

Åsne Berre Persen

”Utrolig å få synge ut”

—

om hvordan sangglede
kan fremmes og hemmes

Hovedoppgave høsten 2005
Institutt for musikkvitenskap
Universitetet i Oslo

Forord

Først og fremst vil jeg takke de fem menneskene som har latt meg ta del i sine erfaringer med, og tanker om, å synge. De har åpnet seg, og stått fram med sine drømmer og sår, sin livskraft og modighet, sin sangsorg og sangglede. Uten disse informantene hadde ikke denne oppgaven blitt hva den er.

Jeg vil også takke min veileder Even Ruud som har gitt meg gode råd og faglige innspill i hele prosessen. Også dirigenten i AKS, Carl Høgset, fortjener takk for entusiasme, tips og innpass på korprøver. Og takk til moren min, Åsnaug, som har lest korrektur og som jeg har hatt mange gode samtaler med om sang og musikk.

Sist, men ikke minst, vil jeg takke min kjære Magnus. At våre veier møttes har gitt en ny og gledesfylt dimensjon til mitt liv. Han har gitt meg inspirasjon og oppmuntring til å strekke meg det lille ekstra for å gjøre ferdig oppgaven, og han har vært en lyttende samtalepartner og observant leser som har bidratt med innsiktsfulle innspill og synspunkter.

Oslo, 7. august 2005

Åsne Berre Persen

Innholdsfortegnelse

Forord	3
Innholdsfortegnelse	5
Innledning.....	9
<i>Tema, problemstilling og avgrensning</i>	<i>9</i>
Bakgrunn for oppgaven	9
Med opplevelse som utgangspunkt	2
Problemstilling	3
Forskningsspørsmål og oppgavens struktur	4
Faglig identitet og avgrensning.....	5
<i>Metode og konstruksjonsprosess</i>	<i>9</i>
Begrunnelse for det kvalitative forskningsintervju	10
Om utvalget	12
Hermeneutisk og fenomenologisk utgangspunkt.....	15
Om intervjuene og tolkningen av disse	17
Empiri møter teori	19
Stemmens kompleksitet og funksjon.....	21
<i>Den komplekse stemmen</i>	<i>21</i>
Pust og stemmebånd.....	22
Primærlyd og følelser	23
”Endelig, nå blir jeg sett”	27
”Man føler virkelig at man er utafør”.....	30
Spenningsforholdet subjekt versus objekt.....	31
<i>Sang og musikalitet.....</i>	<i>33</i>
Universell og medfødt musikalitet	33
Sangens og musikkens funksjon	35
Den livgivende sangen	38
Et rammeverk for å forstå glede.....	39
<i>Fullstendig tilstedeværelse. Om flow og sang.....</i>	<i>41</i>
”Jeg ser ikke meg selv utenfra”	43
<i>Uttrykksglede.....</i>	<i>46</i>
Å synge ut!.....	46
”Lykke når min stemme klinger sammen med de andre”	49
<i>Kroppsnærvær og overskudd.....</i>	<i>51</i>
”Jeg visste ikke at vi puster så langt ned i magen”	51
”Det frigjør energi”	53
<i>Indre motivasjon, mestring og varige virkninger</i>	<i>54</i>
Når sangen er et indre ønske.....	55
Mestringsglede.....	58
”Dette er min greie - og det er tøft”	60
Når glede er målet	61

Hvordan sanggleden kan hemmes	62
<i>Å eksponere stemmen foran andre</i>	62
”Forferdelig å bli avvist på stemmen”	64
”Tatt på fersken”	66
Latterliggjøring og jantelov	67
<i>Mange får høre at de ikke kan synge</i>	69
Når sanguttrykket blir gjenstand for vurdering.....	70
”Ikke syng, du ødelegger”	73
<i>Talentmyten og konsekvenser for læring</i>	75
”Det var ikke sånn at du kunne lære å synge”	76
Selvoppfyllende profeti	78
Manglende balanse mellom utfordringer og ferdigheter	80
Hvordan sanggleden kan fremmes.....	82
<i>Opplevelsen i sentrum</i>	83
Positive opplevelser fremmer videre musisering.....	83
Trygghet og aksept.....	85
Romslighet for sangens ulike funksjoner	87
<i>Mestring stimulerer</i>	89
”Han mente at selv jeg kan synge”	90
Stemmen er som et lite barn	91
Mål og tilbakemeldinger.....	93
Avslutning	96
<i>Noen pedagogiske refleksjoner</i>	96
<i>Språk, representasjon og egen forforståelse</i>	97
Litteraturliste.....	101
Sammendrag	105

Innledning

Tema, problemstilling og avgrensning

Bakgrunn for oppgaven

Hvor ofte hører jeg ikke folk si: ”jeg kan ikke synge”, ”jeg fikk beskjed av læreren min om å bare late som jeg sang”, eller ”jeg er ikke musikalsk”. De samme menneskene kan høre masse på musikk, kanskje danse, kanskje nynne i dusjen, endog spille et instrument. Det gjør meg både trist, frustrert og nesten sint å høre at så mange mennesker ikke stoler på sin egen musikalitet og ikke våger å bruke stemmen sin til å lage musikk. Noen av dem har kanskje ikke lyst, men mange ønsker egentlig å synge.

Min inngang til denne masteroppgaven har vært tosidig. På den ene siden har jeg en undring over hvorfor så mange kvier seg for å bruke stemmen som instrument. På den andre siden en fascinasjon over hvilke positive virkninger det å synge kan ha og et engasjement for at alle som vil, skal få være med å synge. Sang er en kilde til mange gode opplevelser, men også til dårlige – marginene kan være hårfine. For det som gjør opplevelsene gode er de samme forholdene som kan gjøre dem negative: Fellesskapet som sang gir, er flott for dem som er en del av det, mens ved ikke å mestre blir sang en stadig påminnelse om ikke å høre til. Å gi av seg selv ved å synge ut kan gi en lykkefølelse samtidig som den gjør deg sårbar fordi du fjerner litt av beskyttelsesfilteret ditt. Å gi seg hen til sangen gir frihet, men hvis du er redd for ikke å treffe tonen eller synge bra nok blir det å synge en angstfylt prestasjon. Denne motsetningen er et gjennomgangstema for oppgaven.

Felles for de to innfallsvinklene er en nysgjerrighet over hva det å synge gjør med mennesker. Å drøfte et slikt vidt spørsmål vil være altfor omfattende for en masteroppgave. Også den tosidige tilnærmingen kan til tider virke for omfattende, og jeg har flere ganger tenkt at temaet godt kunne fylle to masteroppgaver: én om hva negative tilbakemeldinger på stemme gjør med oss og én om hvilke positive virkninger vi kan få av å synge. Likevel har jeg valgt å behandle disse spørsmålene i en og samme oppgave. Dette gjør jeg fordi jeg mener de to spørsmålene henger tett

sammen, og det å få fram denne sammenhengen har vært sentralt for meg. Nettopp fordi sangen har så dype, positive virkninger på oss, rammer det ekstra hardt å få høre at du ikke kan synge. Sangen berører noe grunnleggende i oss som mennesker.

Å bruke stemmen er tett knyttet til livsutfoldelse, glede, vilje, selvtillit og selvrealisering; gjennom stemmen gjør vi oss hørbare overfor verden. Vi bruker stemmen hele tiden – når vi snakker, når vi synger, når vi sukker, ler eller gråter. Stemmen er vårt medfødte instrument som vi kan bruke til å musisere. Fordi vi bærer den med oss, og fordi den er en del av kroppen vår, blir det også et svært personlig instrument. I bunn og grunn er stemmen deg selv. Stemmen vår er like unik som fingeravtrykket vårt. Dermed blir den også svært sårbar. Stemmen ”avslører” oss: Gjennom stemmen gir vi uttrykk for hvem vi er og for våre grunnleggende ønsker og behov.

I arbeidet med oppgaven har jeg kommet i prat med mange om dette med å våge å synge. Gang på gang har jeg blitt slått av hvor stort behov mange har for å fortelle om de gangene de fikk høre at de ikke kunne synge. Temaet er essensielt, og berører svært mange mennesker. Jeg håper denne oppgaven kan være med på å bidra til å avlive myten om at sang er forbeholdt noen få talentfulle og at oppgaven kan fremme bevissthet om hvor viktig det er å dyrke fram sanggleden. Og denne gleden er uavhengig av prestasjonsnivå.

Med opplevelse som utgangspunkt

Jeg har valgt å ta utgangspunkt i samtaler med noen mennesker som både smertefulle og gode opplevelser knyttet til sin egen stemme og til å synge (mer om utvalget i metodedelen). Informantene har jeg funnet gjennom ”Alle kan synge” (heretter AKS), et kursbasert kor som er åpent for alle uansett ferdighetsnivå.¹ Det åpne spørsmålet som ligger til grunn for intervjuene er hva slags opplevelser og erfaringer informantene har med å synge. Her følger en kort presentasjon av de fem stemmene vi skal følge tett gjennom hele oppgaven:²

¹ ”Alle kan synge” (AKS) ble startet av dirigent og sanger Carl Høgset. Grunnidéen bak AKS er at de aller fleste kan lære å synge. Det har per våren 2005 rundt 300 deltakere hvert semester i Oslo, i tillegg til at det er avdelinger fire andre steder i landet.

² I og med at informantene tar opp personlige hendelser og opplevelser er alle anonymisert. Jeg har endret både navn, alder og andre opplysninger som er nødvendig for at det ikke skal være mulig å identifisere dem. De fem har stilt opp frivillig, og alle har gitt sitt informerte samtykke til å stille opp som anonyme kilder.

* ”Bente” (45) har gang på gang fått høre at hun ikke kan synge. Nå tar hun sangtimer og synger i AKS. Hun stråler over gleden ved å synge ut, og forteller hvor mye selvtillit hun har fått av å ta på alvor et stort behov hos seg – nemlig å synge.

* ”Kari” (58) lukket igjen for drømmene sine etter at foreldrene gapskrattet av henne da hun som 17-åring sang opera av hele sitt hjerte med Kirsten Flagstad som ”støtte” fra stereoanlegget. Først over 30 år senere våget hun seg til et kor selv om hun alltid egentlig har visst at hun synger rent og bra.

* ”Tor” (45) har i store deler av livet sitt kviet seg for å være hørbar; talefeil og vanskeligheter med å treffe tonene har bidratt til ensomhet og følelsen av ikke å høre til. Nå merker han hvordan det å våge å bruke stemmen mer spontant og kraftig gjør noe med hele hans personlighet, selvtillit og forhold til omgivelsene.

* ”Petter” (40) har alltid likt å synge, men fortsatt sitter et sårt minne igjen fra den gang læreren ba ham om å være stille mens resten av klassen sang.

* ”Line” (62) husker fortsatt hvor grusomt det var å måtte stå foran læreren og hele klassen å prøvesynge uten at en eneste riktig tone kom ut av munnen. Å bli avvist på stemmen er det mest private hun kan tenke seg. Nå kommer hun alltid full av energi, glede og livslyst hjem fra korøvelsene.

Dette er bare noen av historiene de kan fortelle. Erfaringene er ulike, men visse temaer går igjen. Når jeg velger å presentere dem på denne måten tidlig i oppgaven, skyldes det at deres historier er helt fundamentale for oppgaven. Til sammen utgjør informantenes erfaringer det empiriske grunnlaget. Men oppgaven er imidlertid strukturert rundt temaer, ikke rundt informantenes kronologiske og separate historier. En samlet presentasjon i starten vil gjøre det lettere for leseren å forholde seg til de ulike informantene.

Problemstilling

Gjennom samtalene, analyse, og kobling mellom empiri og ulike teoretiske perspektiv har visse aspekter ved informantenes sangopplevelser trådt fram. Jeg søker å utforske et fenomen framfor å teste ut en hypotese (mer om dette i metoddelen). Fra det åpne spørsmålet har jeg avgrenset problemstillingen:

Hva er sangglede, og hvordan kan denne hemmes respektive fremmes?

I problemstillingen knytter jeg implisitt sang til glede. Når vi hører et lite barn pludre eller et litt større barn bryte ut i spontansang, kan vi fornemme at sang er knyttet til livsglede og livsutfoldelse. Jeg mener at vi i utgangspunktet er født med forutsetninger både for å synge, oppleve glede ved det, og for å uttrykke glede gjennom sangen. Sangglede er selvforsterkende. Gode opplevelser gir mersmak. Men for mange blir forbindelsen mellom sang og glede borte på veien. Sang forbindes i stedet med bekymring, nervøsitet, prestasjonsangst, likegyldighet eller eksklusjon.

Forsknings spørsmål og oppgavens struktur

Opgaven er strukturert slik at de to første kapitlene er viet spørsmålet om hva sangglede er, mens de to siste kapitlene tar for seg hvordan sanggleden henholdsvis kan hemmes og fremmes.

For å kunne si noe om sangglede, må jeg først si noe om instrumentet. Hva er det med stemmen som gjør at det å synge og bruke stemmen kan berøre oss dypt? Det er spørsmålet som stilles kapittel 1, ”Stemmens kompleksitet og funksjon”. Jeg belyser det ved å se på stemmens fysiologi, på forholdet stemme-følelser, stemme-identitet-personlighet samt spenningsforholdet mellom stemme som subjekt og objekt. Spørsmålet belyses også gjennom å se hvordan musikalitet er universelt, medfødt og adaptivt. Mitt utgangspunkt er at de aller, aller fleste kan synge eller lære det – med mindre man har skade på stemmebånd, andre stemmefunksjoner eller visse kognitive skader. Begrunnelsen i de samme forholdene som gjør at sangen berører oss dypt, nemlig at stemmen er vårt medfødte instrument og at musikalitet er medfødt og universelt.

Sangens dype berøringsmuligheter gir grunnlag for stor glede ved å synge. I kapittel 2, ”Den livgivende sangen”, spør jeg på hvilken måte gleden og sangen virker åpnende og byggende. Det teoretiske utgangspunktet er positiv psykologi som jeg mener gir et spennende rammeverk for å utforske empirien på en fruktbar måte. Med spørsmålsstillingen forsøker jeg å fange opp bredden og dybden i hva sangglede kan være. Jeg tar for meg hvordan det å synge kan gi en tilstand av fullstendig tilstedeværelse både mentalt og kroppslig, hvordan sangen åpner for vitalitet og et følelsesmessig og musikalsk uttrykk samt hvordan det å synge kan utvikle seg til en positiv mestringspiral. Sangglede er ikke knyttet til hvorvidt man er flink til å synge

eller ikke, og i utgangspunktet kunne alle hatt glede av å synge. Likevel forbinder mange sang med alt annet enn glede.

Hvordan blir sangleden hemmet? Det er spørsmålet som drøftes i kapittel 3. For å belyse spørsmålet tar jeg utgangspunkt i det som var tema for første kapittel, nemlig hvor personlig stemmen er og hvordan stemmen befinner seg i spenningsfeltet mellom subjekt og objekt, samt i kapittel 2 om forskjellen på hvordan positive og negative emosjoner virker. Jeg starter med hvor stressende og skummelt det kan være å eksponere stemmen sin overfor andre og hvor hardt og sårbart det kan være å bli avvist på stemmen. Deretter tar jeg opp hva som skjer når sanguttrykket blir gjenstand for vurdering og prestasjonskrav. Til slutt drøfter jeg noen av de holdningene som ligger bak kommentarer om at noen ikke kan synge og hva slags konsekvenser disse holdningene har for synet på læring. Jeg argumenterer for at negative emosjoner og negative holdninger bidrar til en ond sirkel og at kommentarene blir en selvoppfyllende profeti.

I kapittel 4 ser jeg derimot på hvordan man kan skape en positiv sirkel som fremmer sangglede. Jeg ser på betydningen av å sette *opplevelsen*, framfor prestasjoner, i sentrum. Det andre momentet jeg framhever som viktig for å fremme sangglede, er betydningen av å lære å beherske sang som ferdighet. Det kan stimulere til en positiv mestringspiral. Jeg går i dette kapittelet noe mer inn på *hvordan* man kan sette opplevelsen i sentrum og fremme mestring.

Faglig identitet og avgrensning

Tema og problemstilling for oppgaven spenner over et bredt faglig spekter. I all hovedsak vil jeg si at jeg befinner meg i spenningsfeltet mellom psykologi og sang- og musikkpedagogikk. Men temaet kan også berøre musikkterapi, -sosiologi, -psykologi og filosofi/estetikk. Øivind Varkøy sier om musikkpedagogikken at :

det som karakteriserer «det egentlige musikkpedagogiske fagfeltet» er nettopp «bindestreken»; hele faget eksisterer så å si «på bindestreken», i spenningsfeltet mellom alle ulike perspektiv, fokus og delområder. (2004)

Betegnelsen "bindestreksdisiplin" passer også godt på min oppgave. Det er i spenningsfeltet mellom de ulike disiplinene vi kan finne ny innsikt om denne oppgavens tema og problemstilling.

Den sangpedagogiske dimensjonen er til stede fordi en viktig del av oppgaven er knyttet til stemmen som instrument og hvordan vi lærer, og eventuelt ikke lærer, å synge. Mye er skrevet om stemmen som instrument, med særlig vekt på klassisk skjønnsang. Når det gjelder stemmens grunnleggende fysiologi og prinsipper for en fri og uhemmet stemme støtter jeg meg i all hovedsak på Oren Brown (1996), i tillegg til Nanna-Kristin Arder (2003) sin innføringsbok *Sangeleven i fokus*. Selv om Browns anliggende primært er sangere innenfor klassisk skjønnsang, har hans kunnskap også relevans i andre sjangere og for generell stemmebruk. Dette har delvis å gjøre med at han har erfaring både som sangpedagog og som behandler av ulike stemmelidelser.

Brown går i liten grad inn på de psykologiske aspektene ved samspillet mellom følelser, identitet og stemme. Det har vært en svakhet ved mye sang- og musikkpedagogisk forskning og undervisning at man ensidig ser på stemmen som instrument, og ikke ser på hvordan stemmen henger sammen med, og berører, så mange sider ved et menneske. De siste tiårene har det vært en økende interesse for en mer helhetlig forståelse av stemmen blant sangpedagoger, og en rekke hovedfagsoppgaver er også skrevet om emnet. Jeg vil her trekke fram dem jeg har lest og som jeg bygger videre på. Ragnhild Skard (1986) ser på det grunnleggende forholdet mellom stemme og psyke i sin oppgave *Stemmen – sjelens ekko*. Andre viser sangpedagogiske retninger som tar større hensyn til forholdet mellom stemme og følelser, som Randi Bragstad (2001) som går inn på Roy Hart sin sangmetode og Kari Gina Hodneland (1994) som ser på sangundervisning og kropporientert psykologi. Atter andre tar for seg sang i forhold til mer spesifikke psykologiske forhold som Katrine Imerslund (2003) i sin oppgave *Det sårbare selvuttrykk. Sang sett i lys av narsissistisk problematikk* eller Tiri Beate Bergesen Schei (1998) sin *Stemmeskam*. Min oppgave bygger videre på disse oppgavene og bøkene fordi de på hver sin måte har bidratt til økt kunnskap om stemmens kompleksitet. Slik kunnskap er relevant for å forstå hva sangglede er og hvordan denne kan hemmes. Jeg håper å bringe diskusjonen videre og tilføye nye perspektiv.

Den sangpedagogiske tilknytningen kommer også til syne ved at jeg drøfter hvordan informantene lærer, og eventuelt ikke lærer, å synge på skolen og andre læringsarenaer. I kapittel 3, og delvis kapittel 1, går jeg inn på hvordan ulike musikalitetsteorier påvirker pedagogiske og didaktiske grunnsyn på hvorvidt det er mulig å lære å synge. I kapittel 5 om hvordan sangglede kan fremmes, går jeg inn på

noen rammevilkår og grunnleggende didaktiske prinsipper for hvordan sang kan læres på en positiv måte. Men oppgaven går ikke inn i noen detaljert drøfting eller beskrivelse av hvordan man skal bli god til å synge. Jeg drøfter heller ikke informantenes erfaringer i lys av de ulike dannelsesteoretiske retningene.³ I flere av kapitlene kommer jeg inn på mer generelle synspunkter på læring og mestring.

Som det framkommer ovenfor, har oppgaven min en sang- og musikkpedagogisk forankring. Når den likevel ikke utelukkende hører hjemme innenfor den fagtradisjonen, skyldes det at jeg tar for meg sangopplevelser også utenfor de formelle læringsarenaene og utenfor læringskontekster. Sangglede er ikke avhengig av formell læring, og er ikke forbeholdt formelle læringsarenaer. Informantene er opptatt av hva sangen gjør med dem som mennesker, i hverdagslivet, som barn og som voksne. Dermed befinner oppgaven min seg vel så mye i psykologien. Jeg mener ulike psykologiske retninger kan være med å gi noen, fruktbare perspektiver og verktøy for å forstå hvordan sangen kan virke på oss – både hvordan sang gir oss glede og hvordan kritikk av stemmen virker. For bedre å forstå glede har jeg gått til den positive psykologien, og i første rekke til Barbara Fredrickson (2000 og 2002) som forsker på positive emosjoner og Mihalyi Csikszentmihalyi (1988 og 1990) som forsker på flow-tilstander. Disse teoretiske rammeverkene anvender jeg så på sang (noe forskerne ikke selv gjør), og jeg kobler disse teoriene både med informantenes erfaringer og forskning innen stemmeterapi.

Stemmeterapeuter som Alfred Wolfsohn, Roy Hart, Alexander Lowen, Wilhelm Reich, Paul Moses og Paul Newham (for mer, se Newham 1994) har vært pionerer i vestlig kultur i å utforske hvordan stemmen kan brukes som helbredende og forløsende kraft for kroppslige og emosjonelle spenninger og potensial. De legger vekt på opplevelse. Mitt hovedanliggende er ikke sang som terapi. Likevel drar jeg veksel på stemmeterapeutisk forskning og erfaring. Den har stor relevans utover det rent terapeutiske for å forstå stemmens dyptgripende kraft. Jeg mener også at stemmeterapien har vært med på å framheve opplevelsesaspektet ved å synge, noe som gjør at den har verdifull innsikt i hvordan vi kan forstå selve sangopplevelsen. Stemmeterapi utgjør motsatsen til den delen av sangpedagogikken som utelukkende er opptatt kunstnerisk uttrykk og ferdighetsnivå, og jeg ser den som et fruktbart bidrag (og supplement) i den sangpedagogiske tradisjonen.

³ For mer om disse, se Hanken og Johansen (2000) og Nielsen (1998)

Jeg har også en viss forankring innenfor musikkpsykologi og kognitiv psykologi. John Sloboda (2005) tar i boka *Exploring the musical mind* opp hvordan vi kan forstå musikalitet, og jeg mener hans teorier og empiriske studier har relevans i forhold til oppgavens problemstilling. Men min oppgave er ikke først og fremst musikkpsykologisk da mitt anliggende er langt mer knyttet til kontekst, til menneskelig samhandling gjennom sang og til våre holdninger til sang. Men musikkpsykologien er en av flere forståelsesmåter på hvordan musikken virker på oss.

Også sosiologien kan være godt egnet til å forstå hvordan sangopplevelser former oss og hvordan kulturell og sosial kontekst har betydning for hvorvidt vi synger eller ikke. Jeg kunne valgt et gjennomgående sosiologisk perspektiv, men har prioritert dette ned til fordel for det psykologiske. I forbindelse med forholdet mellom stemme og identitet drar jeg veksel blant annet på Even Ruuds *Musikk og Identitet* (2002). Også i et par andre sammenhenger trekker jeg inn et sosiologisk perspektiv, men dette utgjør altså ikke noe faglig tyngdepunkt.

