ord på mer sårbare følelser han kjenner på når han lytter til låten.
- Han kjenner på skam og sorg. Forakt for sin sårbarhet, skam og ensomhet.

VIGNETT: FOKUS PÅ FØLELSER

HVORDAN KAN MUSIKKTERAPI BIDRA TIL Å SETTE FOKUS PÅ FØLELSER?

VIGNETT 2: Uttrykke og bearbeide følelser gjennom musikkproduksjon.

Stian er en mann i 20 årene og er diagnostisert med emosjonelt ustabil PF.

- Relasjonelle vansker og følelsmessig avflatet (pga. rus).
- Målsetninger er opplevelse av mestring, og å uttrykke seg gjennom musikk.
- Lage musikk utgangspunkt i egne tekster og erfaringer.
- Improvisasjon, å være til stede i øyeblikket, groove eller flyt sammen, kontakt med positive følelser.
- Uttrykke og bearbeiding av følelser (eks. savn, sorg, glede, forelskelse, sinne, hat, bitterhet). gjennom tekstanalyse, tolkning av uttrykk i musikk.
- Musikk til å forestille én mulig fremtid.

VIGNETT: SELV OG ANDRE

HVORDAN KAN MUSIKKTERAPI BIDRA TIL ØKT SELVBILDET?

VIGNETT 3: Styrke selvbildet.

Vilde er en kvinne i 40 årene som er diagostisert med emosjonelt ustabil PF med unnvikende trekk.

- Målsetningene er mestring og styrket selvbildet og identitet.
- Sårt forhold til å spille slagverk — forbinder det med å ikke føle seg god nok. —
- Fokus på at hun synger, og spiller bass, gitar eller piano.
- Vi spiller låter som hun selv foreslår, og som har følelsmessig betydning for henne.
- Føler føler at jeg ikke tenker at hun er god nok på slagverk.
- Allianse runt nytt prosjekt i behandling: spille slagverk og jobbe med å utfordre vonde følelser.
- Spille med andre, få bekreftelse fra andre “bonding”.

VIGNETT: SELV OG ANDRE

HVORDAN KAN MUSIKKTERAPI BIDRA TIL UTFORSKE SOSIALE ROLLER?

VIGNETT 4: Jobbe med avvisning

Synne en kvinne i 30 årene diagnostisert med blandet PF med narsissistiske trekk.

- Sensitiv i til andre sin adferd og fremtoning, sensitiv til avvisning fra andre.
- Jobber med sang og er med band / samspillgruppe.
- Målensetninger er økt sosial mestring, styrket selvbildet og å uttrykke seg gjennom musikken.
- Devaluerer medpasient sitt låtforslag.
- Føler hun seg avvist?
- Begge vokalistene må få slippe til.
- Nytt perspektiv?



TAKK FOR MEG!!