I og med at jeg drøfter hva sangglede er, har jeg et visst fokus på sangens funksjon og virkning. Dette forsterkes med det psykologiske (og sosiologiske) teorigrunnet. En av dem som har gjort den mest helhetlige undersøkelsen av sangens virkninger er Betty A. Bailey (2004). I doktoravhandlingen *Singing out of tune and in tune* gir hun overbevisende empiri og begrunnelse for den sterke virkningen sangen har.⁴ Avhandlingen har gitt meg verdifull empiri og teori. Min oppgave er på langt nær så omfattende som Baileys. I tillegg drøfter jeg hvordan disse virkningene (les: sangleden) kan hemmes, noe Bailey ikke tar opp like eksplisitt.

Det er lett å søke forståelse i psykologien og sosiologien på hva det gjør med folk å synge, men visse dimensjoner fanges ikke med disse perspektivene. Det er knyttet til det estetiske og filosofiske ved å synge. Dette er for eksempel ikke til stede i Baileys avhandling, mens Einar Rusten (1997) i sin hovedfagsoppgave om musisering blant voksne amatører vier stor plass til hvordan spillingen blant annet kan forstås som mulig meningsfull virksomhet og som musikalsk og estetisk dannelse. Tilsvarende kan man tenke seg at sangopplevelser kan forstås ut fra filosofiske spørsmål om mening og erkjennelse, eller ut fra estetiske spørsmål om hva det er med selve musikken som gjør at informantene vil synge. Dette er spennende og viktige

⁴ Hun foretar hun en bredt anlagt undersøkelse av effektene av å synge i amatørkor. Hun sammenlikner deltakere i kor fra ulike sosiale lag, fra forskjellige deler av verden, og med ulik alder, og sammenligner korsang med andre aktiviteter. Metodene er både kvalitative og kvantitative.

spørsmål, men ville resultert i en helt annen oppgave og problemstilling. I samtalene med informantene gikk jeg ikke inn på estetiske eller filosofiske aspekter, og dette utgjør ikke noen sentral del av oppgaven. Likevel ligger den estetiske dimensjonen der som et bakteppe, både som en del av min forforståelse som musikkviter og musikkelsker, og som et grunnpremiss for hele oppgaven. Nielsen mener at de ”utenommusikalske funksjonene først vil kunne opptre i det øyeblikk det eksisterer noen forbindelse mellom musikken som objekt og det opplevende subjekt” (gjengitt i Varkøy 2003:117). Denne forbindelsen utgjør slik jeg ser det, et viktig utgangspunkt for å ha lyst til å synge. Ellers kunne man like gjerne spille fotball, meditere eller gå på ski. Det er ikke noe galt i noen av disse aktivitetene, og man kan ha lyst til å gjøre dem også. Men selv om de kan gi mange av de samme virkningene som det å synge, er det noe som skiller dem. Her kommer blant annet det estetiske inn.

Metode og konstruksjonsprosess

Reflektion handlar om att fundera kring förutsättningarna för sin aktivitet (...) När man reflekterar söker man tänka kring premisser för sitt eget tänkande, observerande og språkanvändande. Reflektion är följaktigen svårt. (Alvesson og Sköldberg 1994:321)

Jeg skal nå vende blikket mot de metodiske aspektene ved oppgaven. Mens resten av oppgaven kan sies å være et forsøk på å framstille og skape kunnskap, kan man si at jeg nå reflekterer over selve konstruksjonsprosessen. Calás og Smircich ser refleksivitet som ”konstanta värderingar av relationen mellan «kunskap» och «sätt att göra kunskap på» (gjengitt i Alvesson og Sköldberg 1994:12). Refleksivitet er ikke noen entydig og håndfast metode. Snarere gir den en anvisning om bevissthet rundt hele forskningsprosessen og åpenhet for å trekke inn ulike perspektiver og forskningstradisjoner. Mats Alvesson og Kaj Sköldberg vektlegger to grunnelementer i refleksiv forskning, nemlig tolkning og refleksjon.⁵ Det innebærer for det første at de ser alle empiriske referanser som *tolkningsresultater*. For det andre innebærer det at de vender blikket mot forskerens person, mot forskerens kulturelle tradisjon, rammevilkår, samt språkets sentrale betydning.

⁵ Begrepet ”refleksivitet” brukes i en rekke forskningstradisjoner, men jeg bruker det slik Alvesson og Sköldberg gjør det. Alvesson og Sköldberg bruker begrepene ”refleksivitet” og ”refleksjon” delvis som distinkte og delvis som overlappende begreper (1994:12). Med mindre annet presiseres bruker jeg begrepene synonymt.

Min oppgave har et empirisk, eksplorerende utgangspunkt. Jeg skal i det følgende begrunne de valg jeg har gjort og drøfte hvordan jeg har forholdt meg til empirien under hele prosessen, fra valg av metode og utvalg til bearbeidelse og skriving. På denne måten vil jeg gjøre mine tolkninger og resonnementer mest mulig transparente og tydelige slik at leseren bedre kan vurdere teksten. Gjennom drøftelsen ser jeg også direkte og indirekte også på språkets betydning og min egen rolle, men dette kommer jeg også eksplisitt tilbake til i oppgavens avslutning.

Begrunnelse for det kvalitative forskningsintervju

Jeg har valgt å bruke intervju med noen utvalgte informanter som min viktigste empiriske kilde for oppgaven. Jeg mener at det kvalitative forskningsintervjuet er en god inngang til å utdype oppgavens problemstilling fordi jeg får tilgang til levd liv, til erfaringer, opplevelser og hendelser. Denzin og Lincoln skriver at forskere som bruker kvalitativ metode ”studerer ting i deres naturlige setting, der de prøver å forstå («make sense of») eller tolke fenomener ut fra den mening folk gir dem” (gjengitt i Ryen 2002:18). Utgangspunktet er et ønske om å *forstå* snarere enn å *forklare*.

Det kvalitative forskningsintervjuet er en form for samtale. Den har visse likhetstrekk med andre former for samtaler som den dagligdagse samtalen, den filosofiske diskurs og den terapeutiske samtalen. Steinar Kvale (2002) skriver at forskningsintervjuet er basert på den hverdagslige samtalen, men skiller seg ved at den er en *faglig* samtale og ved at forskeren definerer og kontrollerer rammene for samtalen. En forutsetning for å velge det kvalitative forskningsintervju som metode, er en grunnleggende tro på samtalen som en epistemologisk kategori: ”det er den menneskelige interaksjonen i intervjuet som produserer vitenskapelig kunnskap” (Kvale *ibid.* 28). Kvale deler opp ordet ”intervju” til sine to bestanddeler *inter views*, for med dette å vise at kunnskap oppstår i feltet mellom ulike syn. Han skriver:

Det er et vekselspill mellom de som vet og det som vites, mellom de som konstruerer kunnskap og kunnskapen som blir konstruert. (*loc.cit.*)

Når jeg intervjuer informantene er det ikke for å avdekke en autentisk, fastlagt sannhet. Snarere er det slik at kunnskapen konstrueres gjennom samtalen. Mine spørsmål kan åpne for at informantene forstår sine opplevelser og erfaringer på nye måter, mens informantenes fortellinger kan gi meg ny innsikt. På samme måte vil det være et vekselspill mellom teksten i denne oppgaven og leseren av teksten.

Selv om jeg mener at kunnskap er noe som konstrueres, hører jeg ikke hjemme i noen postmoderne forskningstradisjon. Som Alvesson og Sköldbberg befinner jeg meg i en mellomposisjon mellom postmodernisme og andre parallelle, delvis eldre forskningstradisjoner. Jeg aksepterer verken et ensidig positivistisk vitenskapssyn om at det finnes uproblematiske avspeilinger av virkeligheten eller et ensidig postmoderne syn om at det ikke finnes noen virkelighet utenfor språket. Jeg har en sterk empirisk forankring, men ser ikke empirien som fakta som kan stå som sannhetskriterium i seg selv. Som Alvesson og Sköldbberg skriver: "Empiri bör uppfattas som argument i en debatt [...] snarare än [som en] överdomare" (ibid. 357). Empirien må tolkes og settes inn i en eller annen kontekst. Dette skal jeg komme tilbake til senere, men jeg vil fortsatt holde meg til det empiriske aspektet ved oppgaven.

Det finnes ulike former for kvalitative data. Bruscia skiller mellom fire typer: opplevelse ("experience"), hendelse ("event"), materiale ("materials") og person(er) (Rusten 1997:10f). Jeg har avgrenset meg til å ta for meg opplevelser og hendelser. Jeg er opptatt av hvordan det oppleves å synge, og hva som er forskjellen på gode og dårlige sangopplevelser. Til dette er det kvalitative forskningsintervjuet godt egnet. Med intervjuet som metode kunne jeg også valgt å se på personer, i betydningen "case-studies". Da ville fokuset dreid seg over til å se på sammenhenger og helhet i den enkelte "case" (ibid.) framfor som nå å se på visse temaer som går igjen hos de ulike informantene. Den siste typen kvalitative data er materiale, f.eks. noter, lydopptak, skrevne tekster. Dette har jeg bevisst ikke brukt. Jeg er opptatt av hvordan det oppleves å synge, ikke hvordan sangframføringen framstår for meg som utenforstående lytter. Hvordan informantene synger vet jeg ingenting om, og det er heller ikke relevant for oppgavens problemstilling. Å skulle gå inn på f.eks. lydopptak ville i tillegg vært etisk problematisk i forhold til at flere av informantene nettopp har kviet seg for å synge fordi de er redde for vurdering og kritikk.

To mulige innvendinger mot det kvalitative forskningsintervjuet er for det første at man kun får informantens versjon av det som skjedde og for det andre at informantene forteller om noe som delvis har skjedd langt tilbake i tid. Det ligger altså en fare for at informantene husker opplevelsene annerledes enn de kanskje faktisk var. Og i og med at det delvis er såre minner, kan det være at historiene "pyntes på" eller at informantene har fortrenget visse momenter. Innvendingene går

altså ut på at vi dermed ikke kan stole på hvorvidt kildene snakker ”sant”. Jeg skal ikke gå nærmere inn i en diskusjon om sannhetsbegrepet, men som jeg påpekte tidligere er ikke språket en uproblematisk avspeiling av virkeligheten. I det kvalitative forskningsintervjuet oppgis det naturvitenskapelige korrespondansekriteriet om at det skal være samsvar mellom utsagn og en objektiv verden (Kvale 2002). Jeg legger ikke vekt på å vurdere informantenes fortellinger opp mot andre kilder for å finne ut om det de forteller *faktisk* hendte akkurat slik de fortalte. Gjennom samtalene får tilgang til virkeligheten ”der ute” – slik den oppfattes i informantenes bevissthet. Når det er sagt har jeg selvsagt vurdert om informantene virker troverdige, noe jeg har gjort basert på det jeg vil kalle sunn fornuft.

Med det kvalitative forskningsintervjuet har man muligheten til å gå i dybden i det enkelte intervju. På denne måten vil man få fram kunnskap som man ikke når gjennom spørreundersøkelser og rene teoretiske studier. Det er forsket lite omkring hvordan sangglede hemmes respektive fremmes. Gjennom å snakke med folk som har relevante erfaringer kan jeg løfte fram stemmer som til nå ikke hørt. I og med at det er lite forskning omkring denne oppgavens problemstilling, ser jeg ekstra fordeler ved både kvalitativ metode generelt og intervju spesielt. Jeg kan finne ut hva slags erfaringer og opplevelser finnes ”der ute” hos folk når det gjelder det å synge. Slik kunnskap er nødvendig for bedre å kunne forstå fenomenet, og i beste fall også for å bidra til positive endringer i rammevilkår som påvirker folks holdning til og opplevelse av å synge. Kvalitativ forskning er også nødvendig for å kunne lage mer kvantitativt rettede undersøkelser senere der man kan finne ut hvor utbredt de erfaringene og opplevelsene informantene forteller om, er. Den kvalitative forskningen kan bidra med innsikt for å lage hensiktsmessige spørrekategorier ved kvantitative studier. På denne måten kan kvalitativ og kvantitativ forskning utfylle hverandre.

Om utvalget

Selv om det ikke er mulig eller ønskelig med statistisk generaliserbarhet ved utvalg til kvalitativ forskning, er det likefullt viktig å være bevisst hvordan man foretar utvalget. Anne Ryen skriver at ”valget skal tas ut fra teoretiske kriterier, ikke på slump” (2002:85), og Patton ser det som avgjørende at man gir en fyldig beskrivelse av framgangsmåte og valg slik at leseren har bedre mulighet til å vurdere empirien

(ibid.). Jeg har forsøkt å være bevisst de valgene jeg tar underveis, og valg av informanter har vært svært sentralt fordi informantenes historier og refleksjoner har avgjørende betydning for hele oppgaven. I og med at jeg er interessert i å belyse visse erfaringer, opplevelser og hendelser, har jeg vært avhengig av gode kilder – gode i den forstand at de har noe å fortelle som utdyper problemstillingen. Jeg har foretatt utvalget ut fra det Patton omtaler som ”purposive sampling”, altså ut fra hva som er hensiktsmessig og formålstjenlig (gjengitt i Ryen 2002:88). Patton skriver at:

The logic and power of purposeful sampling lies in selecting information-rich cases for study in depth. Information-rich cases are those from which one can learn a great deal about issues of central importance to the purpose of the research, thus the term purposeful sampling. (loc.cit.)

Hvor skulle jeg finne informasjonsrike informanter? Jeg valgte å henvende meg til AKS. Av omtale i media visste jeg at flere av dem som var med i koret hadde negative sangopplevelser fra oppveksten. Med dette avgrenset jeg meg til ett miljø (i den grad AKS er et homogent miljø), et valg som har store konsekvenser for hele oppgaven. Jeg valgte en informant-pool med folk som synger, og som endatil synger i kor. Hvorfor ikke velge folk som ikke synger eller som sluttet helt å synge etter negative kommentarer? Hvorfor ikke velge folk som synger i andre sjangere enn korsang? Jeg ser absolutt argumenter for å velge andre pool-er enn jeg har gjort, og er overbevist om at det kunne blitt spennende oppgaver. Kanskje ville andre tema blitt belyst, eller også kunne de samme temaene blitt belyst på en annen måte. Men jeg ville likefullt støtt på utvalgsproblemer. Hvor skulle jeg da søke etter de ulike informantene, og hvilke kriterier skulle tillegges vekt? Selv om jeg avgrenser meg kraftig ved å velge informanter fra AKS, ser jeg store fordeler ved utvalget. Jeg treffer mennesker som har reflektert over sin egen stemme og som faktisk har begynt å synge igjen. De har trolig et mer bevisst forhold til oppgavens problemstilling enn mange som bare lar være å synge fordi de synes de ikke kan. I tillegg finnes det praktiske argumenter for å velge ett kor.

Våren 2004 var jeg til stede på to korprøver, og jeg presenterte meg og oppgaven min i forkant av begge øvelsene. Responsen i pausen, særlig på første prøve, var overveldende med kø rundt meg hele tiden. Jeg hadde ikke helt tenkt på hvordan jeg skulle håndtere en slik situasjon. På et eller annet vis måtte jeg skaffe meg et inntrykk av hva de hadde å fortelle, uten at jeg kunne gjøre noe intervju der og da på grunn av både tid og omgivelser. Og jeg merket fort et av problemene med ”purposive-

sampling”, nemlig at jeg følte at jeg grafset på jakt etter den gode historien (“Har du noe fælt å fortelle”, ”er du et skrekk-eksempel”). Likevel hadde jeg ikke noe valg annet enn å spørre de interesserte hva de ville fortelle, og notere ned stikkord. Etter pausen hadde jeg notert ned åtte navn, og det var sikkert like mange som ikke fikk snakket med meg på grunn av den store pågangen. Gangen etter fikk jeg også mange navn. I tillegg fikk jeg tips av dirigenten om deltakere han hadde snakket med.

Responser fikk meg til å spørre hva jeg skulle legge vekt på når jeg valgte informanter. Skulle jeg bare ta utgangspunkt i hvilke historier som umiddelbart berørte meg, var det viktig at historiene var ulike, skulle jeg tenke på alders og kjønnsfordeling? Hvordan valgte jeg så ut de informantene jeg gjorde? For det første la jeg vekt på at informantene var informasjonsrike, at de hadde noe å fortelle. For det andre ville jeg ha en viss variasjon i hva de hadde å fortelle, så jeg valgte informanter som i hvert fall til en viss grad belyser ulike aspekter ved problemstillingen. For det tredje ville jeg ha begge kjønn representert. AKS er dominert av kvinner og tilgangen på mannlige informanter svært begrenset. Jeg hadde tilgang til to, og de to brukte jeg. Jeg har derimot ikke lagt vekt på verken alder, yrkesbakgrunn, sosial status eller klassetilhørighet. Dette av rent praktiske grunner, og fordi jeg heller ville ha informasjonsrike og varierte kilder. At jeg ikke ser på sosial status og klassetilhørighet kan være en svakhet fordi jeg risikerer å bare få med meg historiene fra et visst befolkningssjikt. Men ut fra oppgavens problemstilling ser jeg ikke at denne mulige svakheten ikke er særlig stor. I og med det lille utvalget ville jeg uansett ikke fått et bredt utvalg av befolkningen, og oppgaven er ikke primært sosiologisk. Fordelene ved å få ”sterke historier” oppveier således det begrensede utvalget.

Hvor mange informanter skulle jeg velge? Kvale sier ”Intervju så mange personer som er nødvendig for å finne ut det du trenger å vite” (2002:58). Jeg endte opp med fem informanter. Hadde det vært flere, ville jeg kanskje fått et rikere og mer variert empirisk tilfang. Men dette må oppveies med at informasjonsmengden lett blitt for stor og omfattende for å håndtere innenfor rammene for en masteroppgave. Kvale mener generelt sett at mange kunne klart seg med færre intervjuobjekter, og at det ikke er noen nødvendig sammenheng mellom antall informanter og mengden verdifull og nyttig informasjon. I stedet for mange intervjuer, har jeg heller valgt å ha forholdsvis omfattende intervjuer som går i dybden med de fem. Når jeg ikke har

færre informanter er det fordi jeg tross alt ville ha en viss bredde, og jeg mener at alle intervjuene har brakt inn nye momenter og dimensjoner.

Hermeneutisk og fenomenologisk utgangspunkt

Det kvalitative forskningsintervjuet brukes på ulik måte i forskjellige forskningstradisjoner, og formålet og strukturering kan variere. Jeg har brukt det som Kvale kaller "det halvstrukturerte livsverden-intervjuet" (2002:21). Han definerer dette som: "et intervju som har som mål å innhente beskrivelser av den intervjuedes livsverden, med henblikk på fortolkning av de beskrevne fenomenene." (Kvale loc.cit.). Metoden blir på denne måten "et kontinuum mellom beskrivelse og tolkning" (loc.cit.). Jeg skal gå nærmere inn på denne vekslingen mellom beskrivelse og tolkning.

Kvales henvisning til begrepene "livsverden" og "fenomen" gir assosiasjoner til fenomenologien, uten at Kvale selv forfekter en entydig fenomenologisk tilnærming. Begrepene må i denne sammenheng forstås som en betoning av informantenes egne erfaringer, opplevelser og hendelser. Selv synes jeg fenomenologien har mye å bidra med, selv om jeg ikke bruker noen rendyrket fenomenologisk metode. Særlig har jeg blitt inspirert av Max van Manen (2003) og det han kaller hermeneutisk fenomenologi. Slik jeg ser det fanger han gode elementer fra de to forskningstradisjonene.

Den «levde» erfaring ("lived experience")⁶ danner utgangspunktet for de ulike fenomenologiske retningene, en erfaring som alltid begynner i folks livsverden (Alvesson og Sköldberg 1994; van Manen 2003). Livsverden er av Husserl beskrevet som den originale, pre-reflekterte, pre-teoretiske holdning; verden slik den umiddelbart framtrer for oss (van Manen 2003:9). Jeg mener vektleggingen av den levde erfaringen og av opplevelsen slik den framstår for oss, utgjør en fruktbar innfallsvinkel til det jeg ønsker å skrive om.

Fenomenologi er studie av essens, altså hva er det som gjør fenomenet til det det er (van Manen 2003; Alvesson og Sköldberg 1994). Mens Husserl og Merleau-Ponty forsøkte å finne essensen gjennom ulike typer reduksjoner, ser van Manen essens mer

⁶ Den engelske betegnelsen er "lived experience". Experience kan oversettes både til opplevelse og erfaring. Alvesson og Sköldberg (1994) bruker betegnelsen den "levda" erfarenheten, noe jeg slutter meg til (på norsk: den "levde" erfaringen).

som "the systematic attempt to uncover and describe [...] the internal meaning structures, of lived experience" (2003:10).⁷ Hvis forskeren gjennom gode eksempler kan finne fram til en essens, altså dypere strukturer og indre mening, vil det kunne skape gjenkjennelse hos mange. I min oppgave søker jeg nettopp å gripe noe essensielt og intersubjektivt om forholdet mellom sang og glede, uten at jeg av den grunn pretenderer å komme med allmenne generaliseringer på bakgrunn av et smalt utvalg informanter.

I sin opprinnelige form forsøker fenomenologien å være rent deskriptivt. Livsverden skal beskrives slik den fortonet seg uten fortolkning og uten vektlegging av kontekst. I tillegg forsøker ideelt sett forskeren å stille seg fullstendig åpen for den levde erfaringen. Man velger bevisst å være naiv. Men å tro at man kan være objektiv og ha en tolkningsfri beskrivelse er problematisk, og det er her van Manen trekker inn hermeneutikken. I tråd med Heidegger mener han at også det deskriptive er fortolkning: opplevelsen er allerede meningsfullt erfart i det den beskrives i språklige termer. Heidegger mener at "Tinga er alltid allerede utlagt, som noko. Den reine sanseerfaring er berre å forstå som ein derivert modus, som avleidd av denne utleggande forståinga." (Skirbekk, gjengitt i Rusten 1997:12). van Manen (2003) ser fenomenologi som beskrivelse av den erfarte meningen mens vi erfarer den. Men mens vi erfarer en opplevelse kan vi ikke samtidig reflektere over den. Refleksjonen skjer retrospektivt. Når vi forteller om en opplevelse vil det alltid være et element av både refleksjon og tolkning.

Sentralt i den nyere, filosofiske hermeneutikken er at man i enhver forståelsesprosess starter med en forforståelse; før man kan forstå et fenomen har man "alltid allerede forstått en hel verden" (Guldbrandsen 2004). Og både jeg, informantene og deres opplevelser, virker under visse historiske vilkår (Nielsen 1998). Forståelsesprosessen kan med andre ord ikke løsrives fra verken kontekst eller forforståelse. Derimot kan jeg forsøke å bevisstgjøre min egen forforståelse, selv om den aldri kan utgis fullt ut (Guldbrandsen 2004). Både jeg og informantene har våre forforståelser. Men forforståelsen er ikke noe statisk. Etter hvert som vi erfarer og oppdager nye ting, vil forforståelsen endres gjennom en hermeneutisk sirkel eller

⁷ Jeg går ikke nærmere inn på de ulike reduksjonene da jeg selv ikke anvender dem. For mer, se blant annet Alvesson og Sköldberg 1994).

spiral.⁸ I forskningsprosessen utvikles det en slags samtale mellom meg som subjekt og objektet for undersøkelsen, og der det skjer en vekselvirkning mellom del og helhet innen ulike typer meningsbærende fenomener (Alvesson og Sköldbberg 1994). I mitt tilfelle har jeg også tilført allerede etablert teoretisk kunnskap inn i denne hermeneutiske spiralen, noe som framkom i avsnittet om faglig identitet og avgrensning.

Om intervjuene og tolkningen av disse

Jeg har forsøkt å kombinere det åpne og lyttende med det kritiske og tolkende i mitt arbeid med oppgaven. Som påpekt ovenfor, bringer vi alltid med oss vår egen forforståelse, men fenomenologien har bevisstgjort meg på at jeg kan forsøke å sette parentes rundt deler av den i møtet med informantens levde erfaringer (Kvale 2002).

Særlig har jeg forsøkt å være lyttende og fordomsfri under selve intervjuene. At intervjuet er halvstrukturert innebar at jeg ikke stilte spørsmål etter en fastlagt norm, men var åpen overfor det informantene fortalte. Jeg forsøkte å følge opp ledetråder og temaer som dukket opp underveis. Samtidig hadde jeg på forhånd tenkt igjennom hvilke temaer jeg ville spørre om. Det var ikke fritt fram å snakke om hva som helst. I tråd med Kvale (ibid.) utviklet jeg en intervjuguide som besto av noen hovedspørsmål og mulige oppfølgingsspørsmål. Spørsmålene var rettet inn mot å beskrive hendelser og opplevelser (jmf. van Manen 2003; Kvale 2002). Eksempler på hovedspørsmål er: ”hvordan er det å synge i AKS?”, ”kan du huske noen spesielle hendelser i oppveksten som bidro til at du sang mindre/mer”, ”hvordan opplevde du hendelsen?”, ”er det situasjoner det er greit å synge i, mens andre ikke? Hva består forskjellen i?” Guiden ble på ingen måte fulgt slavisk, men fungerte som en rettesnor for min egen del under intervjuet. Jeg prøvde å stille minst mulig ledende spørsmål, men av og til måtte jeg spørre direkte avklarende spørsmål for å finne ut om jeg hadde forstått hva informanten mente.

Kvale (2002) vektlegger hvordan hele intervju- og forskningsprosessen innebærer tolkning, og minner om at tolkning ikke bare er noe som skjer i den såkalte analysefasen. Under selve intervjuet foretok jeg en rekke valg basert på umiddelbar tolkning;

⁸ Det finnes flere retninger innenfor hermeneutikken som dels bruker ulike begreper og dels forstår den hermeneutiske sirkel/spiral ulikt (Alvesson og Sköldbberg 1994). Det ligger utenfor denne oppgaven å gå inn på dette.

hva slags oppfølgingsspørsmål skulle jeg stille, og hvordan oppfattet jeg det informantene fortalte. I transkripsjonen tok jeg en rekke valg, blant annet hvordan jeg noterte ned tonefall som spørsmålstegn eller utropstegn, hvilke pauser skulle framkomme i transkripsjonen, eller i hvor stor grad jeg skulle omformulere muntlig tale til godt skriftspråk. Selv utelot jeg en rekke småord av typen ”øh”, ”liksom”, og ”sånt”, og jeg har vært forholdsvis sparsommelig med å skrive inn pauser og latter. Selv om det har skjedd en viss tolkning i hele prosessen, har likevel hoveddelen av tolkningen foregått i ettertid. Det er viktig å understreke at jeg da har tolket de transkriberte intervjuene, og at jeg dermed har mistet den informasjonen som ligger i den levende samtalen, i kroppsspråk og tonefall (informasjon som jo er svært omfattende, noe som belyses i kapittel 1).

En stor del av analysen har bestått i å finne ut hva som er essensen i det informantene forteller og finne ut hvordan jeg skal forstå de fenomener og meninger som kommer til uttrykk. Her har jeg delvis anvendt meg av det som kalles *meningsfortetting* (ibid. 125). Meningsfortetting innebærer at man forkorte ned informantenes uttalelser, og blir mye brukt i fenomenologisk forskning. Kvale (ibid. 127) viser til en fenomenologisk metode som setter opp fem trinn for analyse: 1) lese igjennom hele intervjuet for helhetsfølelse; 2) bestemme de naturlige ”meningsenhetene”; 3) uttrykke temaet som dominerer den naturlige meningsenheten så klart og enkelt som mulig; 4) undersøke meningsenheten i lys av studiens spesifikke formål; 5) binde sammen de viktigste emnene i intervjuet i et deskriptivt utsagn. Hele veien er det viktig å beholde en lojalitet til fenomenet. Selv leste jeg i starten igjennom de transkriberte intervjuene flere ganger før jeg begynte å lage meningsenheter slik de framsto for meg uten at jeg tenkte i spesifikke teoretiske termer. Deretter prøvde jeg å finne likhetstrekk og forskjeller mellom de ulike intervjuene og finne teoretiske begreper som kunne matche de ulike meningsenhetene. Dette har vært en kontinuerlig prosess som har fortsatt helt fram til slutfasen. Flere ganger har jeg plassert meningsenheter under ett teoretisk begrep, mens jeg har måttet endre det i løpet av skriveprosessen fordi empirien rett og slett ”ville” en annen vei. I liten grad har jeg laget syntese og deskriptive sammenhengende utsagn. Derimot har jeg lagt større vekt på tolkning og på empiriens møte med teorien, og skiller dermed lag med fenomenologene.

I og med at mesteparten av tolkningen og analysen har skjedd etter at intervjuene ble transkribert, har jeg i all hovedsak bedrevet en form for tekstanalyse. Dette har jeg i stor grad gjort ved å stille spørsmål til teksten om mening. Selv om jeg ikke har kunnet følge opp spørsmål til informantene om hva de mente med det og det utsagnet, har jeg spurt selve teksten. Og jeg har flere ganger opplevd at teksten har åpnet seg, og at jeg har forstått den på en ny måte gjennom å stille ulike spørsmål til samme tekst. Et eksempel er hvordan spørsmål med utgangspunkt i flow-teori har gitt meg ny forståelse av det flere av informantene forteller om. Hvorvidt dette var informantenes intenderte mening vites ikke. Og deres tolkninger er like verdifulle, uansett min tolkning. Både de hermeneutiske og postmoderne forståelsesformene tillater et legitimt tolkningsmangfold (Alvesson og Sköldbberg 1994:141). Giorgi skriver at:

det viktigste ved denne formen for forskning [er ikke] hvorvidt en annen posisjon kunne inntas i forhold til dataene [...], men hvorvidt en leser som inntar samme perspektiv som forskeren har uttrykt, også kan se det forskeren så, uansett om han er enig i dette eller ikke. (gjengitt i Kvale 2002:137)

Jeg er overbevist om at det finnes svært mange andre måter informantenes historier kunne vært tolket på. Jeg står likevel fullt inne for mine tolkninger.

En viktig del av prosessen med oppgaven har vært å skrive: skrive utkast, bearbeide, kaste, kutte og skrive på nytt. Det er gjennom skriveprosessen at samtalen og den hermeneutiske spiralen mellom meg og stoffet har foregått. Ifølge van Manen er selve skriveprosessen på mange måter nøkkelen til refleksjon:

Writing fixes thought on paper. It externalizes what in some sense is internal (...) As we stare at the paper, and stare at what we have written, our objectified thinking now stares back at us. (van Manen 2003:125)

På den ene siden viser skrivingen at vi nå kan se eller forstå noe, samtidig som den viser "the limits or boundaries of our sightedness" (ibid.:130). Gjennom "a complex process of rewriting (re-thinking, re-flecting, re-cognizing) (ibid. 131) kan vi se nye perspektiver og sider og skape dybde i teksten. Jeg kan bare slutte meg til van Manen i denne sammenheng.

Empiri møter teori

Det kvalitative forskningsintervjuet er ofte eksplorerende. Man har ingen fast hypotese som skal verifiseres eller falsifiseres, men er til en viss grad åpen for å undersøke et felt eller tema uten altfor fastlagte teoretiske rammer. Også mine

intervjuer og min problemstilling er eksplorerende. En av de mest gjennomførte eksplorerende metodene er grounded theory der man søker å generere ny teori ut fra empirisk materiale.⁹ Min oppgave befinner seg i en mellomposisjon mellom teorigenererende (induktiv) og hypotesetestende (deduktiv) metode, og er det som kalles *abduktiv*. Ryen skriver at: "Abduksjon ligner induksjon ved å gå ut fra empiri, men ligger nærmere deduksjon siden det ikke avviser teoretiske forestillinger" (2002:20). Som det framkom i avsnittet om faglig identitet og avgrensning tar jeg i bruk ulike psykologiske og delvis også pedagogiske og sosiologiske teorier.

Eksempelet i forrige avsnitt med hvordan flow-teorien fikk meg til å forstå intervjuene på en ny måte viser hvordan kombinasjonen av teori og empiri kan være med på å "åpne empirien og framheve variasjon" (Johansen 2003:385). Alvesson og Sköldberg trekker fram poengrikdom som et betydningsfullt aspekt ved kvalitativ forskning. Man skal en viss forankring i empirisk material, men søke å overskride hva empirien evner å si. Med Bourdieu skriver de at man kan "åstadkomma ett epistemologiskt brott med vardagskunskap" (1994:358). Forutsetningen for en slik poengrikdom finner vi i "mångtydig empiri och inte minst mångtydiggörandet av empiri". (ibid. 359) Og den finnes i "spänningsförhållandet mellan empirisk stöd och friheten att uttrycka något kreativt" (loc.cit.). Med poengrik forskning muliggjøres en kvalitativ ny forståelse av det aktuelle utsnittet av sosial virkelighet.

Gjennom å la empirien møte ulike teorier håper jeg å kunne skape poengrikdom og således et epistemologisk brudd med hverdagskunnskapen. Men den faglige bredden er denne oppgavens styrke og svakhet. Svakheten ligger i at jeg ikke får gått virkelig i dybden av temaene som kommer opp i intervjuene. Jeg kunne for eksempel valgt å fordype meg i flow-teori eller musikalitets-teori og utforsket informantenes erfaringer på disse områdene ytterligere opp mot disse teoretiske rammene. På den måten kunne jeg kanskje fått en langt dypere forståelse av dette ene feltet. Når jeg likevel har valgt en såpass bred tilnærming er det fordi jeg mener fordelene oppveier svakhetene. Bredden er nødvendig for å få drøfte oppgavens problemstilling, og jeg tror bredden kan være med på å skape ny innsikt omkring forholdsvis kjente temaer. For meg har bredden vært en vei å gå for å gi den poengrikdommen som Alvesson og Sköldberg oppmuntrer til. Om jeg lykkes med dette får bli opp til leseren å bedømme.

⁹ I og med at jeg selv ikke anvender meg av grounded theory går jeg ikke nærmere inn på denne.

Kapittel 1:

Stemmens kompleksitet og funksjon

Bente: Med et instrument bruker du et medium, for å si det sånn, for å frambringe det. Mens stemmen, det orale, det er fra ditt indre.

Kari: Og da sa hun: «*dette* er stemmen din». «Slik skal du synge. Ikke *så* parodisk, men det er der stemmen din er. Det er *det* du skal finne».

Tor: Før lå jeg jo veldig høyt i stemmeleiet og snakket veldig forsiktig og tynt. Og det har jeg alltid identifisert meg med. Så da jeg oppdaget den kraftige stemmen var det veldig - hva skal jeg si - skremmende nesten.

I en oppgave om sangglede, er det naturlig å starte i sangens verden. Jeg mener at det å synge berører oss dypt. For det første fordi stemmen er så kompleks, universell, unik og personlig. Det å bruke stemmen involverer mange grunnleggende sider ved å være menneske, som følelser, identitet, personlighet og kommunikasjon med andre. For det andre fordi det å synge er en måte å gi uttrykk for vår medfødte musikalitet. Til sammen gir dette muligheter for dyp glede ved å synge.

Mitt utgangspunkt er at de aller, aller flest kan synge eller kan lære det. Ikke nødvendigvis like vakkert, like uttrykksfullt, like teknisk riktig, like rent – men vi kan synge. Og har vi lyst, kan vi lære oss å synge bedre. Hvordan begrunner jeg dette? For det første ved å se på stemmens fysiologi og funksjon. For det andre ved å se på forskning omkring musikalitet. Det som gjør at sangen berører oss dypt er også de forholdene som gjør at jeg mener at alle kan synge.

Den komplekse stemmen

Bente: Stemmen, det orale, er fra ditt indre. Mens med et instrument bruker du et medium, for å si det sånn, for å frambringe det. (...) Jeg føler i hvert fall at med sangen tar jeg ut det indre i meg. Det gjør virkelig noe mentalt med meg.

Bente forteller at stemmen berører svært dype sider hos henne, den kommer direkte fra hennes indre. Stemmen skiller seg fra alle andre musikkinstrumenter ved at den er noe vi alle er født med og ved at den er en del av vår egen kropp. Den har et stort uttrykksregister, og den er tett koblet til kroppens grunnleggende funksjoner, til

følelser, personlighet og identitet. En helhetlig forståelse av stemmen er berikende og nødvendig for å forstå hvor dypt sangen kan berøre oss og hvordan vi kan hemmes i vårt sanguttrykk. Den er også med på å begrunne hvorfor jeg mener alle kan synge.

I og med den tette koblingen mellom å synge og snakke vil jeg i deler av kapittelet ta for meg stemmen mer generelt. Andre ganger vil jeg ta for meg det å synge spesifikt.

Pust og stemmebånd

Vi fødes til verden med et skrik. At det nyfødte barnet skriker er et tegn på at pusten fungerer og at barnet lever. Stemme, pust og liv er tett sammenvevd. Hvordan virker stemmen, og på hvilken måte er den koblet til kroppens grunnleggende funksjoner?

For at vi skal lage lyd må luft passere strupehodet på vei ut og få stemmebåndene til å vibrere. Pusten er energikilden, og kalles *aktivatoren* (Arder 2003). Strupehodet spiller en særdeles viktig rolle i å frambringe lyd, og stemmebåndene kalles gjerne for *vibratoren* (Arder 2003). Lyden forsterkes og foredles gjennom kroppens hulrom, først og fremst gjennom svelget og munnhulen (Brown 1996). *Resonatoren* som hulrommene kalles, gir klang til stemmen.

Pusten og strupehodet har en rekke andre funksjoner utover det å lage lyd, og det er tett sammenheng mellom de to organene. Pustens hovedoppgave er å få oksygen til lungene og avgi kulldioksid. Den styres av en rekke innåndings- og utåndingsmuskler, og involverer hele kroppen, spesielt bryst- og mageregionen. Hele kroppsholdningen er med å påvirke stemmen, helt fra fotsålen opp til hodet. Som regel tenker vi ikke på at vi puster, det skjer automatisk. Men vi kan også velge å bruke pustemuskulaturen mer aktivt. Pusten er tett koblet til følelsene våre. Blir vi redde, stopper pusten opp i en kort stund – en helt naturlig og instinktiv reaksjon. Har vi smerte, kvier vi oss for å puste. Er vi glade og tilfredse, trekker vi pusten dypere inn. Vi kan bite kjevene sammen hvis vi vil holde tilbake gråt eller sinne. Gjennom å bremse pusten kan vi begrense både inntrykk og uttrykk.

Strupehodets hovedfunksjon er å sørge for at maten ikke kommer ned i lungene. Det sørger også for luftsirkulasjonen (Brown 1996). Brown refererer til Jackson og Jackson som har kartlagt at strupehodet i alt har ni ulike funksjoner. Størrelsen tatt i betraktning, er strupehodet beskrevet som "the most complex and versatile

mechanical device in the body” (ibid. 169). Strupehodet spiller en særdeles viktig rolle i å frambringe lyd, og to av strupehodets funksjoner er knyttet til lydproduksjon:

One of these was called *reflexive sound*, which produces emotional expression, another, the *voluntary production of sound* corresponding to the sounds that come from the lower (emotional) and upper (thinking) brain. (ibid. 192)

Den refleksive lyden styres av det autonome nervesystemet, et system som fungerer uavhengig av vår bevissthet og vilje (Brown 1996; Egedius 2000). Bevissthet om den refleksive lydproduksjonen gjør at vi lettere kan forstå hvordan stemme og følelser henger sammen, hvorfor det kan være vanskelig å synge/treffe ønsket tonehøyde og hvorfor alle kan bruke stemmen til å synge.

Primærlyd og følelser

Brown omtaler den refleksive lyden som ”primal sound” (1996:2), på norsk kalt *primærlyden* (Imerslund 2003:68). Han skriver at: ”The word primal has the connotation of being first, initial, uncopied, unique, basic, fundamental, original” (Brown 1996:2). Det er den lyden som kommer når vi blir sinte, glade eller triste og ikke tenker på hva slags utbrudd vi kommer med. Vi finner den gjerne i spedbarnets gråt eller i andre spontane urlyder som skrik, latter, sukk og stønn. Når vi gråter eller ler er vi i ett med følelsen. Gråten er ingen beskrivelse eller representasjon av en følelse, den er følelsen. Hos spedbarn er all lydproduksjon slik, ”exclamative rather than communicative” (Newham 1994:23). Den har selvsagt også et kommunikativt aspekt – den gir signaler til omgivelsene om barnets behov. Men den er altså ”exclamative” i den forstand at den ikke er forklarende eller beskrivende.

Et annet viktig aspekt ved primærlyden er at den er unik hos hvert eneste menneske. ”Each individual has his or her own «voice print» – as distinctive as one’s fingerprint”, skriver Brown (1996:3). For selv om vi alle har den samme fundamentale anatomien og fysiologien, er ingen hals og intet strupehode helt identiske (ibid.). Vi fødes med hver vår stemmekvalitet som vi ikke kan bytte ut. Det er en av grunnene til at vi opplever stemmen så personlig.

Stemmen har et stort uttrykksregister – fra barnets spontansang til operasang, fra sukk og gråt til visesang, fra rockesang til kveding, fra nynning til kjefting. Overgangene mellom de ulike måtene å bruke stemmen på er glidende. Det er den samme stemmen – anvendt i forskjellige situasjoner, med ulik funksjon og initiert av

ulike deler av nervesystemet. Rent fysiologisk er det umulig å sette et bastant skille mellom det å synge, snakke eller utbryte urlyder. Og sang kan være så mangt, avhengig av kultur, tid og kontekst. Dermed er det heller ingen grunn til å tvile på at alle som har en stemme, også har et medfødt potensial til å synge. Imerslund skriver at: "[Primærlyden] uttrykker utgangspunktet for en optimal lyd dannelse, både teknisk og uttrykksmessig", og videre at "enhver stemme har et medfødt, stort uttrykkspotensiale [sic.]" (Imerslund 2003:68). Bare tenk på hvor lenge et barn kan gråte uten å bli hes. Og tenk på alle de varierte lydene barnet lager før det begynner å snakke. Etter hvert som vi vokser til, tilpasser vi stemmen til omgivelsene, og begrenser den gjennom å spenne muskler, holde tilbake pust og kontrollere følelser. Men "tar følelsene overhånd" merker de fleste av oss hvor tett stemme og følelser henger sammen. Bare tenk på hvor vanskelig det er å snakke normalt hvis du er på gråten, er rasende eller nervøs. Bente forteller at hun hadde lite kontroll over stemmen, særlig som ung:

Jeg har en stemme som skjærer høyt opp. Hvis jeg er ivrig så mister jeg kontrollen på stemmen på en måte.

Også ellers avspeiles følelsene i stemmen, og det kan være vanskelig å skjule dem selv om vi skulle ønske det. Newham skriver at "In the timbre of a person's voice you can hear the subtle music of feeling and thought" (1994:13). Vi kan stort sett velge hvilke ord som kommer ut, men vi kan i mindre grad velge stemmekvaliteten. Ikke uten grunn har stemmeterapeuten Alfred Wolfsohn kalt stemmen for "the muscle of the soul" (Melinda Moore Meigs, gjengitt i Hodneland 1994:23).

Newham skriver at sang "has always been a means to contact the depths of the soul" (1994:40). For om det alltid er en kobling mellom stemme og følelser, forsterkes denne når vi synger. En grunn til dette er, ifølge stemmeterapeuten J.P.Moses, at vi da gjerne, men ikke nødvendigvis, tar i bruk en større del av stemmens potensial. Han skriver at:

Range is the language of emotions, as against articulation, the language of ideas. Singing is something of a compromise, a willed recall of an echo of the pure satisfaction of primitive vocalization. (Moses, gjengitt Newham 1994:81)

Moses trekker fram hvordan sangen bærer noe av spedbarnets spontane, sprudlende lydproduksjon. Også den tyske musikk-sosiologen og -psykologen Friedrich Klausmeier, gjør det når han hevder at "sangen er et tidligere og oralt intensere uttrykk

end talen, som utvikler sig af sangen” (Oberborbeck 1995:28). (Jeg kommer tilbake til dette i forbindelse med musikalitet). Enkelte forskere mener at musikk og talespråk har utviklet seg samtidig, ”with the referential aspect of language and the emotive capacity of music” (Bailey 2004:62). Også filosof S.K. Langer vektlegger sangens, musikkens og kunstens betydning som uttrykk for følelser, og hun beskriver musikken som ”a tonal analogue of emotive life” (Langer, gjengitt i Newham 1994:34).¹⁰

En annen, og beslektet, grunn til at koblingen mellom stemme og følelser forsterkes når vi synger, er nærheten mellom sang og de spontane urlydene. Veien er kort mellom en heftig rockelåt og et skrik, eller mellom perlende kolleratur og latteren. Schei skriver at sangstemmen er ”En mellomting mellom gråt, stønn, latter og skrik” (1998:69). Sangens nærhet til de spontane urlydene må forstås som et ideal om sangens potensial for følelsesmessig uttrykk. Svært mye sang er langt fra dette uttrykket. I hvilken grad vi trekker inn følelser i sangen er avhengig av flere forhold som sjanger, stilideal, ferdigheter og tilgang til primærlyden hos den som synger. Med trening kan vi også uttrykke følelser, uten at disse blir private.¹¹

Det varierer i hvor stor grad voksne mennesker har kontakt med primærlyden sin; noen har god tilgang, andre svært liten. At det er liten eller ingen kontakt betyr ikke at primærlyden er borte, men det kan være en langvarig prosess å finne tilbake til den. Hvorfor er det viktig med tilgang til primærlyden? Vi forbinder jo gjerne sang med noe viljesstyrt der vi skal treffe bestemte tonehøyder i riktig rytme osv. Tilgang til primærstemmen er viktig av flere grunner, og jeg vil trekke fram to som er direkte relatert til det å synge. For det første er tilgang til primærlyden viktig for å ha en fri og uhemmet stemme. Det gjelder både for tale og sang. Som Brown skriver:

You must reestablish contact with your instinctive being so that you can strip away the habits that stand in the way of learning how your voice behaves naturally. (1996:3)

¹⁰ Det er åpenbart at musikken kan vekke følelser hos oss. Jeg vil likevel presisere at det også finnes andre måter å forstå musikk på, og at mange komponister på 1900-tallet har forsøkt å løsrive musikken fra følelsene. Nøyaktig på hvilken måte musikk og følelser er knyttet sammen, finnes det ingen konsensus om verken i psykologien, musikkvitenskapen eller filosofien.

¹¹ Gjennom ekspressive ferdigheter kan vi formidle musikk uten å legge våre egne private følelser inn, samtidig som vi kan berøre andre. Vi behøver ikke være i en dyp kjærlighets sorg eller være full av sjalusi for å kunne formidle sanger med slikt tekstlig innhold. Dermed ikke sagt at man ikke har tilgang til primærstemmen. Brown (1996:4) mener det først er når man har tilgang til den at man kan berøre andre emosjonelt, men på en måte som ikke er privat. For profesjonelle kan det være helt nødvendig å ha en viss distanse til innholdet hvis man skal holde ut et langt yrkesliv som sanger.

Kari forteller om en sangtime der læreren fikk henne til å synge en voggesang som opera-parodi:

Og da sa hun: «*dette* er stemmen din». «Slik skal du synge. Ikke *så* parodisk, men det er der stemmen din er. Det er *det* du skal finne».

Læreren sikter nok her til at Kari tillot tilgang til primærlyden. Dermed fikk hun også et større og friere uttrykksregister. Men Kari syntes opplevelsen var litt flau:

Fordi plutselig skulle man gi noe ut av seg selv. Det er jo det det blir hvis du skal synge bra. Du må gi av deg selv og bruke mye kropp. Fremdeles er jeg ikke helt der.

Primærlyden er som sagt vår optimale og unike lydproduksjon. Slipper vi den til, vil vi ha et stort uttrykksregister. Har vi liten tilgang, vil vi ha en mer kontrollert stemme. Dermed ikke sagt at man ikke kan synge om man har begrenset tilgang til primærlyden. Men det vil da være en mer kontrollert og begrenset stemmebruk, og den vil ikke være like uttrykksfull som en mer fri stemme.

Dette bringer meg over på den andre grunnen. For å kunne synge slik du ønsker, trengs kinestetisk¹² kunnskap, og denne utvikles gjennom primærlyden. I stor grad er den kinestetiske sansen knyttet til ubevisste prosesser, men den brukes også for viljesstyrte handlinger, som å synge, sykle eller kjøre bil. Når vi synger, utvikles den kinestetiske sansen gjennom at det bygges bro mellom det ubevisste og bevisste, mellom den refleksive og den viljesstyrte lydproduksjonen. Den bevisste delen av hjernen trenger kinestetisk informasjon for å sikre riktig muskelspenning og koordinasjon (Brown 1996:189):

Your primal sound is taken in the direction of singing (beyond speech) by prolongation of a single sound. Thus, you are carrying an involuntary response over into a voluntary action. (ibid. 39)

Men for å få til den ønskede handlingen må den kinestetiske kunnskapen automatiseres: "You sensitize kinesthetic responses to become reflexes through repeated efforts to accomplish a particular act" (ibid. 189). Denne prosessen kan skje uformelt gjennom at man leker seg med stemmen sin, noe barn ofte gjør. Eller den kan skje i mer formelle øvingssituasjoner. Gjennom å utvikle den kinestetiske sansen kan man få stemmen til fungere viljesstyrt uten at den blir kontrollert og hemmet. Men dette er en prosess som ikke er mulig å presse igjennom. Den må skje på

¹² Den kinestetiske sansen forteller hjernen hvilken stilling de ulike delene av kroppen befinner seg i (Fremmedordbok 2003). Kinestetisk kunnskap er kunnskap om *hvordan* vi utfører en handling.

kroppens premisser. Det holder ikke å forstå hva som skal gjøres rent intellektuelt. Det er kroppen som må forstå.

”Endelig, nå blir jeg sett”

Tilgang til primærlyden er også viktig i forhold til personlighet. Stemmen er ikke bare tett knyttet til følelser, men også til personlighet og identitet. Stemmen er vårt hørbare selv, den er vårt lydige uttrykk til omverdenen. Som Newham skriver: ”The human voice is the primary medium of communication in human beings. It is an expression of who we are and how we feel” (1994:13).

Even Ruud trekker fram at en av de viktigste dimensjonene ved identitetsdannelse er ”å bli sett” (2002:77). Jeg vil tilføye ”å bli hørt”. Hvor viktig dette er kan Tor fortelle om. For ham var det å begynne å synge tett forbundet med å være synlig – eller hørbar om du vil. Hele oppveksten har vært preget av det motsatte, av å være stille:

Jeg snakket lavt for eksempel hjemme fordi jeg ikke ville høres. Og når jeg skulle synge, sang jeg selvfølgelig også lavt så jeg ikke skulle høres eller synes. Så det var både det at jeg hadde en oppvekst der jeg ikke skulle høres og ikke være synlig.

Dette ble forsterket av at han hadde en talefeil han ikke ville avsløre, noe som førte til at det å snakke ble en komplisert affære. Den første konserten med AKS i Konserthuset var en sterk opplevelse. Han hadde invitert den nærmeste familien:

Da tenkte jeg ikke på de andre, da var det liksom *meg* som sto der. Endelig, tenkte jeg, nå blir jeg sett!... Jeg vet ikke om de så meg for det var jo så stort (hehe).

Historien understreker hvor grunnleggende det er å lagt merke til. ”Ved å bli virkelige overfor andre blir vi virkelige for oss selv. [...] Identitet må bekreftes”, skriver Ruud (loc.cit.). Han utdyper hvordan tillit til egne opplevelser og oppmerksomhet overfor egne kvaliteter avspeiles gjennom blikkontakten med andre. Jeg vil si at stemmekontakten er like viktig. Gjennom å gjøre oss hørbare overfor andre, eksponeres egne kvaliteter og selvtillit. Men dette kan være en smertefull prosess. Gjennom å gjøre seg hørbar, gir man også uttrykk for egen vilje og egne behov, og man risikerer konfrontasjon med andre hørbare mennesker. Etter flere år med AKS og sangtimer har stemmen til Tor endret seg. Den har blitt kraftigere. Tor opplever det som skremmende:

Noen ganger så glemmer jeg meg og så kommer det en utrolig kraftig stemme ut. Det blir jeg skremt av rett og slett. Jeg *klarer* ikke å ta plass og snakke med sånn kraftig stemme. Det klarer jeg ikke.

Samtidig er det noe fristende og befriende ved å ta plass:

Men jeg merker det er deilig bare å kunne synge høyt når jeg er for meg selv. Jeg *vil* være synlig. Og jeg bruker AKS som terapi.

Hva gjør det skremmende å få kraftigere stemme? Tor trekker selv fram forhold som har med identitet å gjøre.

Før lå jeg jo veldig høyt i stemmeleiet og snakket veldig forsiktig og tynt. Og det har jeg alltid identifisert meg med. Så da jeg oppdaget den kraftige stemmen var det veldig - hva skal jeg si – skremmende nesten. (...) Jeg har noe i meg som vil fram og vil være synlig og som har en kraft. Og så har jeg merket at jeg kan bli *veldig* sint. Mens jeg ser på meg selv som veldig forsiktig, beskjeden, følsom, en som ikke tar plass.

Han har alltid blitt sett på som en god lytter, kanskje ikke så rart når man kvier seg for å snakke selv. Med kraftigere stemme endres identiteten hans. Fra å være den følsomme, forsiktige og lyttende blir han en som selv er mer aktiv og frampå, og kjenner mer på sine egne følelser. Han forteller at han snakker mer engasjerende og spontant når han snakker kraftigere. Også andre merker endringene, og han forteller at mange sier ”jøss, hvor kom det fra, den stemmen der”.

Identitet er noe vi skaper. Vi kan ha flere ulike identiteter hvorav gjerne én er sterkest, og det er den vi gjerne oppfatter som ”meg selv”, som gir en følelse av kontinuitet og enhet. Identitetsdannelse gir seg utslag i hvordan vi bruker stemmen, og på samme måte som vi kan ha flere ulike identiteter, kan vi også veksle i stemmebruk. Noen ganger gjør vi det bevisst, f.eks. ved at vi legger stemmen i et dypere leie for å få autoritet. Da er det kanskje heller snakk om å innta ulike roller enn å skifte identitet. Identitet er mer omfattende, og identitetsendringer i stemmen skjer dermed ofte ubevisst og på et dypere plan. Tors identitet var den lyttende, forsiktige, følsomme, tilbaketrukne, og han hadde en stemmebruk som passet til dette. Men når han slipper til stemmen opplever han en konflikt mellom identitet og stemme. Jeg mener dette har sammenheng med primærlyden. Gjennom sosialisering og identitetsdannelse kan vi enten bevege oss bort fra, eller forankre identiteten i, primærlyden. Av dette følger også at identiteten vår vil, eller kan, endre seg dersom vi søker tilbake til primærlyden igjen. Med fare for å trække alle postmodernister på tærne, vil jeg hevde at vi får en mer naturlig identitet. Den blir mer i samsvar med vårt uttrykksmessige potensial. Kanskje vil det heller være riktig å snakke om personlighet framfor identitet. Mens identitet er noe vi skaper, kan personlighet forstås som mer

varige disposisjoner, gjerne medfødte. Primærlyden er således en del av personligheten. Tors lyttende rolle er ikke i tråd med hans personlighet. Som han selv sier, gjør identiteten at han har undertrykket seg selv og at han dermed har utviklet negative sider. Samtidig med at han har oppdaget en kraftigere stemme, har han merket at han kan bli fryktelig sint. Men denne aggresjonen forsvinner når han våger å bruke stemmen fullt ut. Hvor grunnleggende stemmebruken er for personlighet og identitet er noe Tor har gjort seg betraktninger om:

Jeg har alltid tenkt på personlighet som tanke og hva man er i stand til å uttrykke. Mens nå føler jeg at så mye av personligheten ligger i måten jeg bruker stemmen på. (...) Man kan virke veldig troverdig bare man snakker tydelig og med engasjement, uten at man skal nedtone noe.

Alexander Lowen (gjengitt i Hodneland 1994:24) gjør noen refleksjoner om den etymologiske betydningen av ordet "personlighet". Det kommer fra det latinske *persona* som er navnet på masken som skuespillere bar for å markere sin rolle. Men han mener at det også kan referere til munnstykket på masken som het *per sona*, altså med lyd. Lønstrup (2004:) skriver at den opprinnelige betydningen av det latinske ordet *persona* er "gjennom lyden".

Jeg mener at Tors erfaringer viser hvor viktig det er å ha tilgang til primærlyden. Primærlyden er en del av personligheten, og holdes denne kraftig tilbake undertrykker man store deler av seg selv. Historien viser også at det er mulig å finne tilbake til sin primærlyd selv om man har hatt liten tilgang til den. Den er ikke borte for godt, men som også Tor har oppdaget, kan det være en møysommelig og tidvis også smertefull prosess å finne tilbake til sitt medfødte stemmepotensial. I tillegg viser Tors historie hvilken virkning det å synge har for å finne tilbake til primærlyden og styrke identitet og selvtillit. Gjennom å synge har han tatt i bruk større deler av stemmens uttrykksregister, noe som igjen har påvirket hvordan han snakker, og hvordan han oppfatter seg selv og oppfattes av andre. Dette er en prosess som kan gå begge veier. Kari forteller hvordan hun trengte økt selvtillit og erfaring i å snakke foran forsamlinger før hun begynte å synge igjen i godt voksen alder. Det er et komplekst samspill mellom identitet, selvtillit og stemmebruk. Av hensyn til oppgavens fokus og avgrensning velger jeg ikke å gå grundigere inn i enn det jeg har gjort til nå.

”Man føler virkelig at man er utafor”

Identitet kan forstås på en rekke måter, men noen termer som går igjen er *kontinuitet*, *differensiering* og *kategorisering* (Kazdin 2000). Identitet handler altså om en subjektiv opplevelse av enhet over tid; om hva som gjør hver enkelt unik; om hva som forener den enkelte med en større gruppe. Historien ovenfor belyste i særlig grad hvordan man gjennom stemmen framstår som unik, som et hørbart selv, samt hvordan stemmen både kan skape og ødelegge en subjektiv opplevelse av enhet over tid. Identitet handler også om hvem og hva man har tilhørighet med, og hvem man ikke har tilhørighet med. Dette kan både være selvvalgt og ufrivillig tilhørighet og eksklusjon. Stemmen spiller inn også her, og da tenker jeg særlig på det å bruke stemmen til å synge. Hvorvidt man synger eller ikke, og hvordan og hva man synger, er med å skape identitet. I denne sammenhengen skal jeg begrense meg til hvorvidt man synger eller ikke.

For Tor har manglende sangmestring bidratt til en følelse av å være utenfor et fellesskap han gjerne ville være en del av. Han forteller at han alltid tidligere har følt et ubehag i sosiale sammenhenger der det skal synges, for eksempel bursdagssanger, fester med gitar og allsang, bilturer med sangglade mennesker, gå rundt juletreet.

Veldig sånne trivielle ting. (...) Sånne ting det skaper jo.. Man føler virkelig at man er utafor. Det er hverdagslige ting. Men jeg nektet meg å synge falsk. Jeg skulle ikke høres.

Han forteller at han for alvor merket savnet etter å synge i hippietiden ”da alle lærte å synge og spille gitar”.

Det var et veldig savn. (...) Det førte egentlig til at jeg ble enda mer bevisst på eller sikker på at jeg ikke hørte til noen steder, at jeg ikke passa inn i noen sammenhenger. At jeg måtte komme meg vekk og inn i noe annet.

Dette ”andre” ble formingslinje på et gymnas et stykke unna der han hadde vokst opp, og utvikling av mer kreative sider. For Bente har ikke følelsen av manglende tilhørighet på langt nær vært like framtrødende. Selv om hun alltid har fått høre at hun ikke kan synge, har hun følt seg som en del av et sosialt fellesskap, og hun har sunget på snapsviser og sånt på fest. Men å synge sammen med andre i allsang får hun ikke til, enda hun virkelig har lyst.

Allsangnivået er for dypt for meg. Og det er synd for det er jo der jeg vil være – å kunne synge normalt sammen med andre – at det er godt stemmeleie for meg, og det er det ikke nå.(...) Det er jo aldri noen av dem som har det samme stemmeleiet som jeg har for jeg synger så høyt. (...) Det syns jeg er veldig leit... Det syns jeg er veldig leit.

Det at man ikke synger er ikke ensbetydende med eksklusjon. Tvert imot kan det være med å skape tilhørighet og identitet. Det ser vi tydelig ved at det særlig blant gutter i tenårene kan være tøft nettopp ikke å synge eller kunne synge. Tor vokste opp på det han kaller et ”verstingested” der fotball og fysisk styrke sto langt høyere i kurs enn sang og blokkfløyte hos ”gutta”. Derfor tenkte han ikke så mye på sang i den perioden:

Det å synge det var det verste [vi kunne gjøre]. Blokkfløyte var også ille. Det var fotball det var viktig å være god i. Å være sterk. Kaste snøball.

Også Petter har delvis samme erfaring. Han ble bedt om å la være å synge en gang på barneskolen av læreren. På ungdomsskolen ble det et litt kjærkomment påskudd for ikke å synge. Kari forteller hvordan guttene i hennes klasse spiste kritt for å slippe å synge. Da ble de så tørre i halsen at det ikke kom noen lyd. Sloboda (2005:310) mener at mange oppfatter sang og musikk som en hovedsakelig feminin aktivitet. Særlig i tenåringsfasen kan det dermed være en sterk trend blant gutter på at man skal holde seg unna slike aktiviteter for å kunne bygge opp en maskulin identitet. Det ligger utenfor denne oppgavens problemstilling å gå inn i en grundigere diskusjon om maskulinitet og musikk. Mitt hovedpoeng er å få fram at hvorvidt man synger eller ikke er med å skape identitet gjennom tilhørighet respektive eksklusjon.

Spenningsforholdet subjekt versus objekt

Stemmen er som påpekt ovenfor, en del av personligheten. Jeg er min egen stemme. Samtidig er stemmen noe vi *har*, et slags objekt – selv om vi ikke kan ta på det rent fysisk. Det er et instrument som vi kan øve på, på lik linje med piano eller saxofon. Og vi kan betrakte og vurdere stemmen. Schei peker på det samme, og hun trekker parallell til Merleau-Pontys syn på kroppen som både subjekt og objekt. Ikke bare har vi en kropp, men vi *er* kropp, og det er gjennom kroppen vi betrakter verden. ”Kroppen er slik sett mer fundamental, den går forut for og inngår i selve måten vi orienterer oss i verden på” skriver Ruud (2002:87).

Også forskning innenfor nevropsykologi vitner om at kroppen erfarer forut for bevisstheten. Maxwell introduserer begrepsparet Jeg-Meg. Jeg’et er bevisstheten vår, mens Meg’et omfatter alle de fysiske og psykiske prosesser som ikke initieres eller utføres av mitt bevisste Jeg (Nørretranders 2002:342). Utgangspunktet for Maxwell var forskning som tydet på at mye informasjon aldri når fram til bevisstheten og at

kroppen forbereder og setter i gang handlinger basert på informasjon før denne informasjonen når fram til det vi kaller bevisstheten. Også Antonio Damasio skriver at vi oppfatter og reagerer på emosjoner og følelsetilstander før, og uavhengig av om, disse når bevisstheten (Damasio 2002).¹³ Maxwell velger å forstå denne instansen som Meg'et.

Imerslund (2003) argumenterer for at stemmen og sangen først og fremst er Meg'ets domene. Som jeg skrev tidligere, innebærer det å synge at vi utvikler og automatiserer kinestetisk kunnskap og ferdighet. Kroppen, og ikke bare bevisstheten, må forstå hva den skal gjøre. En av grunnene til at sang fordrer slik kinestetisk kunnskap er at bevisstheten rett og slett ikke har kapasitet til å styre alle prosesser som trengs for at vi skal treffe riktig tonehøyde, skifte mellom tonehøyder, klangkvalitet og volum. Men for å utvikle den kinestetiske kunnskapen må Jeg'et gi slipp på kontroll og gi Meg'et frihet. Det kan være vanskelig. Tor Nørretranders skriver at "Jaget kan djupast sett inte acceptera att det verkar krafter i personen som jaget inte kan styra" (2002:344). Derfor trengs øving: "Övningens främsta syfte är att ge jaget tillit till miget" (ibid. 350). Brown er inne på det samme når han skriver:

You must learn to trust that what you want to happen will happen if you let it. Developing this kind of trust may be the hardest part of learning to sing. (1996:180)

Selv om sangen er Meg'ets domene, er Jeg'et også involvert. Jeg'et er den eneste instansen som kan vurdere en handling, som kan se individet utenfra – med andres øyne, og den eneste instansen som kan kommunisere med andre individer. Det er Jeg'et som mottar respons på det Meg'et gjør. Nørretranders skriver at:

Allt uppträdande lever av denna motsägelse, dette pendlande fram och tillbaka å ena sidan jagets klara och disiplinerade medvetande om uttrycksmedel och sammanhang och å andra sidan migets förverkligande av alla dessa intentioner i en omedveten, vetlös ström av medlevelse. (2002:351f)

Spenningsforholdet mellom mellom Meg og Jeg, mellom stemmen som subjekt og objekt, er grunnleggende og det er med på å forklare hvorfor det for mange blir problematisk å synge. Hvis man i for stor grad vurderer stemmen som objekt, mister man stemmens grunnleggende kroppslige og subjektive forankring, og man gir ikke stemmen den tillit som trengs for at den skal være i stand til å utfolde seg. Samtidig

¹³ At mennesket oppfatter og handler på bakgrunn av en annen instans enn bevisstheten reiser en rekke spørsmål av både filosofisk og psykologisk karakter, noe både Damasio og Nørretranders går inn på. Innsikten er også resultat av spennende forskning omkring bevissthet og emosjoner. For mer anbefales Damasio 2002 og Nørretranders 2002.

kan evnen til å betrakte stemmen som objekt også bidra til å gjøre kritikk av sangferdigheter mindre personlige og sårende. I løpet av oppgaven vil jeg flere ganger komme inn på dette spenningsforholdet da dette i stor grad berører oppgavens problemstilling både om hva sangglede er og om hvordan denne kan hemmes respektive fremmes.

Sang og musikalitet

La meg nå vende tilbake til stemmens store uttrykksregister. Ett av stemmens mange uttrykk er det musikalske – det å synge. Overgangene mellom de ulike stemmeuttrykkene er som tidligere sagt, glidende, og det er ingen prinsipielle forskjeller stemmeteknisk mellom sang, prating og spontane urlyder. Likevel skiller sang seg fra andre stemmeuttrykk. På hvilken måte? Generelt sett ved at sang er musikk. Hva vi oppfatter som sang og musikk vil variere med kultur, tid og kontekst, men gitt disse rammene er sang og musikk uunnngåelig forbundet. Først når vi bruker stemmen musikalsk blir det sang. Jeg vil prøve meg med å si at sang er å musisere med stemmen som instrument eller at sang er å uttrykke musikalitet med stemmen som instrument.

For å forstå hva sang er, må vi forstå hva som menes med musikalitet. Og en begrunnelse for hvorfor alle kan synge hviler på et inkluderende musikalitets-begrep.

Universell og medfødt musikalitet

Det er gjort flere forsøk på å definere hva som menes med musikalitet, både innenfor psykologien og antropologien. Innenfor psykologien er det vanlig å betone det kognitive og/eller emosjonelle aspektet. Allerede på 1930-tallet knyttet Mursell musikalitet til å oppfatte tonal-rytmiske sammenhenger og tonale mønstre og å reagere emosjonelt på disse (Jørgensen 1982). Dette synet har befestet seg innenfor kognitiv psykologi etter dette, og Sloboda ser musikalitet som "the ability to *make sense of musical sequences*" (2005:265).¹⁴ Å få mening ut av musikk innebærer blant

¹⁴ Å få mening ut av musikalske sekvenser må ifølge Sloboda forstås metaforisk siden musikalske idiommer ikke er språk eller har referensiell mening. Likefullt har de strukturelle mønstre som ligner syntaks og grammatikk.

annet at vi husker musikk fra vårt eget kulturelle ”språk” bedre enn fra andre språk, at vi lett hører om musikken er ”rett” eller ”gal” i forhold til dette språket og at vi knytter bestemte følelser til visse musikalske passasjer.

Denne evnen til å få mening ut av musikk er ifølge Sloboda og andre medfødt og universell. Sloboda mener at menneskets kapasitet for en eller annen form for ”musical accomplishment” er en artsdefinerende karakteristikk på lik linje med for eksempel evnen til å lære språk og å utvikle motoriske ferdigheter (2005:276). I kontrast til oppfatningen av musikalitet som medfødt, har i første rekke Seashore tatt til orde for en mer eliteorientert forståelse. Seashore virket samtidig med Mursell, men de sto langt fra hverandre. Seashore mener noen er født musikalske og noen umusikalske (Jørgensen 1982). Seashore opererer med ulike grader av musikalitet, og han vektlegger det sensoriske (evnen til å oppfatte lydenes frekvens, amplitude, form og/eller varighet) og det utøvende, i tillegg til det reseptive og emosjonelle (ibid.). Jeg skal ikke forfølge hans tanker lenger her. Nyere forskning imøtegår mange av hans antagelser både om hvordan vi oppfatter musikk og hvordan disse evnene er fordelt (for mer, se Sloboda 2005; Bailey 2004). Når jeg likevel bringer hans synspunkter til torgs, skyldes det at de har hatt sterkt gjennomslag innenfor musikkpedagogikken, noe jeg kommer tilbake til i kapittel 3.

Men tilbake til at musikalitet er medfødt og universell. Hvordan begrunnes det? Bailey skriver at:

[Music and language] are universal in that all cultures have developed some form of language and music, and they are innate in that both develop spontaneously through interpersonal interaction in a normal social environment. (2004:8)

Et barn vil ifølge denne forskningen, utvikle musikalske evner gjennom naturlig samvær med andre. Og denne utviklingen har mange likhetstrekk med barnets språklige utvikling.¹⁵ Vi ser musikaliteten allerede hos spedbarn (noe jeg også trakk fram i forbindelse med primærlyden). Trevarthen argumenterer for at den tidligste kommunikasjonen mellom mor og barn ”are instinctively musical in quality” (gjengitt i Bailey 2004:11), og hun peker på den sterke tendensen til at moren svarer barnet med ”rhythmic and resonant vocalizations that resemble song” (loc.cit.). Også annen forskning på spedbarn og musikk tyder på at:

¹⁵ Det er særlig likhetene mellom utviklingen av språk og musikk som får mange forskere innen kognitiv psykologi til å konkludere med at musikalitet er medfødt, universelt og adaptivt (for mer, se Bailey 2004; Sloboda 2005).

the vast majority of human infants have a rather similar, and surprisingly sophisticated, means of handling musical stimuli. These universal capacities lead to an astonishing flowering (from the sixth month on) of spontaneous premusical generativity. (Sloboda 2005:277)

Allerede ganske tidlig begynner det å varierer hvor mye vi stimulerer og utvikler de musikalske evnene, og dermed kan det framstå som at noen er mer talentfulle enn andre. Sloboda ser ikke fullstendig bort fra at det kan være medfødte forskjeller, men mener disse ikke er store nok til å forklare de store forskjellene i musikalsk ekspertise. Han mener forskjellene i hovedsak skyldes positive respektive negative erfaringer som enten fremmer eller hemmer musikalsk aktivitet. Forskjeller kan også skyldes at noen utvikler tekniske og/eller ekspressive ferdigheter ved å utøve et instrument eller synge. Sloboda skiller mellom reseptiv og produktiv ekspertise. I vår kultur er det for svært mange voksne et gap mellom disse to - vi forholder oss til musikk som lyttere og bare i liten grad som utøvere. Dette skiller musikalsk ekspertise fra mange andre kognitive eksperter, som sjakk, der persepsjon og utøvelse henger nøye sammen. På grunn av gapet mellom persepsjon og utøvelse har mange en musikalsk ekspertise som er skjult. Likefullt er den iboende i hver enkelt.

Jeg er litt usikker på hvordan Sloboda plasserer den produktive ekspertisen i forhold til musikalitetsbegrepet, men forstår han dit hen at han knytter musikalitet primært til det reseptive. Dette fordi han mener det reseptive kommer forut for produktive, på samme måte som med språk (barnet forstår mye mer enn det er i stand til å uttrykke), og at det reseptive ikke er avhengig av det produktive (mens det produktive forutsetter det reseptive). Jeg er enig i at det reseptive kommer forut for det produktive, men mener at også den produktive ekspertisen er medfødt, og at den reseptive og produktive ekspertisen i utgangspunktet er sammenvevd. Det lille barnet både lager lyder, responderer på, og gjenkjenner lyder – i tett interaksjon. Og jeg tror ikke Sloboda er uenig i dette synspunktet. Han skriver at ”most humans are «primed» to become musicians” (2005:276).

Sangens og musikkens funksjon

Hvorfor er vi så født med musikalske evner? Den kognitive psykologien vil forklare dette med at musikken har bidratt til å øke menneskets overlevelsessevne. De fire rådende teoriene er at musikken bidrar til 1) seksuell seleksjon (på linje med at fuglene kvitrer for å skaffe partner); 2) sosial samhandling (”social cohesion”), altså

at musikk fremmer sosial samhandling, og den rytmiske pulsen gjør at vi f.eks. holder ut lenger i hardt arbeid; 3) foreldreomsorg (f.eks. at foreldre bysset barnet); 4) vokal kommunikasjon. (Bailey 2004:4). Trevarthen går enda lenger når han hevder at musikalitet er forutsetning for livet, den gir oss en grunnleggende puls og han ser den som "the essential generator of human cognitive development" (gjengitt i Bailey 2004:10). De ulike forklaringsmodellene er med på å forklare hvorfor musikken berører oss og er viktig for oss. Den er grunnleggende knyttet til det å være menneske. Jeg er likevel skeptisk til å legge for stor vekt på evolusjonære forklaringer fordi det er noe ved musikken og musikkopplevelsene som forklaringene overfor ikke fanger opp (og som kanskje ikke er mulig å fange inn i et vitenskapelig språk i det hele tatt). Med dette forbeholdet kan jeg gå videre i å drøfte sangens betydning og funksjon.

Vi er født musikalske. Og stemmen er vårt mest tilgjengelige instrument. Fra naturens side inviteres vi til å synge. Det kan brukes uten forutgående spesialtrening, men den er avhengig av å tas i bruk for å utvikles og den kan forfines gjennom trening. Og barnet bruker stemmen (pre)musikalsk instinktivt. Bailey skriver at "the singing voice is a powerful mechanism for harvesting the benefits of our musicality at all levels of ability and across cultures" (2004:227f).

Hvis det er slik at musikk er medfødt, universelt og adaptivt og stemmen er vårt medfødte og mest tilgjengelige instrument, innebærer det at det må være noen fordeler ved å bruke dette instrumentet. Dette er Bailey sitt utgangspunkt i en doktoravhandling om effektene av amatørsang. Hun deler effektene opp i fire hovedkategorier med en rekke underpunkter: 1) emosjonelle virkninger (herunder energi/avspenning, glede, åndelighet, selv-iakttagelse, følelsesmessig forløsning); 2) kognitive virkninger (herunder økt konsentrasjon og hukommelse, økte ferdigheter og økt kunnskapsbase); 3) effekt av gruppeprosesser og tilhørighet; 4) effekt av sosial anerkjennelse (herunder deltakelse, stolthet, "empowerment"¹⁶, mulighet til å vise ferdigheter og føle seg spesiell) (ibid. 233). Et slående trekk er at sang har positive effekter uansett ferdighetsnivå hos deltakerne, selv om det varierer hvilke effekter som er sterkest hos de ulike gruppene. Undersøkelsen viser også at virkningene på punktene over er større ved korsang enn ved sammenlignende aktiviteter. Dette får henne til å konkludere med at:

¹⁶ Jeg velger å bruke det engelske begrepet da det ikke finnes noe tilsvarende godt norsk ord og da flere andre også bruker begrepet i norske tekster.

there may be something in the «act of singing» which produces the positive effects (deep breathing, release of tension, expression of emotions, expression of self), and these qualities of the singing voice may help to explain the adaptive role of the evolution of musicality. (ibid. 228f)

Baileys konklusjoner har overføringsverdi til min oppgave fordi den underbygger at sangen har virkninger på folk uansett hvor bra eller dårlig de synger. Sangen virker på et dypere plan, og uavhengig av prestasjonsnivå. Dette mener jeg har sammenheng både med det unike og universelle med stemmen, og med at musikalitet er medfødt, universelt og adaptivt.

Som utdraget viser, legger Bailey stor vekt på musikkens adaptive rolle. For meg er det av mindre betydning. Derimot er også jeg opptatt av hva sangen kan gjøre med oss. Så selv om jeg ikke er opptatt av den evolusjonære tilpasningsrollen, er jeg opptatt av funksjon – om enn avgrenset til sangens gledesfunksjon. Slik jeg oppfatter glede, inkluderer begrepet flere av de effektene Bailey tar opp – både kognitive og sosiale, i tillegg til de emosjonelle. Dette er tema for neste kapittel.

Kapittel 2:

Den livgivende sangen

Bente: Jeg blir så glad! Jeg blir i så godt humør. (...) Det er mine fritimer. Jeg må være helt konsentrert om det jeg holder på med. Det er bare positivt og gledesfylt: Sangen, konsentrasjonen.

Kari: Jeg var på en måte helt borte. Det var ikke noe rundt meg. Det eksisterte ikke noe annet enn det. (...) Jeg var helt omsluttet av den følelsen.

Line: Jeg kjenner hvor mye krefter det frigjør [å synge]. Det tror jeg er det beste.

Alle informantene er samstemte om at de blir glade av å synge. Som Tor sier: ”Man blir jo veldig glad av å være i kor.” Hvordan skal vi forstå glede, og nærmere bestemt sangglede?

Bailey (2004) mener det er vanskelig å se for seg eksistensen av et høyt utviklet menneskelig sinn uten glede. Og hun mener at aktiviteter som gir oss glede har hatt en evolusjonær funksjon i at de øker lysten til å overleve. De gir oss mindre kjedsomhet, mer mental stimulering, og mer lek og kreativitet. Og hun spør om ikke musikalitet og ”the human propensity to cultivate aesthetic and social opportunities” utover i menneskehetens historie har fått denne funksjonen (ibid. 17). Sangen gir lyst til å leve. Samtidig kan den uttrykke glede over å leve. Jon-Roar Bjørkvold sier at det musiske menneskes livsbevis er ”Jeg føler, altså synger jeg – jeg synger, altså er jeg!” (2001:54). Kanskje kan Tors barndomsminne belyse koblingen mellom livsglede og sang, om enn med motsatt fortegn:

Moren min var veldig glad i musikk og i å danse (...), men jeg husker det som et veldig stille og, hva skal jeg si, – gledesløst sted, egentlig. Moren min hadde kanskje så store personlige problemer med sitt liv selv hvor kanskje musikk og sang (...) kunne hjulpet henne. Men hun ville liksom ikke at folk skulle være glad rundt henne.(...) Så hun (...) prøvde å undertrykke alle tilløp til, hva skal jeg si, glede. Og sang er jo en måte å vise livsglede på.

Mange filosofer, forfattere og kunstnere har beskjeftiget seg med gleden, men innenfor psykologien er den en av de følelsene som det er forsket minst på (Kazdin 2000). De aller fleste av oss kjenner til gleden, og vi vet også at det kan være vanskelig å sette fingeren på akkurat hva den er eller hvorfor vi er glade. Ulike nyanser kan inkluderes i det engelske begrepet ”joy”: noen tar med både lykke

(”happiness”), tilfredshet/behag (”contentment”), fornøyelse (”enjoyment”), og ekstase; andre er mer avgrensede (ibid.). Jeg inkluderer mange nyanser når jeg snakker om glede.

Som musikalitet er også evnen til å føle glede medfødt.¹⁷ I foregående kapittel har jeg argumentert for hvordan sangen berører dype sider i oss og hvordan stemmen er tilgjengelig for alle til å uttrykke seg musikalsk. Til sammen gir dette grunnlag for stor mulig glede ved å synge. Sangglede stikker dypt og favner bredt. Gjennom dette kapittelet ønsker jeg å fange noe av denne dybden og bredden.

Et rammeverk for å forstå glede

For bedre å forstå hva sangglede er, finner jeg det fruktbart å gå til den positive psykologien. Barbara L. Fredrickson (2002) mener at positive emosjoner har en annen form og virker fundamentalt annerledes enn negative emosjoner.¹⁸ Derfor trengs også andre teorier enn de som brukes for å forstå negative emosjoner. En rådende modell knytter emosjoner til ”spesifikke handlingstendenser” der f.eks. frykt kobles til ønsket om flukt, eller sinne til ønsket om å angripe (ibid. 121). Emosjonene virker ifølge Fredrickson således innskrenkende på vårt tanke- og handlingsrepertoar (”thought-action repertoire”) slik at vi handler effektivt, noe som kan være bra i livstruende og farlige situasjoner. Men ifølge Fredrickson egner modellen seg altså dårlig i forhold til positive emosjoner, og hun presenterer det hun kaller ”broaden-and-build”-teorien. Hun skriver at: ”positive emotions appear to broaden people’s momentary thought-action repertoires and build their enduring personal resources” (ibid. 122).

På hvilken måte utvides tanke- og handlingsrepertoaret gjennom positive emosjoner? Fredrickson trekker fram det lekende og kreative ved gleden: ”joy creates the urge to play and be playful in the broadest sense of the word” (2000). Vi kjenner også igjen hvordan interesse stimulerer ønsket om å utforske, lære nye ting og gjøre egne erfaringer; hvordan tilfredshet (”contentment”) kan få oss til å ta inn

¹⁷ Darwin opererer med åtte distinkte kategoriale følelser, som antas å være medfødte. Disse er glede, interesse, sinne, sorg, frykt, skam, overraskelse og avsky (Havnesköld 1992). Damasio (2002) skiller mellom primære og sekundære emosjoner, der lykke regnes til de primære, sammen med sorg, frykt, sinne, overraskelse og avsky.

¹⁸ Jeg velger her å bruke begrepene emosjon og følelser om hverandre. Enkelte forskere, som nevropsykologen Antonio Damasio, skiller mellom begrepene (for mer, se Damasio 2002), men for mine praktiske formål er ikke det nødvendig.

omgivelsene og integrere disse i vår oppfatning av oss selv og verden rundt; eller hvordan kjærligheten virker åpnende på alle disse områdene.

Denne utvidelsen av tanke- og handlingsrommet har også indirekte langtidsvirkninger ”because broadening builds enduring, personal resources” (Fredrickson 2002:123). De ulike positive emosjonene har det til felles at de utvider våre ressurser, det være seg fysiske, sosiale, intellektuelle eller psykologiske ressurser.¹⁹ Og et viktig poeng er at disse ressursene er varige:

They outlast the transient emotional states that led to their acquisition. [...] So, through experiences of positive emotions people *transform* themselves, becoming more creative, knowledgeable, resilient, socially integrated, and healthy individuals. (loc.cit.)

På denne måten kan vi si at positive emosjoner ikke bare er uttrykk for det vi kan kalle optimal funksjon, men er med på å skape slik optimal funksjon. Hun snur opp ned på den vanlige oppfatningen om at vi blir glade fordi vi f.eks. synger eller leker. I stedet vektlegger hun at vi leker fordi vi er glade. Men hun ser ikke dette som noen motsetning. Prosessen går begge veier. Det som er gledens funksjon kan også være gledens årsak, og omvendt. Sann sett får vi en positiv spiral. Når vi har fått smaken av glede vil vi gjerne ha mer av den.

Fredrickson anvender ikke teorien på musikk og sang. Hennes eksempler er hovedsakelig knyttet til lek. Jeg mener det her er store muligheter for å utforske det empiriske terrenget med hennes teori som orienteringskart. Og det er hva jeg har lyst til å gjøre i forhold til sang. Fredricksons to stikkord er *åpne* og *bygge*. Ut fra hva informantene forteller om sang og glede, er disse stikkordene svært treffende. Alle trenger ikke oppleve alle aspektene for å ha glede av å synge. Vi gledes av ulike ting, men kan kanskje kjenne igjen en del av momentene. Jeg mener broaden-and-build-teorien kan gi en dypere forståelse av gleden ved å synge og egner seg til å fange opp bredden av hva sangglede kan være. I løpet av dette kapittelet vil jeg drøfte på hvilken måte sangen er åpnende og hva som skjer mentalt, psykologisk og fysisk når vi åpner opp. Dernest vil jeg se på noen aspekter ved hvordan glede og sang virker byggende. De to dimensjonene er svært tett knyttet sammen, derfor vil det bli noe overlapping og ikke helt rendyrket inndeling. Men jeg vil forsøke å tydeliggjøre hvilken dimensjon jeg til enhver tid tar for meg.

¹⁹ Fredrickson (2002) begrunner dette også ut fra evolusjonsteori ved at de som var gode på dette hadde større handlingsalternativer i faretruende situasjoner og dermed større sjanse for å overleve.

Empiriske undersøkelser underbygger broaden-and-build-teorien (For mer, se Fredrickson 2002).

At vi åpner opp vårt handlings- og tankerom innebærer at det blir større flyt i en rekke prosesser. Det kan bli større flyt mellom inntrykk og uttrykk – vi holder ikke tilbake uttrykket så sterkt; energien flyter mer fritt, og oppmerksomheten og konsentrasjonen vår hindres ikke av forstyrrende tanker. Jeg skal komme inn på alle disse momentene, men starter med hva som skjer når bevisstheten vår får strømme fritt. Csikszentmihalyi (1988) og flere andre har utviklet en teori om ”flow in conciousness”. Denne vil jeg relatere både til informantenes erfaringer og Fredricksons broaden-and-build-teori.

Fullstendig tilstedeværelse. Om flow og sang

Flere av informantene beskriver en tilstand der de går helt opp i det å synge; der bekymringer fra hverdagen og selvkritiske vurderinger av om en strekker til, forsvinner. Bente forteller hvordan hun opplever korøvelsene med AKS:

Jeg må være helt konsentrert om det jeg holder på med. Det er bare positivt og gledesfylt: Sangen, konsentrasjonen.

Csikszentmihalyi kaller slike tilstander for flow.²⁰ En av forutsetningene for flow er nettopp fokusert konsentrasjon:

Because flow produces harmony within the self, attention can be invested totally in the activity at hand. This produces that «merging of activity and awareness» so typical of enjoyable activities. (1988:32)

Som Bente, kobler han glede til konsentrasjon og tilstedeværelse. All oppmerksomhet er rettet mot den aktuelle aktiviteten, og man har ikke kapasitet til å tenke på noe annet. Hverdagsbekymringer og stress skyves til side. Bente forteller at hun har et barn som ikke er helt friskt og som hun ofte bekymrer seg for. Men å synge hjelper henne i forhold til dette: ”Jeg får nok ut alle bekymringene som er rundt det med barnet. Det får jeg ut [i AKS]”. Måten hun får ut bekymringene er ikke gjennom at hun snakker om eller tenker på dem, men tvert imot gjennom at hun er helt konsentrert om noe annet – om det å synge.

På hvilken måte kan vi si at det å være i flow innebærer at vi åpner tanke- og handlingsrommet? Bli det ikke heller lukket når vi holder en rekke tanker utenfor

²⁰ Flow kan også kalles psykisk negentropi (”psychic negentropy”) eller optimal opplevelse/erfaring (”optimal experience”) (Csikszentmihalyi 1988:24). Begrepene brukes synonymt og om hverandre. Av praktiske hensyn bruker jeg utelukkende flow-begrepet.

bevisstheten? At vi åpner opp, mener jeg ikke er ensbetydende med at vi tar alle inntrykk usortert rett inn. Det som skjer når vi er i flow er at det er åpent, og ingen forstyrrelser, mellom oss selv og den handlingen vi gjør. Vi åpner opp for tilstedeværelse og nærvær i øyeblikket. Jeg mener Csikszentmihalyis flow-teori er godt egnet til å forklare hva som skjer når vi er helt mentalt tilstede i det vi gjør. I boka *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness* skriver Csikszentmihalyi at flow er kjennetegnet ved at:

all the contents of consciousness are in harmony with each other, and with the goals that define the person's self. These are the subjective conditions we call pleasure, happiness, satisfaction, enjoyment. (ibid. 24)

Han mener at mennesket har et selv som fungerer "as an agent in its own right" (ibid. 15). Selvet er grunnleggende fordi det gjør at vi ikke handler utelukkende ut fra genetiske eller kulturelle imperativer. Bevisstheten ser han som et informasjonssystem opprettet for at selvet skal kunne mekle mellom ulike instruksjoner og handlinger. Den består av 1) oppmerksomhet som tar imot tilgjengelig informasjon, 2) tilstedeværelse ("awareness"), som tolker informasjonen (heri også følelser, tanke, viljeskraft, kognisjon), og 3) hukommelse (ibid. 17). Den energien vi putter inn i vår oppmerksomhet kaller Csikszentmihalyi for psykisk energi. Og som også Maxwell påpeker, har vi kun begrenset psykisk energi på et gitt tidspunkt (det er rett og slett begrenset hvor mye informasjon vi er i stand til å ta inn samtidig).²¹ På et visst tidspunkt vil et menneske realisere sin egen evne og kraft til å styre oppmerksomhet, tanke, vilje og hukommelse. Og på dette punktet våkner selvet: "The self is simply an epiphenomenon of conscious processes, the result of consciousness becoming aware of itself" (ibid. 20). Når selvet først er etablert vil det som ethvert annet system, ha som hovedfunksjon å opprettholde seg selv og muligens vokse og reproducere seg. Og det vil representere sine egne interesser som mål og utvikle sitt eget mål-hierarki.

Flow oppstår når det er harmoni mellom de ulike målene og mellom de ulike delene av bevisstheten. Da vil all oppmerksomhet være konsentrert om ett mål. Motsatsen er psykisk entropi, som kan sammenlignes med støy i informasjonssystemet, og vil oppleves som kjedsomhet, bekymring, frykt osv. Her vil

²¹ Bevisstheten har ulike måter å komprimere informasjon og å kompensere for sin begrensede kapasitet. For mer om dette, se Nørretranders 2002. Dette endrer uansett ikke Csikszentmihalyis poeng.

delers av den psykiske energien brukes på støymomenter, og da blir selvet både mindre effektivt og det oppleves ofte smertefullt (ibid. 33). Flow og psykisk entropi står som to ytterpunkter for hvordan vi kan forholde oss til det vi gjør. Mellom disse ytterpunktene er det en glidende skala. Vi kan ha grader av psykisk entropi, fra at vi er fullstendig ukonsentrert om det vi skal gjøre til at vi stadig forstyrres av små-støy. Vi kan ha grader av flow, fra at vi er helt oppslukt av det vi gjør til at vi har transcendentale opplevelser. Vi kan også være i flow i korte øyeblikk for så å være i psykisk entropi. Vi kan komme i flow i alle typer aktiviteter, selv om Csikszentmihalyi mener det i hvert fall i det vestlige, moderne samfunnet oftest skjer i "activities that are goal-directed and bounded by rules – activities that require the investment of psychic energy, and that could not be done without the appropriate skills" (1990:49).

Derfor skjer det oftere i organiserte aktiviteter som sport, spill eller kunstneriske/kulturelle aktiviteter.

Jeg mener at flow-tilstander også kan forstås gjennom Maxwells begrepspar Jeg-Meg. Når Jeg'et tillater Meg'et å virke fritt og har tillit til Meg'et kan man "uppnå en känsla av total och underbar samstämmighet med det man gör. En spontan och omedelbar upplevelse av flödande energi" (Nørretranders 2002:352). Og som Csikszentmihalyi framhever han at slike tilstander gjerne inntreffer i aktiviteter som er godt forberedte og strukturerte.

"Jeg ser ikke meg selv utenfra"

Også Tor og Kari opplever flow når de synger. Sammen med Bentes opplevelse av god konsentrasjon på øvelsene, viser deres erfaringer ulike grader og dimensjoner av flow. Tor forteller om hvordan han kan miste opplevelse av både tid og seg selv når han synger i kor:

Jeg får den opplevelsen av ikke-alder. Jeg tenker ikke på alder. Jeg tenker ikke på meg selv heller. Jeg ser ikke meg selv utenfra og...

Som en følge av den sterke konsentrasjonen vil mange oppleve at de mister følelsen av tid og også av seg selv for en periode. Under flow er ikke selvet bevisst på seg selv. Personen glemmer for en stund "the awareness of self that in normal life often intrudes in consciousness, and cause psychic energy to be diverted from what needs to be done" (Csikszentmihalyi 1988:33).

For Tor er dette en opplevelse som både skaper glede og tristhet, men mest glede. For Tor er det befriende å være i en slik tilstand fordi han da føler at han er seg selv, fri for kritiske vurderinger. Tor er ofte svært selvkritisk, og har vært veldig opptatt av å prestere. Jeg mener at selvopptatthet og sterk selvkritikk fungerer som psykisk entropi. Mye av oppmerksomheten går med på å tenke på hva andre syns om en selv i stedet for å være konsentrert om det en selv faktisk holder på med. Jeg'et er i aksjon, og tillater ikke Meg'et å virke fritt. For Tor er stemmen en kilde til å komme bort fra selvopptattheten. Som jeg skrev i forrige kapittel, fortalte Tor om hvordan han kan glemme seg selv når han bruker stemmen ordentlig. Da snakker han fra hjertet og gir av egne erfaringer. Men det er ingen automatikk i at det å synge og bruke stemmen riktig kan føre til at selvbevisstheten forsvinner. Vi finner jo mange eksempler på det motsatte, noe også Tor har erfart mange ganger.

Trisheten kommer fordi det minner ham om barndommen som han ikke har et godt forhold til. Flow-tilstand innebærer ikke bare at selvet ikke er bevisst seg selv, men også at selvet gir slipp på kontroll – kontroll av oppmerksomhet, tilstedeværelse og hukommelse. Så selv om det å være i flow kjennetegnes ved at all bevissthet konsentreres om én aktivitet, mener jeg at det kan tenkes at tilstanden samtidig åpner for at minner som selvet vanligvis holder nede, dukker opp. Det trenger ikke nødvendigvis være konkrete minner, men fornemmelser av tilsvarende tilstander eller lengsler etter slike tilstander. Jeg vil si at Jeg'et åpner opp for kunnskap og hukommelse fra Meg'et når Tor her er i flow. Et annet sted sier Tor at han blir litt rørt over seg selv. Kanskje er det egentlig det han mener når han sier tristhet? Og at han blir rørt fordi han gir slipp på alle kontrollmekanismene, får mer kontakt med Meg'et og gir mer fritt og spontant av seg selv? Han sier at når han klarer å glemme seg selv føler han seg ”som et menneske rett og slett. Hel”. Denne åpningen for informasjon fra Meg'et tror jeg ikke skjer i alle aktiviteter, men først og fremst de som involverer følelser og kropp.

Også Kari har opplevd hvordan det kjennes å gå helt opp i det å synge. Hun er 17 år og setter på en LP med Kirsten Flagstad: Händels *Rejoice* strømmes ut med koloraturer i høyden. Kari synger med, og hun lever seg inn i rollen som sangdiva. Hun gir seg hen til de perlende tonene: ”Det var berusende, deilig - og herlig. Helt flott. Helt tøft.” Hun forteller at hun husker eksakt hvordan det så ut, hvor hun sto – alt. Og hun husker hvor utrolig deilig det var.

Jeg var på en måte helt borte. Det var ikke noe rundt meg. Det eksisterte ikke noe annet enn det. Det husker jeg veldig. Det var helt sånn inni meg. Jeg var helt omsluttet av den følelsen.

Igjen finner vi beskrivelsen av en tilstand der ”det ikke eksisterer noe annet”, der det ikke er noe rundt henne. Det er bare henne og sangen. Hennes opplevelse er en svært sterk flow-tilstand som grenser mot det transcendentale. Abraham H. Maslow introduserer begrepet høydepunktsopplevelser (”peak-experiences”), og flere musikkforskere har studert intense musikkopplevelser med utgangspunkt i Maslows begrep (Ruud 2002). Slik beskriver Maslow disse intense øyeblikkene:

There were the same feelings of limitless horizons opening up the vision, the feeling of being simultaneously more powerful and also more helpless than one ever was before, the feeling of great ecstasy and wonder and awe, the loss of placing in time and space with, finally, the conviction that something extremely important and valuable had happened, so that the subject is to some extent transformed and strengthened even in daily life by such experiences. (1987:137)

Han mener vi i slike intense øyeblikk får ”akutte identitetsopplevelser” og argumenterer for at ”vårt sanne selv” kommer til uttrykk gjennom slike hendelser (Ruud 2002:181f). Dette er den fullstendige åpenhet der selvet, grunnidentiteten eller personligheten vår (begrepene kan være så mange) står blottet overfor omgivelsene. For Kari var sangopplevelsen en åpning til mulighetenes verden. Her handlet det ikke primært om det sangtekniske, det var overlatt til Flagstad. I flow tenker man ikke på alle begrensningene. Slike opplevelser kan være en spore til videre vekst. Som Fredrickson trekker Maslow fram hvordan denne åpenheten muliggjør varige endringer. Maslow trekker også inn hvordan vi både blir sterkere og mer hjelpeløse i slike øyeblikk. Åpenheten innebærer også sårbarhet. Sårbarheten er en forutsetning for å gi følelsene våre uttrykk og ta inntrykkene helt inn. Jeg mener vi dermed generelt sett er mer sårbare når vi er i flow enn til vanlig fordi flow innebærer at beskyttelsesfilteret som selvbevisstheten utgjør, svekkes. Jo sterkere flow, jo større sårbarhet. For noen vil kontrasten være stor mellom dette og det ordinære hverdagslivet, mens den for andre vil oppleves mindre dramatisk. Flere forhold spiller inn, både hvordan man er som person, og kulturelle og sosiale forhold.²² Jeg mener at graden av sårbarhet i flow også er knyttet til type aktivitet. Vi blir mer sårbare når vi går opp i syngende enn i å lese, fordi sangen også har et eksponerende element. Som

²² Delle og Massimini (1988) peker på hvordan folk i visse tradisjonelle kulturer kan befinne seg i tilnærmet flow-tilstand mesteparten av tiden.

tidligere påpekt, er sangen i spenningsfeltet mellom full tilstedeværelse og vurderinger utenfra, og det kan være konflikt mellom disse dimensjonene. Måten Karis historie ender på, viser denne konflikten til fulle, men akkurat den delen av historien må vente til neste kapittel.

Uttrykks glede

Csikszentmihalyi er opptatt av flyt i bevisstheten, og flere av informantene kan oppleve slik flyt når de synger. Men sangen åpner for flyt også på andre områder. Jeg tenker da følelses- og uttrykksmessig, sosialt og kroppslig. Verken Csikszentmihalyi eller Fredrickson sier noe om flyt og åpenhet på disse områdene. Jeg mener likevel at Fredricksons broaden-and-build-teori er et interessant utgangspunkt for å gå nærmere inn på sangens åpnende virkning også på disse feltene. Ved å se på dette kan vi få fram andre aspekter ved sanggleden. Først vil jeg gå til gleden ved å uttrykke seg gjennom sangen.

Å synge ut!

Bente: Det å få lov til å gå der på de timene og få lov til å synge ut – det er helt utrolig.

For Bente er det ikke bare det å synge som er flott, men det å ”synge ut”. I daglig tale forbinder vi gjerne det å ”synge ut” med å snakke ”rett fra levra”, altså at vi sier rett ut hva vi mener uten å legge noe i mellom eller trekke noe fra. Jo mer man synger ut, jo mer uttrykker man alt det man har på hjertet. Ved å synge ut gjør man også seg selv hørbar. I forrige kapittel fortalte Tor om at han følte at han endelig ble sett da han sang sammen med AKS i Konserthuset. Han beskriver det som ”en stor lykkefølelse”.

Gleden kan ha to former; passiv og aktiv (Kazdin 2000).²³ Den passive er den kontemplerende, tilfredse; mens den aktive er knyttet til uttrykk og kommunikasjon: ”Active joy involves a desire to share one’s feelings with others” (ibid. 412). Også Darwin observerte hvordan ”joy enhances affectionate tendencies” (loc.cit.). Når vi er glade får vi lyst til å dele følelser og tanker med andre. Vi får lyst til å gi av oss selv. Selv om forfatterne over nok sikter til at det er gleden man ønsker å dele med andre

²³ Disse kan også forstås som grader av glede, der den aktive er mer intens.

når man er glad, mener jeg at vi også kan inkludere gleden ved å uttrykke alle typer følelser, erfaringer og tanker. Vi kan kalle det en grunnleggende uttrykks glede. Denne aktive uttrykks gleden er en del av hva jeg oppfatter som sang glede.

Som jeg tok opp i forrige kapittel har vi alle et behov for å uttrykke oss og gjøre oss hørbare. Inntrykk må gis en eller annen form for uttrykk. Holder man tilbake uttrykket, stopper flyten opp. Bjørkvold skriver at ”uttrykks behovet ligger der som et stadig indre trykk, med imperativ karakter” (2001:54). Det å synge kan være en måte å åpne opp for dette uttrykks behovet og på den måten skape bedre flyt mellom inntrykk og uttrykk. I denne sammenheng finner jeg det fruktbart å trekke inn det Daniel Stern omtaler som ”vitalitets følelse” (Ruud 2002:81). Vitalitets følelsen skiller seg fra de kategoriale følelsene (deriblant glede) fordi den omfatter en kontinuerlig, flertydig følelses kommunikasjon og omfatter mer enn de kategoriale følelsene gjør. Leif Havnesköld skriver at:

Vitalitetsaffekter kan vara förknippade inte bara med direkt mänskligt relaterande utan också med rytm, ljud, musikk, föda osv. *Vitalitetsaffekterna* fångas bäst via rörelsesmetaforer som «välla fram», «explodera», «sjuda», «flytande», «tona ut» osv. (1992:48f)

Vitalitet er energi i stadig bevegelse. Vitalitets følelsen er slik jeg ser det, en grunn følelse av å være levende. Vi tar imot og vi gir i en jevn strøm. Psykologen Jon Mosen framhever også hvordan vitalitet er et gjensidig forhold mellom inntrykk og uttrykk og ser vitalitet som en kombinasjon av impulsivitet og refleksjon (Ruud 2004). Han skriver at: ”Vitalitet betyr å leve slik at følelsene aktiveres i en viss bredde, samt å kunne integrere disse opplevelsene og uttrykke seg tydelig” (Mosen, gjengitt i Ruud 2004:44). I denne forstand kan vitalitet forstås som en intensivering av livsfølelse, ja, som livsglede. Billedlig sett kan vi si at vi gir av oss selv på utpusten, mens vi tar inn inntrykk på innpusten. Konkret kommer dette til uttrykk gjennom lyd på utpusten. Den tette forbindelsen mellom stemme, pust og psyke ble understreket allerede i antikken. På gresk betyr ordet *psyche* ”sjel” (”soul”) og har samme rot som *psychein* som betyr ”å puste” og *pneuma* betyr både ”ånd” og ”vind” (Newham 1994:107). Tilsvarende koblinger finnes ifølge Newham også på arabisk og tysk. Og han skriver:

This connection between air and soul is also contained in the fact that the human voice as the audible expression of the psyche can only be created through the emission of air from the body. (loc.cit.)

Å synge ut innebærer å være hengiven og spontan. Man gir seg hen til pusten. Man slipper inn pust, og så lar man tonene strømme på utpusten - uten reservasjon, uten angrefrist.²⁴ Som Brown sier: ”The important thing is to **let the air flow do the work**” (1996:45), for så å ha tillit til resultatet. Sangen er i sin natur en konstant en strøm av pust, av energi. Jeg skal om litt komme inn på de kroppslige og energetiske aspektene av dette, men vil fortsette å dvele ved uttrykksleden.

Gjennom å synge kan vi forsterke det Monsen omtaler som følelsesbevissthet. ”følelsesbevisstheten utgjør evnen til å oppleve og tolerere følelser, og å gi tydelige uttrykk for følelser” (Ruud 2002:82). I denne sammenheng tenker jeg på ekspressivitet, evnen til å gi uttrykk for følelser (men jeg kommer inn på evnen til å oppleve følelser senere i forbindelse med kroppsnærvær). Vi kan skille mellom emosjonell og begrepsmessig ekspressivitet. Når vi synger er det den emosjonelle som er relevant, og den sikter til hvor tydelig og nyansert vi kan vise følelser i form av f.eks. kroppsholdning, mimikk, pust og stemmebruk (ibid.). Når Bente synger ut, åpner hun for å være emosjonelt ekspressiv. På denne måten eksponerer hun også sin sårbarhet. I større eller mindre grad holder vi en fasade mot omverdenen der vi prøver å framstå slik vi ønsker eller slik vi tror andre forventer. Jo mer spontane og hengivne vi er i sangen, jo mer kan fasaden slå sprekker. En av grunnene til det er at vi åpner for tilgang til primærlyden, som er den lydproduksjonen som er knyttet til emosjoner. Å kunne vise sårbarhet er essensielt for å gi rom for følelser, tanker og drømmer; for å kunne vokse som menneske og realisere sitt potensial. Sangen har sin plass som gledesskaper og gledesuttrykk når den er i denne sårbarheten. At den også kan bli såret, er tema for det påfølgende kapitlet. Nå foregriper jeg begivenhetene ved å gå inn på hvordan sangleden virker byggende. For når vi er åpne i sangen kan vi forsterke følelsesbevisstheten og utvikle den emosjonelle ekspressiviteten. Er vi derimot nervøse og bekymrede vil vi holde tilbake uttrykket (dette siste er tema for neste kapittel).

Ved å synge ut gir vi ikke bare uttrykk for egne følelser – og heller ikke bare for følelser. Når vi synger, formidler vi musikk, og vi uttrykker alle de dimensjonene som musikken kan romme, det være seg estetiske, intellektuelle, eksistensielle, følelsesmessige, sosiale religiøse eller andre dimensjoner. Akkurat hva musikken

²⁴ Dette blir selvsagt billedlig fordi man holder igjen på utpusten selv når man synger ut. En slik støtte er nødvendig for å hindre for sterkt trykk på strupehodet og for å utnytte utpusten og ikke slippe ut unødvendig mye luft i starten.

rommer kan ikke fanges med det verbale språket, men kan bare gripes gjennom musikken selv. Når vi synger kan vi dermed uttrykke noe som er utenfor, eller også større, enn oss selv. Ofte synger vi sanger andre har skrevet, og vi kan gi uttrykk for komponistens eller forfatterens intensjoner – slik vi selv tolker dem. Det å synge har også et skapende eller gjenskapende element i seg. Dette skyldes ifølge Rusten at ”musiseringen er rettet mot produksjon av en musikalsk gjenstand” (1997:84). Dermed har handlingen et mål som er forskjellig fra selve handlingen. Dette gjelder uansett om vi synger musikk som andre eller vi selv har komponert eller om den improviseres fram.

Også i musikalsk forstand mener jeg vi kan si at det å synge har en åpnende virkning. Som jeg viste i forrige kapittel er musikalitet medfødt og universelt. I hvert fall i det vestlige moderne samfunnet tar de fleste i bruk bare den reseptive musikalske ekspertisen – man lytter til musikk. Man tar inn musikalske inntrykk, men hos mange får ikke disse uttrykksmessig utløp. Det å synge er en måte å få et musikalsk uttrykk. Både lytting og utøvelse av musikk kan gi glede, og gjennom begge deler åpner vi oss musikalsk. Men jeg tror at vi gjennom å få flyt mellom musikalske inntrykk og uttrykk blir denne åpningen større og dypere.

”Lykke når min stemme klinger sammen med de andre”

Jeg har allerede beskrevet gleden ved å uttrykke seg. Denne gleden kan forsterkes når man kan uttrykke seg personlig - i tilhørighet med andre. Line beskriver lykken ved å synge sammen med andre:

Når det klinger sammen, når du hører – altså de få øyeblikkene hvor jeg kan høre min stemme klinge sammen med alle de andre hundrevis av stemmene, det er en sånn lykkefølelse. Det er en frihet som er veldig deilig.

Det er noe spesielt når din egen stemme inngår i en musikalsk og klanglig helhet. Selv har jeg ofte tenkt at helheten av et kor noen ganger er større enn summen av enkeltstemmene. Hver enkelt stemme er kanskje ikke så fyldig og sikker, men sammen kan de forsterke hverandres gode kvaliteter (av og til, når koret ikke fungerer, kan det virke motsatt). Sammen kan stemmene frambringe flott musikk, og opplevelsen av å uttrykke noe større enn deg selv forsterkes i et musikalsk fellesskap. Brown skriver om korsang:

A number of voices singing together produces qualities and colors not possible with a solo voice. [...] Perhaps, psychologically, it is symbolic of all humankind and, therefore, universal. (1996:160)

Selv om Brown her sikter til kor på et høyt teknisk og kunstnerisk nivå, fanger uttalelsen hans noe essensielt ved alle kor. I AKS står man sammen med flere hundre andre mennesker og synger, og når alle gir av seg selv, blir det et sterkt menneskelig, kollektivt uttrykk som Line og de andre er en del av. Line utdyper:

Altså, vi tar jo ut noe veldig personlig. Alle gjør det. Og våger det. Så det er jo et skritt å ta. Det er ikke bare å stå ved siden av hverandre og være der. Så det er nok det at man kan våge å være personlig – sammen med andre.

Gleden virker åpnende (og motsatt), og alle gir av seg selv. Jeg skrev tidligere hvordan det å synge ut innebærer å eksponere sårbarhet. Jeg forstår Lines uttalelser på den måten at hun og de andre eksponerer denne sårbarheten i *felleskap* i koret. På denne måten utvikles en sterk tillit og tilhørighet – selv med mennesker man knapt kjenner. Line forteller hvordan de støtter hverandre når det er vanskelige stemmer:

Noen kan den ene sangen og andre den andre, så vi kan lene oss mot hverandre. Jeg opplever det som veldig sjenerøst. Ja. Så sier jeg: «Jeg må lene meg mot deg», «ja, denne har jeg øvet på så nå er jeg ganske sikker på den» svarer den andre, «det var godt, da setter jeg meg litt nærmere deg». Ja, det er fint. Og det er jo mye da. At alle vi vettskremte kan si sånn.

Line våger å vise tillit både til seg selv og andre. Dette er en tillit som også innbefatter at en kan gi slipp på ansvar. Hun sier: ”det er ikke noe her om at *jeg* skal bære skuta. Jeg kan være én av alle disse her.” Å kunne gi slipp på ansvar er knyttet til det å være i en stor gruppe, som et kor er. I et mindre ensemble kan man ha tilhørighet, men man blir mindre anonym og må ta mer ansvar. Men man trenger jo faktisk ikke være flere enn to for å kunne lene seg mot hverandre.

Selv om fellesskapsfølelsen blir trukket fram av flere av informantene, legger ingen av dem særlig vekt på koret som en arena for å utvide vennekrets og sosialt nettverk. De kjenner ikke de andre i koret spesielt godt, og bare i liten grad er de opptatt av å bli kjent med de andre. De er med fordi de vil lære å synge. Her skiller AKS seg muligens fra andre kor ved at AKS er mer prosjekt- og læringsbasert og at det ikke legges vekt på å utvikle et kor med lang virketid og stadig utvikling. Jeg vil derfor ikke ta for meg alle de ulike sosiale dimensjonene som et sangfelleskap har mulighet til å gi, men nøyer meg med å understreke gleden ved å uttrykke seg musikalsk sammen med andre.

Kroppsnærvær og overskudd

Som jeg har belyst hittil i kapittelet åpner vi for konsentrasjon og for å uttrykke oss musikalsk og emosjonelt når vi synger. Sangen i tillegg har en åpnende virkning rent kroppslig. Det blir bedre flyt i kroppen. Jeg skal nå gå nærmere inn på hvordan sangen virker åpnende gjennom å slippe til pusten og hvordan dette virker energigivende.

”Jeg visste ikke at vi puster så langt ned i magen”

Sangen er som tidligere framhevet, forankret i pusten. En av måtene vi merker stemmens og følelsenes kroppslige forankring på er gjennom at vi åpner for en friere og dypere luftstrøm enn de fleste av oss har til vanlig. I AKS og mange andre kor starter øvelsen med oppvarming og pusteøvelser. Bente forteller:

Jeg visste ikke vi puster så langt ned i magen som jeg gjør nå (...) Så hvis det er noen bekymringer (...) – så «åh.. pust med magen jente», ikke sant. Da tenker jeg på å puste der nede (peker) , slippe den løs (pust ut) – i motsetning til hva vi kvinner alltid har blitt fortalt. (...) Så den bevisstgjøringen der har vært veldig bra for meg. Det bruker jeg i det daglige.

Bente er nok ikke alene om å være vant til å holde inn magen. Hun forteller om et kvinneideale med stram midje og flat mage. Det finnes også mange andre grunner til spenninger i mage. Mellomgulv og mage har som tidligere påpekt, en funksjon i å kontrollere følelsene våre (Arder 2003). Når magen er anspent får ikke mellomgulvet plass til å bevege seg nedover på innpusten, og vi må ta i bruk den sekundære innåndingsmuskulaturen som går på utsiden av brystkassen og opp i halsen. Dermed blir disse overarbeidet, og vi får vondt i nakke, kjeve og rygg. Det er som Line sier:

Det er så lett å bli litt trang her oppe i skuldrene og overkroppen. Men det kan man ikke når man synger. Da må du ha plass. (...) Det å synge løser opp..

Ved riktig pusteteknikk får brystkassen plass fordi magemusklene er avspente og mellomgulvet (diafragma) kan bevege seg fritt. Magesekk og bukinnhold presses nedover. Ved å bruke den nedre bukmuskulaturen får vi støtte slik at vi kan utnytte utpusten bedre og slik at det ikke blir for sterkt trykk på strupehodet. Til sammen gjør dette at kjennes som man puster ”langt ned i magen”, mens det som egentlig skjer er at vi aktiverer den primære åndedrettsmuskulaturen.

Gjennom å slippe til pusten, løsner spenninger og følelser. En av mine sanglærere sa en gang at det å synge er som å få en form for indre massasje. Nå er det ikke et mål å være fullstendig fri for spenninger. Spenninger hører med til livet og er helt nødvendige beskyttelsesmekanismer. Vi trenger også spenning for å få kraft til det vi gjør. For at pusten skal kunne strømme mest mulig uanstrengt ved stemmeproduksjon trengs både avspenning og spenning – på de riktige stedene.

Som vi ser kan det å synge være en måte å slippe uheldige muskelspenninger på og få en friere pustefunksjon. På denne måten åpner man opp for økt kroppsbevissthet. Kroppsbevissthet er den kroppslige motsvarigheten til følelsesbevisstheten (Ruud 2002). Vi har mindre kontakt med de områdene av kroppen som har fastlåste spenninger. De har mindre fleksibilitet og bevegelse – de er rett og slett mindre vitale. Når spenninger løsner, får vi mer kontakt med disse områdene (Imerslund 2003). Tor forteller hvordan han har fått langt større kroppsbevissthet gjennom pusteøvelsene og sangen. Han har alltid vært veldig spent og forknytt, men etter at han begynte i AKS er dette blitt bedre:

Når jeg gikk fra øvelsene var jeg alltid veldig rolig. Alt falt tilbake til den riktige plassen sin i kroppen liksom. Pusten ble mye, mye bedre.

Han forteller at han nesten aldri er hes lenger, noe han slet med tidligere. Han opplever at det å bruke stemmen på denne måten har en helbredende virkning, og han ser på stemmen som en ”veien til et helere jeg”.²⁵ For å relatere til Maxwells begrepspar får Jeg’et mer kontakt med Meg’et; kropp og bevissthet spiller mer på lag, og vi blir et mer integrert hele.

Selv om jeg nå har framhevet hvordan stemmen er en fint redskap for å få økt følelses- og kroppsbevissthet, vil jeg samtidig nevne at vi gjennom stemmen også kan bevege oss bort fra den. Vi kjenner uttrykket ”skravla går”; det er når man snakker så mye at man ikke tar seg tid til å oppleve følelsene. Vi skal være klar over at sang ikke nødvendigvis behøver å gi en dypere og friere pust. Jeg tenker da på sangsituasjoner der vedkommende er nervøs eller ubekvem. Her ser vi tydelig forskjellen på hvordan positive og negative emosjoner virker, for er vi nervøse begrenses ikke bare tanke- og handlingsrommet, men også pusten (noe jeg skal komme grundigere inn på i neste kapittel). Å slippe til pusten er en gradvis prosess som man aldri blir helt ferdig med.

²⁵ Innenfor stemmeterapi har man lenge utforsket hvordan man kan bruke stemmen helbredende (se f.eks. Newham 1994). Men innenfor tradisjonell vestlig medisin er skepsisen stor mot å bruke slike behandlingsformer. Å gå inn i en diskusjon om dette ligger utenfor denne oppgavens tema.

Jeg vil understreke at det er mulig å synge selv om man ikke har en dyp og åpen pust, og det er også viktig å være klar over at friere pust kan føre til at også ubehagelige følelser dukker opp. Det kan være mindre gode minner og opplevelser som sitter ”lagret” i kroppen.²⁶

”Det frigjør energi”

Line: Det [å synge] frigjør så veldig, veldig mye energi, kjenner jeg. Det *gir* energi og glede. Jeg synes jeg går hjem helt annerledes enn jeg går bort – med en annen kraft. Vi får liksom rettet oss opp.

Line setter her ord på noe alle informantene trekker fram som positivt ved å synge i AKS. Hun forteller at det kan være dager da det er veldig tungt å komme seg på øvelse, men så vet hun at det er så mye å hente. Som også Bente forteller:

Altså, jeg får mer krefter. Jeg kan ha jobbet fra 7-8 om morgenen, og når jeg går på sangøvelse er jeg hjemme igjen klokka ti på kvelden. Men da har jeg krefter, (...) og er full av energi igjen.

Det finnes flere måter å forstå hvordan sangen gjør at vi får mer overskudd. Vitalitet er energi i stadig bevegelse. Vitaliteten gir seg utslag i at kroppen er bevegelig og fleksibel, at vi har god følelses- og kroppsbevissthet og derigjennom at vi kan være ekspressive – det være seg emosjonelt, begrepsmessig og/eller kroppslig. På en måte er det nærliggende å si at det krever et overskudd av energi for å være vital. På den annen side er det svært energikrevende å hindre den frie energistrømmen. Dette har Line erfart:

Jeg vet hva det gjør med meg *ikke* å kunne synge, ikke å tørre. At det binder jo denne samme energien som får være fri. Den blir bundet. Så man skal holde ganske hardt igjen. Og det er en energi som går dypt og som du ikke får bruke.

Jeg vil bruke et bilde på energi som vann. Møter det på hindringer, finner det nye veier eller det demmes opp. Men det forsvinner ikke. Blir trykket for stort, holder heller ikke demningene. Stemmeterapeuter og andre ser muskelspenninger som oppsamlet og stagnert energi. Newham refererer til Wilhelm Reich som mener at:

In order to bind and stem the flow of suppressed psychic energy, a person tends to develop a high degree of tensile rigidity in his or her muscle tone or, in Reich's words, «muscular armour». (1994:70)

²⁶ Mer om dette, se f.eks. Newham 1994.

Slik Reich ser det, er hovedfunksjonen til slike forsvarsverk "that of «absorbing dammed-up energy»" (ibid. 71). Og en av metodene for å opprettholde beskyttelsen, er ved å holde tilbake pusten. Mye energi bindes opp i form av spenninger, og mye energi brukes på å opprettholde spenningene. Når spenningene slipper taket, frigjøres den oppsamlede energien. I tillegg får vi friere sirkulasjon og en mer "riktig" spenning i kroppen. Som Line sier, "vi får liksom rettet oss opp".

Også flow-teorien kan være med på å forklare hvorfor vi opplever at vi får mer energi når vi synger. Når all psykisk energi er samlet om én aktivitet vil det oppleves som at vi har mer energi. Det er mindre som "forsvinner" til bekymringer og alle mulig andre tanker. Dette er den samme virkningen som mange opplever ved meditasjon. På samme måte tror jeg at god kontakt mellom Jeg'et og Meg'et gjør at vi opplever at vi har mer energi. Når kroppen og bevisstheten spiller på lag er det mindre energi som brukes på konflikt mellom disse to grunnleggende instansene. Jeg er enig med Imerslund når hun skriver at "syntesen mellom kroppslig og mental energi er livsviktig" (Imerslund 2003:58) fordi vi på denne måten kan være og framstå som et integrert hele.

Indre motivasjon, mestring og varige virkninger

Sangen, kombinert med glede, kan åpne opp for en rekke prosesser både mentalt, følelsesmessig og kroppslig. Den andre delen av Fredricksons teori er at positive emosjoner også bidrar til å bygge varige personlige ressurser. Jeg har allerede vært inne på noen områder der sangen virker utviklende. De to prosessene er så tett forbundet at det er umulig å behandle dem helt separat. Jeg vil likevel nå dreie fokus over på hvordan den byggende prosessen er, men som tidligere i kapittelet vil det uunngåelig være litt overlappende.

Jeg mener den indre motivasjonen er drivkraften bak den byggende prosessen og at prosessen utvikler seg i en positiv spiral der vi stadig mestrer mer og erobrer nye territorier. Som tidligere i kapittelet vil det uunngåelig være litt overlappende mellom hvordan sangen åpner og bygger. Igjen vil jeg ta utgangspunkt i flow-teori, og mener dette har overføringsverdi til sangglede generelt. Jeg vil til slutt se mer spesifikt på hvilke måter sanggleden kan bygge varige personlige ressurser.

Når sangen er et indre ønske

Flere av informantene forteller om en sterk indre motivasjon for å synge. Som Kari sier: ”Jeg tror jeg kunne sunget hele døgnet, jeg. Bestandig, nesten.” Indre motivasjon innebærer at man gjør noe fordi opplevelsen i seg selv er så givende og gledesfylt; ikke for å premieres eller oppnå et annet mål. Motsatsen er ytre motivasjon der målet og drivkraften ligger utenfor handlingen selv, f.eks. prestasjon, anerkjennelse eller identifikasjon med rollemodeller (Sloboda 2005).²⁷ I mange tilfeller vil det vel være snakk om en kombinasjon av drivkrefter der én er viktig i én sammenheng eller periode for så å bli tatt over av en annen drivkraft. Eller man kan ha flere motivasjoner samtidig. Hos Kari finner vi denne blandingen, men det indre ønsket om å synge er hoveddrivkraften. Jeg spør hvorfor hun synger, hva det er ved sangen som er viktig:

Det er å synge.

Det er det å synge...

Ja. Jeg syns medlemsmøter er noe herk (latter). Alle de beskjedene vi får på forhånd. Jeg syns alltid at vi har for korte øvelser. Jeg blir alltid like skuffet når det er slutt. Og pausene da, drikke kaffe og sånn tull (latter). (...) Jeg føler på en måte at hvert minutt teller.

Samtidig er prestasjonsmålet til stede. Men prestasjonsønsket har alltid vært tveegget for Kari. Prestasjonsønsket bringer fort med seg frykt for å stikke seg fram, for å bli avvist. Den indre drivkraften er en langt tryggere og mer tilfredsstillende motivasjon fordi den ikke er avhengig av stadig bekreftelse fra andre.

Også for Bente er den indre motivasjonen sterk. Selv om Bente hele oppveksten har fått høre at hun ikke kan synge, har hun likevel alltid sunget litt og ønsket å synge mer. Etter at hun begynte å synge i AKS og på sangtimer, har gleden ved å synge blitt stadig sterkere, og den indre motivasjonen driver henne i en tydelig retning:

Først var det bare at jeg vil synge, dette vil jeg lære, helt klart uten noe mål, men som et indre ønske(...) Etter hvert begynte jeg selvfølgelig å tenke hva er målet, hvor vil du. Og da oppdager jeg etter hvert at det jeg egentlig vil er jo til slutt å synge i et kor.

Hos både Kari og Bente er den indre motivasjonen knyttet til et sterkt ønske om, ja nærmest behov for, å synge. Jeg mener det her kan være fruktbart å trekke inn

²⁷ Som påpekt i forbindelse med uttrykks glede innebærer sang og musisering at man (gjen)skaper noe (musikalsk gjenstand). Dermed har handlingen et mål i noe som er forskjellig fra selve handlingen. Jeg mener at dette målet likevel skiller seg fra mål som fungerer som ytre motivasjon fordi det har en helt annen karakter og er så tett knyttet til handlingen i seg selv.

Maslows teori om at mennesket har en iboende tendens til å få tilfredstilt ikke bare de fysiske behovene, ”but also their most basic needs, yearnings, and psychological capacities” (1987:117). Han mente at de grunnleggende behovene trer fram i et hierarki der vi først vil søke å dekke det nederste, mest basale behovet, før det neste behovet trer fram, osv.²⁸ Øverst kommer behovet for selvrealisering (”self-actualization”): ”What humans can be, they must be. They must be true to their own nature” (ibid. 22). Han sier at dette behovet inntreffer hos mange, men ikke alle. Selvrealiseringen gir seg ulike uttrykk hos ulike mennesker. Og for noen er det å synge. Men særlig behovene for selvrealisering kan være vanskelig å oppdage fordi ”they whisper rather than shout. And the whisper is easily drowned out” (ibid. 120). Mange vil dermed ikke oppdage dem. For å bruke Csikszentmihalyis terminologi er det for mye støy i informasjonssystemet, og oppmerksomheten er rettet andre steder enn å lytte til indre behov. Jeg mener at positive emosjoner åpner opp for at de ulike grunnleggende behovene kan tre fram for bevisstheten. Hvordan kan vi vite at vi har iboende behov:

In general these conditions may all be summed up under the one head of permissiveness to gratify and to express. (loc.cit.)

Gjennom å få mulighet til å tilfredsstille behov vil stadig nye behov tre fram, og vi vil komme stadig nærmere å fullbyrde vårt iboende potensial. Gjennom å få uttrykke seg fritt vil også disse behovene bli tydelige – både for oss selv og andre. Å oppdage hva slags behov vi dypest sett har kan altså være vanskelig og smertefullt. Kari hadde hemmelige ambisjoner som ung om å synge klassisk. Av grunner vi skal komme grundigere inn på i neste kapittel, fikk disse drømmene et solid skudd for baugen, og det gikk over 30 år før hun begynte med kor og sangtimer. Nå er hun utrolig glad for at hun har begynt å synge, men skulle ønske hun hadde begynt tidligere. Og en sårhet i forhold til brystne drømmer vil hun alltid bære med seg:

Det jeg syns er hyggelig er at jeg nå har gjort noe med det [å synge]. Det jeg syns er leit er at jeg ikke har gjort noe med det før. Det er ikke sikkert at jeg kunne hatt noen sangkarriere i det hele tatt.

Og senere sier hun:

²⁸ Nederst er de fysiologiske behovene for mat og drikke. Når det behovet er dekket, kommer behovet for sikkerhet og trygghet og deretter for tilhørighet og kjærlighet. Videre følger behovet for aktelse (”esteem need”). Øverst kommer behovet for selvrealisering (”self-actualization”). Så lenge vi søker å få dekket ett av behovene, vil vi ikke tenke på de andre som kommer høyere opp i hierarkiet. Behovspyramiden er ikke så rigid som den virker, og det finnes en rekke unntak (Maslow 1987:26).

Av og til kan det føles veldig sårt. Bare det at jeg sier det til deg... For jeg vet. Det å vedstå seg det, det er vanskelig...

Også Bente har erfart hvor vare behovene kan framstå. Selv om hun alltid har hatt litt lyst til å synge, har hun likevel aldri opplevd det som et savn før hun faktisk begynte med sangtimer og kor:

Jeg har ikke vært det bevisst hvor sterkt det ønsket har vært. Sånn er det jo, sånn er vi mennesker konstruert, heldigvis, at man merker det ikke.

Etter at hun begynte å synge har behovet blitt sterkere, og det at hun har tatt behovet på alvor gir henne en dyp tilfredsstillelse:

Det gjør meg tryggere på meg selv på områder som ... For det er et område som ikke har vært meg, som jeg ikke har brydd meg om (...) Jo, og folks reaksjon på at jeg gjør noe med dette! Jeg har hatt et behov som har kommet opp i dagen, at jeg merket at behovet var der - og så gjør jeg noe med det! Og det er det veldig mange som ikke gjør.

Fra at Bente ikke merket det indre ønsket har hun nå en sterk indre motivasjon for å synge. Det viser hvor kraftfull denne motivasjonen kan være hvis man slipper den til. Og den gir grunnlag både for det Fredrickson omtaler som å bygge varige ressurser. Med den indre motivasjonen som drivkraft kan man få til og lære seg mye. Men før jeg går nærmere inn på det, skal jeg trekke fram en annen virkning av den indre motivasjonen.

Csikszentmihalyi er opptatt av hva slags motivasjoner som driver oss mennesker.²⁹ I mye psykologisk forskning vektlegges genetiske og kulturelle forhold, noe også Csikszentmihalyi ser betydningen av: "Pleasure, power, and participation are some of the basic models on which a self can be built" (1988:27). Men disse er ikke tilstrekkelige til å forstå hvorfor mennesket gjør helt uventede valg: "The motivation to go beyond established patterns of behavior is due to an organizing principle of a different kind" (ibid. 28). Noen ganger opplever vi ting vi aldri tidligere har blitt utsatt for og som kan gi oss en følelse av "exhilaration, energy, and fulfillment that is more enjoyable than what people feel in the normal course of life" (loc.cit.). En person som opplever dette vil søke å gjenskape tilsvarende opplevelse:

Because it reaffirms the order of the self and is so enjoyable, people will attempt to replicate it whenever possible. This tendency to repeat the flow experience is the emergent teleonomy of the self. (ibid. 34)

²⁹ Hans anliggende er flow-tilstander, og han mener indre motivasjon er en forutsetning for flow. I hvilken grad synspunktene nedenfor gjelder ved andre tilstander som følger av indre motivasjon har jeg ingen forutsetninger for å si noe om. Men de gjelder i hvert fall for flow-tilstander, og som jeg har skrevet, kan det å synge gi flow.

I den grad dette skjer vil selvet bli bygd "on the model of emergent goals", altså framvoksende mål (ibid. 29). Dette vil i sin tur bidra til emergente strukturer i selvet. Som jeg skrev tidligere mener Csikszentmihalyi at selvet vil ha som hovedfunksjon å opprettholde, styrke og muligens reproducere seg selv, og utvikle sitt eget mål-hierarki. I flow-tilstander vil selvet nettopp styrke seg selv og fremme sitt eget mål-hierarki. Jeg mener dette viser hvordan positive emosjoner bygger varige personlige ressurser.

Mestringsglede

Med den indre motivasjonen som drivkraft kan vi nå langt og få til mye. Den gjør at vi stadig mestrer nye ting. Mestring kan gi dyp tilfredsstillelse og glede, på samme tid som glede stimulerer til mestring. Bare tenk på barnet som strålende fornøyd utbryter "Jeg kan! Jeg kan!" når det vakler av gårde på sykkelen eller klarer å skrive navnet sitt for første gang. Stern mener at spedbarnet er født med "en strävan efter «bemästrande»" (Havnesköld 1992:8). Dette ønsket om mestring gir ifølge Csikszentmihalyi, en dynamisk spiral der vi hele tiden strekker oss etter nye utfordringer. Når vi mestrer noe, er det en balanse mellom utfordring og ferdigheter. Denne balansen er en viktig forutsetning for flow:

Flow can happen anywhere, at any time, provided that the person's capacities and opportunities for action in the environment are well matched. (Csikszentmihalyi og Csikszentmihalyi 1988:85).

Hvis en aktivitet er for lite utfordrende i forhold til ferdighetene vil det bli kjedsomt. Er aktiviteten derimot for vanskelig vil vedkommende oppleve bekymring. Mangler du fullstendig både ferdighet og utfordring oppstår apati. Er det derimot balanse, vil vi finne aktiviteten stimulerende og givende og gledesfylt. Og her finner vi kjernen til den dynamiske kraften som flow kan være:

For every activity might engender [flow], but at the same time no activity can sustain it for long unless both the challenges and the skills become more complex. (Csikszentmihalyi 1988:30)

Når man holder på med en aktivitet, vil ferdighetene øke. Hvis ikke utfordringene øker samtidig vil vedkommende kjede seg og dermed ikke lenger oppleve flow. For å forbli i flow må man øke kompleksiteten i aktiviteten ved å utvikle nye ferdigheter og/eller ta nye utfordringer. Dette er altså en indre dynamikk som driver selvet til

høyere og høyere kompleksitet. Derfor beskrives ofte flow som en prosess der man hele tiden oppdager noe nytt. Informantene legger stor vekt på at de liker korprøver der det blir jobbet hardt og der det blir stilt krav til dem.

På mange måter virker det som om det er nettopp denne balansen mellom ferdigheter og utfordringer som gjør at informantene trives med å synge i kor og/eller ta sangtimer. Som Line sier:

[Dirigenten] lar oss ikke stå som en flokk som bare står og synger. (...) Det syns jeg er veldig, veldig bra. (...) Det skal være ordentlig. Og det er jo godt at det ikke bare skal være sånn «du kan godt komme og synge litt». Det kan man jo gjøre andre steder. Men at det skal bli noe ut av det, syns jeg er veldig fint. Det er veldig deilig når jeg hører at det høres fint ut og at jeg er en del av det.

Også Kari forteller om noe av det samme. Hun liker at det blir stilt krav til henne og koret. Korøvelser der det stadig pirkes er inspirerende, selv om de er frustrerende. Informantene er med fordi de vil lære – de vil øke ferdighetene, og de vil ha utfordringer. Med ønsket om mestring er veien kort til et behov for prestasjon. I forhold til musisering ser Rusten mestringen som en slags forløser av en skapende aktivitet, og han mener denne ”må fullbyrdes i en prestasjon [...] også når perfeksjon i seg selv så langt fra er hva som dyrkes” (1997:159). Flere av informantene trekker fram hvor inspirerende, stort og flott det har vært å synge på konsert, særlig første gangen. Konserten har vært et mål å strekke seg mot og en anledning til å vise for andre hva de holder på med. Så lenge hovedmotivasjonen er sangglede, og så lenge det er balanse mellom utfordringer og ferdigheter tror jeg slike mål er en positiv spore.

Jeg tror at for å oppleve sangglede må man ha en balanse mellom utfordringer og ferdigheter og på et eller annet vis føle en grad av mestring. Dette selv om man kanskje ikke kommer inn i en positiv mestringsspiral. Om man synger surt i allsangen i et bryllup vil man kunne oppleve en balanse dersom det ikke forventes, av en selv og/eller andre, at man skal synge bedre eller annerledes. Jeg mener Csikszentmihalyis poeng om at det skal være balanse mellom utfordringer og ferdigheter derfor må forstås i vid forstand. Utfordringer trenger ikke nødvendigvis være mål å strekke seg etter. Det kan også være å holde seg på det nivået man er på, uansett om det er lavt. Hvordan vi opplever forholdet mellom ferdigheter og utfordringer er også avhengig av kontekst. Man kan oppleve balanse i én sammenheng, mens man i en annen sammenheng bekymrer seg og føler at man ikke strekker til – selv om man synger med den samme stemmen.

”Dette er min greie - og det er tøft”

Gjennom økende mestring ligger forholdene til rette for at glede og andre positive emosjoner kan fremme hvilke som helst personlige ressurser. Hva kan sangglede bygge av varige ressurser? Jeg har allerede trukket fram flere områder. Ved å åpne opp for pusten og for å ”synge ut” bidrar sanggleden til styrket følelses- og kroppsbevissthet. Ved å åpne for flow bygges emergente strukturer i selvet. Sangen styrker også vår evne til å forholde oss til musikalske strukturer, og gjennom mestring fremmes sangtekniske og ekspressive ferdigheter.

Et siste moment jeg vil trekke fram, er hvordan sangglede også fremmer selvtillit, både generell og spesifikk. Mens den generelle selvtilliten handler om en følelse av verdi som person, er den spesifikke knyttet til prestasjoner. For Bente har sangen gitt både mer spesifikk og generell selvtillit. Hun sier:

Det å være med i AKS er tøft. Det er noe som mannen min skryter av, og alle sier: «ah, gud, så flott», «Gud så morsomt». (...) Det har gjort noe med meg. Bare positivt. Ja, det har gitt meg selvtillit at jeg synger. (...) Dette er en greie, en egen greie som jeg har, som er mitt.

Tor trekker fram hvordan det å synge har gitt ham bedre generell selvtillit. Han forteller om et stemmekurs han var på for noen år siden. Der viste det seg at alle måtte fram og synge en sang foran de andre deltakerne. Egentlig torde han ikke å gå opp, men ble nærmest dyttet opp av en bekjent. Og da han var ferdig sa den bekjente at ”du kan jo synge, jo!”. Det var et av de største øyeblikkene i Tors liv:

Det var bare sånn at jeg fikk lyst til å omfavne alle. Jeg har fått mye ros og skryt for [andre ting jeg har gjort] (...) men det har aldri gått inn. (...) Men akkurat den sangen der, da følte jeg at det var det peneste noen har sagt til meg.

Skryt på dette området gjør mye sterkere inntrykk på Tor enn skryt av andre ting han gjør, også kreative ting. For Tor berører sangen dype sider hos ham blant annet knyttet til identitet og personlighet, og derfor kan vi si at han oppfatter anerkjennelsen han får for stemmen som en anerkjennelse av seg selv som person. Dermed påvirkes også den generelle selvtilliten.

Ellers er det særlig den spesifikke selvtilliten informantene forteller om. Den er knyttet til gleden over prestasjon, anerkjennelse og mestring. Kari husker hvor stort det var første gangen hun sang julesanger på konsert i Konserthuset med AKS. Dette ga henne selvtillit. Senere har hun begynt i et mer avansert kor, og der har hun fått prøve seg som solist:

Det var ikke mye, men jeg hadde noen biter helt alene. Og det var jo ganske nervepirrende! Da sto vi det oppe hvor orgelet er og så utover og det var ganske mange der og hørte på.

Hvordan kjentes det da?

Det jo fantastisk! Det jo skummelt, men det var fantastisk. Og hele den konserten var en drøm, det var så morsomt å jobbe med det.

Og gjennom dette har hun også fått mye positiv tilbakemelding på stemmen sin, noe hun beskriver som en opptur:

Både har jeg opptur på at jeg har veldig flott stemme, og at jeg har veldig stort omfang.

Som jeg skrev i forrige kapittel er det med selvtillit komplekst, og det er ikke nødvendigvis slik at bare man synger får man selvtillit. For å synge trenger mange *først* grunnleggende selvtillit før de våger å synge.

Når glede er målet

Gjennom to kapitler har jeg forsøkt å vise hvor dypt sanggleden kan stikke og hvor bredt den kan favne. Forutsetningene er til stede for at alle (i hvert fall de aller, aller fleste) kan oppleve glede ved å synge.

Glede er ikke knyttet til hvor dyktig man er til å synge. Ingen av de momentene som er belyst i dette kapitlet handler om prestasjonsnivå, men om å være til stede i opplevelsen, i øyeblikket. Ei heller er gode prestasjoner noen garanti for å komme i flow eller kjenne glede ved å synge. Så lenge målet er opplevelsen i seg selv, vil uendelig mange flere føle at de strekker til, selv om de ikke synger like bra som de største popartistene eller operasangerne. For å komme i flow forutsettes balanse mellom utfordringer og ferdigheter. Det samme gjelder i stor grad også for andre former for glede.

Selv om alle i utgangspunktet kan ha glede av å synge, forbinder mange sang med alt annet enn glede. På hvilke måter blir sanggleden hemmet? Det er spørsmål som drøftes i neste kapittel.

Kapittel 3:

Hvordan sanggleden kan hemmes

Line: Jeg bare husker hvor grusomt det var å stå der [foran klassen]. Og at de tonene som kom fra min munn i hvert fall var noe helt annet enn det [læreren] spilte. Fryktelig.

Bente: Selv min egen elskede mann har klart å fortelle meg at «åhh, ikke syng, du ødelegger».

Kari: [Foreldrene mine] lo masse og kommenterte at «du er så søt og rar som står der og synger og gauler. (...)». De skjønte over hodet ikke alvorlig i situasjonen.

Historiene er mange på hvordan tilsynelatende uskyldige kommentarer eller ubehagelige situasjoner har fått folk til å miste sanggleden og kanskje til å slutte helt å synge. Kommentarene er som regel ikke vondt ment, og de var sikkert ikke ment å skulle gi slike konsekvenser hos mottakeren. Men at de har virket hemmende på sanggleden levner informantene ingen tvil om.

Musikalitet er medfødt, og vi bærer alle med oss sanginstrumentet. Likevel er det mange som tror at de ikke kan synge. Mens glede virker åpnende og byggende, innskrenker negative emosjoner vårt handlings- og tankerom. Denne prosessen skjer også rent fysisk ved at vi slipper til pusten i mindre grad – instrumentet lukkes. Hvorfor og hvordan lukker instrumentet seg igjen hos så mange? Og hvordan hindres den positive mestringsspiralen som blant annet følger av flow?

Å eksponere stemmen foran andre

Når vi synger, eksponerer vi stemmen og oss selv. I forrige kapittel trakk jeg fram gleden ved å være hørbar og ved å uttrykke seg. Vi åpner oss, og vi blottstiller vår sårbarhet. Dermed står vi også i fare for å bli såret. Vi får mulighet for anerkjennelse, men risikerer også avvisning og kritikk. Line har alltid kviet seg for å eksponere stemmen sin for andre. Å lese høyt på skolen var ikke morsomt. Men verst var det da hun måtte prøvesynge foran læreren og klassen på gymnaset. Musikklæreren ville

starte kor, og en og en elev måtte fram og synge foran læreren og hele klassen. Line husker hvordan hun sto ved siden av orgelet hans:

Så skulle han spille en tone og så skulle vi gjenta den. Og det ble det jo ikke! Og så var det flere toner.... Jeg bare husker hvor grusomt det var å stå der. Og at de tonene som kom fra min munn i hvert fall var noe helt annet enn de han spilte (latter). Fryktelig.

Og så hørte alle de andre på?

Ja. Og de lo. Forferdelig. Fryktelig.

Også Kari husker med gru hvordan en og en elev en gang i året måtte fram til læreren og synge en sang for hele klassen:

Og jeg husker disse klassevenninnene, særlig én, hun hadde store rødflammede flekker over hele kroppen, over hele der vi så. (...) Hun var så redd... Alle var redde, og alle syns det var aldeles grusomt. Gutta spiste kritt for at de ikke skulle ha stemme og dermed ikke klare å synge. Det var det flaueste vi gjorde hele året altså, det var aldeles forferdelig. (...) Og jeg følte vel i og for seg at jeg var ålreit til å synge, men det var jo så forferdelig å stå og gjøre en sånn ting i klassen. Og man skulle ikke like å synge.

Å synge alene foran andre innebærer en voldsom eksponering. Det er ikke negativt i seg selv, men forskjellen er stor på om eksponeringen er selvvalgt eller påtvunget og hvor stor grad av trygghet og aksept som er til stede både hos den enkelte og i rammene rundt. Situasjonene ovenfor oser av bekymring og utrygghet. Er vi utrygge, vil vi instinktivt beskytte oss, og vi vil samtidig kvie oss for å uttrykke oss. ”I utryggheten undertrykkes uttrykksfullheten” skriver K.E. Løgstrup (gjengitt i Berre 2000:24).

Det er også viktig å være klar over hvor stressende og angstfylt det kan være å bruke stemmen foran andre. Både fysiologiske og psykologiske forhold spiller inn. Negative emosjoner virker innskrenkende (Fredrickson 2002). Dette gjelder også for stemmen. Stemmen er som tidligere påpekt, tett koblet til det autonome nervesystemet og kroppens grunnleggende funksjoner. Dermed reagerer den også instinktivt på det vi opplever som truende situasjoner. Strupehodet vil automatisk snøre seg sammen, og pusten blir kortere – kroppen er i beredskap. Noen ytterst få er så trygge i seg selv eller har det Imerslund omtaler som ”heldig naivitet”, at de ikke reagerer slik (2003:19). For de fleste andre vil det alltid være en utfordring å puste fritt og ha tillit til stemmen i den spenningen det er å framføre noe foran andre. Selv mange profesjonelle sangere sliter i varierende grad og i ulike perioder med dette. Hvordan er det da ikke for en uskolert, kanskje litt sjenert tenåring? Schei (1998) skriver at det vil være vanskelig å kontrollere stemmebåndene for en som er utrenet med å synge,

og dette forsterkes gjerne fordi stemmen høres annerledes ut når man er nervøs enn til vanlig. Å stå alene foran en forsamling for å synge, ufrivillig, uskolert, er altså et særdeles dårlig utgangspunkt for å få til å synge i det hele tatt. Da er det ikke usannsynlig at man blir rødflammete som Karis venninne eller at man som Line ikke får til å synge de samme tonene som læreren forespiller. Og om man ikke får til å synge riktig tone og melodi behøver ikke det bety at man ikke ville få det til i en mindre stressende kontekst.

”Forferdelig å bli avvist på stemmen”

Siden stemmen er så personlig vil også kritikk av stemmen ofte oppleves svært personlig. Det kan være vanskelig å skille mellom sangprestasjonen og egen personlighet. Som tidligere påpekt, oppfatter vi stemmen hele tiden i spenningsfeltet mellom subjekt og objekt. Line sier at ”det å bli avvist på stemmen er det mest private jeg kan tenke meg”. Som kunstner er hun vant til å jobbe med uttrykk og også å få kritikk for det hun gjør, men det er annerledes:

Og det kan også være hardt, men ikke på samme måten. Da er det noe imellom. Da er det leiren og brenningen mellom meg og dette.

Hun trekker parallell til å spille et instrument hvor man kan bomme på tangentene eller holde buen feil.

Men med stemmen er ingenting i mellom. (...) Det er så direkte. Jeg opplever det så veldig direkte på meg som person, og da blir det mye hardere.

Med keramikk eller pianospilling kan eventuelle feil og svakheter tillegges forhold utenfor en selv. Stemmen kan du ikke bytte ut, og den avdekker så mye av deg selv, også forhold du ikke kan kontrollere. Både for Kari og Line har frykten for prøvesang vært en av de største hindringene for å begynne i kor, og den frykten er der fortsatt.³⁰

Line er klar:

Jeg kjenner at det vil jeg ikke utsette meg for. Nei, den er for hard, (...) det veldig hugget man får ved å si at «dessverre, dette holder ikke, *du* holder ikke». Det de sier er at *du* ikke holder.

³⁰ Jeg skal på ingen måte argumentere mot prøvesang som prinsipp. Opptaksprøver er en måte for et kor, et band, eller et ensemble å få de medlemmene som passer til det bestemte koret/gruppen, og har således en hensiktsmessig og nødvendig funksjon. Ulike kor har ulike ambisjonsnivå, klangidealer osv. Men jeg mener det er viktig at man er seg bevisst hva man ønsker å oppnå med prøvesang og i hvilke situasjoner det er nødvendig og ikke.

Vi kan velge ulike strategier for å beskytte oss mot kritikk. Jeg vil gå veien om narsissisme for å belyse dette.³¹ Narsissisme er svært vanlig, og den finnes i varierende grad hos oss alle. Narsissisme dreier seg i bunn og grunn om ”nødvendigheten av å bli bekreftet for å kjenne seg levende” (Skårderud 2000:173). En viss porsjon narsissisme er nødvendig for å få en grunnleggende selvfølelse og utvikle følelsesbevissthet. Imerslund (2003) ser i sin hovedfagsoppgave på sangere med et narsissistisk underskudd. Hun mener de søker bekræftelse gjennom prestasjon fordi de ikke fikk dekket behovet for betingelsesløs kjærlighet fra foreldrene i oppveksten. Hun skriver:

[For dem] blir enhver sangprestasjon avgjørende for hvorvidt de har en eksistensberettigelse eller ei. De er med andre ord ikke i stand til å se forskjell på sangprestasjonen og seg selv. (ibid. 19)

Nå er mitt undersøkelsesområde et helt annet enn Imerslunds; jeg tar for meg amatører og folk som har kviet seg for å synge; hun profesjonelle som søker eksponering og bekræftelse gjennom sangen. Likevel mener jeg at hennes vektlegging av narsissisme kan være fruktbar for å forstå hvordan sanggleden kan hemmes. For mens noen velger prestasjon og eksponering som strategi for å søke bekræftelse og for å unngå å bli avvist, vil andre unngå eksponering nettopp av sammen grunn – av frykt for avvisning og for ikke være bra nok, hva ”bra nok” enn innebærer. Dette gjelder narsissistisk underskudd eller ikke. Ved å unngå eksponering hemmer vi oss også i sanguttrykket. Vi blir reserverte, vi kvier oss for å gi for mye. Med reservasjonen kan du beskytte deg – du viser ikke ”alle kortene”. Skulle noen, du selv eller andre, være misfornøyd, kan du alltid forsvare deg med at du jo ikke ga alt og at du har mer på lager. Har du derimot investert mye, har du ikke noe å dekke deg bak, ikke noe formildende for hvorfor dette ikke var bedre. Behovet for å beskytte og reservere seg blir forsterket hvis man oppfatter kritikk av sangen som en generell kritikk mot seg selv som person. Kari forteller at sanglæreren stadig vekk forsøker å få henne til å våge å synge ut, men at hun fortsatt har motstand mot det – nettopp fordi hun er redd for ikke å være bra nok:

Det å synge mer vanlig, eller hva skal jeg kalle det, hvor du ikke bruker hele registeret ditt, det er greit. Men det å virkelig bruke teknikk og alt det der, det kjenner jeg fortsatt jeg har motstand mot. (...) Det er vel veldig personlig på en måte. Det er vel noe med at du er

³¹ Jeg skal ikke gå grundig inn i narsissistisk problematikk. For mer, se blant annet Skårderud 2000; Imerslund 2003.

veldig sårbar når du utleverer deg. Hvis du investerer mye i noe er du også veldig sårbar for eventuell kritikk. Enda jeg *vet* egentlig...

Det hjelper altså ikke at hun innerst inne vet at hun kan synge bra. Hun trenger bekräftelsen fra andre, men er samtidig vår for kritikk. Og hun er ikke alene om det. For Kari er det flaut å gi av seg selv og å bruke hele kroppen i uttrykket. Hun opplever det som svært personlig og utleverende. For andre kan det å nynne en liten melodi mens noen hører på, være eksponerende nok.

”Tatt på fersken”

Kari har tidligere opplevd å få sangen sin avvist. Som tenåring gjorde Kari en direkte kjøpt erfaring. Vi har allerede hørt om den intense flow-opplevelsen Kari hadde som 17-åring da hun sang til en LP med Kirsten Flagstad. Det som i utgangspunktet var en strømmende lykkefølelse endte med bråstopp i den sanglige utviklingen. Her forteller hun hva som skjedde:

Og jeg sang! Høyt oppe i høyden og syns egentlig det var ganske flott (latter) - i hvert fall sammen med henne! Om igjen. Flere ganger! Og så viser det seg at jeg ikke var alene. Moren og faren min var nede i kjelleren. Det var et gammelt hus som var veldig lytt. Jeg vet ikke hvorfor de var i kjelleren. I hvert fall kom de opp, og de lo så enormt. Ikke noe ondskapsfullt, det var jo ikke det, men de lo over den *søte* jenta på 17 år som sto der og sang. Og da lukket jeg igjen munnen.

Kari opplevde situasjonen som fryktelig ubehagelig og avslørende:

Det var forferdelig... Veldig avslørende. Akkurat som om du gjorde noe veldig hemmelig, at du blir tatt på fersken med en eller annen sex-greie omtrent altså. (latter) Sånn at de brøt inn i et veldig intimt rom.

Ruud trekker fram betydningen av et indre rom som særlig viktig for identitetsdannelse: ”følelsen av å bære på et indre rom som andre ikke har tilgang til, et rom som vi kan fylle med egne opplevelser” (2002:100). Vi kan forstå det Kari holdt på med som en del av identitetsdannelsen der hun fyller sitt indre rom med egne opplevelser. Når foreldrene kommer, bryter de inn et dette indre rommet. Kari beskriver det som å bli tatt på fersken. Men hva er det som blir ”avslørt”? Som Maslow skriver, kommer ”vårt sanne selv” til uttrykk i slike intense opplevelser (ibid. 181f). Foreldrene avslører således hennes sanne selv. Hun står der uten beskyttelsesfilter. Uttrykket ”å bli tatt på fersken” henspiller på at man blir oppdaget mens man gjør noe man har lyst til, men som man skammer seg over eller ikke får lov til eller som man av andre grunner ikke burde gjøre. Parallellen til en ”hemmelig sex-

greie” er således illustrerende. Og hva var den lysten til Kari som foreldrene oppdaget og endatil lo av? Kanskje var det selv bli sangerinne som Kirsten Flagstad. Hun forteller at hun nok hadde hemmelige ambisjoner om å synge klassisk, men at hun følte at det ikke var akseptert. For henne var derfor sangseansen blodig alvor i forhold til egne drømmer. Som hun sier selv:

Det var veldig alvor fra min side. Det var en slags øvelsessituasjon, ikke sant: «Kan jeg få dette til». Hvis man spiller musikken høyt så hører man ikke ordentlig alle de skjærene i sjøen som man gjør selv. Så det er en veldig deilig følelse.

Det var blodig alvor, og hun ville finne ut om hun kunne bli sangerinne. Som jeg skrev i forrige kapittel kan vi se det å synge som et selvrealiseringsbehov hos Kari. Med foreldrenes reaksjon tok det lang tid før hun tok dette behovet på alvor.

Som antydnet i forrige kapittel, er det på en måte nærliggende å tro at vi blir mer sårbare når vi er i flow. Den selvkritiske delen av oss, som på mange måter fungerer som et beskyttelsesfilter, er ute av funksjon. Jeg’et gir slipp på kontroll. På den annen side kan man kanskje hevde at vi nettopp ikke er så sårbare for kritikk i flow fordi kritikk og vurderinger henvender seg til, eller fanges opp av, den selvbevisste delen av oss. Når den er fraværende vil det ikke være noen instans til å ta seg av kritikken. Jeg tror at det som skjer i Karis tilfelle er at den selvbevisste delen blir ”koblet på” igjen i det øyeblikket foreldrene kommer inn og begynner å le. Nørretranders skriver om at slike ”påkoblinger” ikke er uvanlig når Jeg’et har latt Meg’et virke fritt. Hans eksempler er knyttet til konsertsituasjoner, men Karis erfaring har mange likhetstrekk. Når man opptrer eller gir seg hen til sangen, er det Meg’et som opptrer, uten bevissthet. Når publikum klapper (eller når foreldrene ler) våkner Jeg’et og kan kjenne skam: ”Skamkänslan kommer sig av att det inte var jaget som uppträdde, utan miget” (Nørretranders 2002:351). Og for Kari på det tidspunktet er det et stort gap mellom hvordan hun er når selvet er bevisst på seg selv og når hun er i flow.

Latterliggjøring og jantelov

Foreldrenes latter var ikke vondt ment, men fungerte likevel som en latterliggjøring og avvisning av noen av Karis innerste drømmer og følelser. Kari forteller:

De syns jeg var *søt*. De lo masse og kommenterte at «du er så søt og rar som står der og synger og gauler. Å gud, så morsomt» (...). Men når du er 17 år er det ikke det du har behov for å være. De skjønnte over hodet ikke Alvoret i situasjonen.

Latteren og kommentarene om å være søt opplevdes av Kari som at foreldrene ikke tok henne på alvor. Det som for henne var en utforskning av et indre rom og et forsøk på å teste ut rollen som sangerinne ble av foreldre oppfattet som morsom gauling. De viste en manglende toleranse og så ikke datterens behov og ønsker. Eller kanskje også var de selv forlegne i situasjonen og skjulte dette ved å le. Latteren ble en beskyttelsesmekanisme mot å ta inn datterens sterke uttrykk. Av og til kan latteren være et uttrykk for de voksnes egne usikkerhet og forlegenhet.

Berit Ås har skrevet om hersketeknikker, og to av dem kaller hun for henholdsvis ”latterliggjøring” og ”påføring av skyld og skam” (2001:632 og 635). Latterliggjøring er ikke ensbetydende med latter. Noen ganger er latteren den beste responsen man kan gi. Latterliggjøring er når man reduserer noe som er alvorlig ment til noe ubetydelig, noe underholdende. Da kobles de to hersketeknikkene sammen: ”Skam påføres gjennom latterliggjøring” (ibid. 635). Hersketeknikker brukes ikke nødvendigvis bevisst eller ondsinnet, men kan lett forekomme i alle relasjoner der maktbalansen er ujevn. Foreldre-barn er én slik skjev relasjon. Teknikkene gjør at mottakeren føler seg liten, betydningsløs, at det hun står for ikke blir hørt eller verdsatt – selv om dette ikke nødvendigvis var intendert fra avsenderen. Foreldrenes reaksjon fungerte som bekreftelse på at hun ikke skulle eksponere seg for mye. Kari mener janteloven generelt har vært sterkt til stede i hennes liv.

Jeg fikk på en måte en bekreftelse på dette: «du skal ikke tro at du er noe», selv om jeg egentlig ikke tror det var ment sånn.

Som sagt hadde Kari noen hemmelige ambisjoner om å synge klassisk musikk. Men hun sier hun hadde en følelse av at det ikke var tillatt eller akseptert.

Hvis du kan synge sånn noenlunde kan du synge *vem kan segla* og alle mulige viser og enkle sanger som alle kan. Men å si at du har lyst til å synge mer sånn som fag, bruke stemmen, synge klassisk - det er jo enda verre. Det er jo så hårreisende at det er jo.... i det hele tatt ikke-eksisterende.

Kari sier ikke noe om hvem som ikke aksepterte at hun skulle synge klassisk. Det var bare en generell holdning hun fornemmet. I hvilken grad vi fornemmer slike holdninger og i hvilken grad vi lar dem styre våre valg, varierer selvsagt fra person til person. Dette henger blant annet sammen med trygghet og aksept – ikke bare trygge rammer og aksept fra andre, men også indre trygghet og egen aksept. Etter den skjebnesvangre dagen med Flagstad sluttet hun å utforske stemmen sin og sang bare for barna sine, til husbruk og i lærerjobben. Først da hun passerte 50 tok hun opp

igjen ungdomsdrømmen om å jobbe seriøst med stemmen sin; først i AKS, deretter sangtimer og mer avansert kor. Foreldrenes reaksjon satte svært dype spor.

Jeg kjenner at det er nok noe som alltid kommer til å sitte der altså. Det var på en slags måte... det lukket igjen, og det var veldig synd. Som sagt, jeg aner jo ikke hva som ville skjedd ellers. Men at det i hvert fall gjorde at en ekstra klaff klappet igjen, det er helt sikkert. Og den har det tatt lang tid å åpne igjen.

Det har vært en lang vei å gå før hun begynte å synge igjen for alvor, og enda lenger for å kunne si til andre at hun liker å synge og at hun tar sangtimer. Som hun sier: ”Det har vært en veldig stor overvinnelse å si det”.

Hendelsen viser hvor viktig det er virkelig å forsøke å se (eller høre) den andre. I det ligger det anerkjennelse. Og da kan det å bli ”tatt på fersken” muligens bli til en positiv opplevelse:

Hvis de hadde skjönt hvor intimt dette var for meg, (...) hvor selvutleverende det var. (...) kunne de ha vendt dette til noe positivt. Men da måtte de nok ha vært veldig vare, veldig forsiktige. Da måtte de skjönt det altså, men det gjorde de nok ikke. Eller de kanskje trodde jeg hadde mer selvtillit enn jeg hadde.

Hendelsen viser også hvor forsiktig man skal være med å le av andres uttrykk – særlig overfor barn og ungdom. Grensen mellom vennskapelig latter og latterliggjøring er hårfin. Selv om folk kanskje virker selvsikre kan det skjule seg en utrygghet i hvert fall på visse områder. Og åpner du opp for dine innerste drømmer og eksponerer deg gjennom kroppen og stemmen din, skal det ikke mye utrygghet til for å bli såret av kritikk og avvisning. Sårbarhet er tvetydig, og vi kan sette opp begrepsparet sårbarhet versus utsatthet. Utsatthet er når sårbarheten blir noe negativt, når vi av ulike grunner blir for hardt såret i vår nakenhet. Da kan noe gå i stykker som det kan ta lang tid å lege. Dermed ikke sagt at alle ville reagert på samme måten. Uendelig mange forhold spiller inn. Men for Kari på det tidspunktet, i den konteksten, fikk kommentarene store og trolig uante konsekvenser.

Mange får høre at de ikke kan synge

The singing voice allows expression of our musicality in a natural and unencumbered state. Yet, while this instrument is potentially a universal source of musical experience and pleasure, there are many who believe «they cannot sing a note». (Bailey 2004:20)

Karis og Lines historier ovenfor vitner om hvor personlig og sårende kritikk på stemmen kan være. Informantene har utallige historier om at de har fått høre at de

ikke synger bra nok eller om at de er blitt bedt om å være stille. Det personlige uttrykket vurderes opp mot et eller annet ideal, og holdningen flere av informantene har møtt, er at bare de som er gode nok skal få være med å synge. Hvordan virker dette hemmende på sanggleden?

Når sanguttrykket blir gjenstand for vurdering

Møtet mellom det frie, usensurerte uttrykket på den ene siden og prestasjonskrav og kvalitetsvurdering på den andre siden kan være smertefullt. Dette har Bente opplevd. Hun er fire år, og tre generasjoner er samlet rundt familiens piano. Mormor, som var dyktig til å synge, sitter ved pianoet. Moren står ved siden av. I midten står Bente og skal synge for de voksne:

Jeg husker armen til moren min over meg, og hvordan hun kommenterer - til de grader over mitt hode – at «mamma, der kan du høre, hun *kan* ikke synge» (...) Virkelig fysisk og mentalt over mitt hode.

En ubetenksom kommentar fra moren gjør uutslettelig inntrykk på Bente. Hun husker ikke hva hun følte eller hvordan hun reagerte:

Jeg kan vel ikke ta på følelsen Men jeg husker – jeg er ikke sånn som husker spesielt mye fra barndommen – så det har gjort *veldig* stort inntrykk siden det sitter sveiset fast.

Hun forteller at både mormoren og moren sang mye, og at hun selv også nok gjorde det: ”Det var sikkert en naturlig ting for meg å synge. Men den kommentaren var ikke naturlig.” Fram til da var sang noe naturlig og forbundet med glede. For det lille barnet starter sangen som et personlig uttrykk og er knyttet til et grunnleggende uttrykksimperativ. Stemmen er først og fremst subjekt. Men denne sangen kommer lett i kontrast med den rådende oppfatningen av sang, i hvert fall i det vestlige, moderne samfunnet.

Oberborbeck mener man kan forstå og definere sang på to ulike måter: ”sang som færdighed, som kunst” respektive ”sang som personligt udtryk, som kommunikation” (1995:30). Den første er den dominerende i vår kulturkrets, og er den vi regner som ”riktig” sang. Hun skriver: ”Vi kan også kalde den sang som præstation. Den er kendetegnet ved, at man har et bestemt sangideal, som man tilstræber (rocksang, skønsang, operasang)” (loc.cit.). Jeg vil tilføye at den innebærer at man ser på stemmen som objekt. Sang som kommunikasjon og personlig uttrykk er derimot knyttet til gleden og selvuttrykket, alene eller sammen med andre, og den ”bærer alltid

præg af den syngendes stemning og er primært ikke for andre” (loc.cit.). Den tilsvarer i stor grad det Jon-Roar Bjørkvold (2001) omtaler som spontansang. Jeg mener Oberborbecks begrepspar er fruktbart for å forstå hvorfor mange barn slutter å synge. Dette fordi hun trekker fram at sang kan forstås på to, i hvert fall i vår kultur, temmelig ulike måter. Disse kan komme i konflikt med hverandre. Selv om også voksne kan oppleve slike konflikter, er mitt fokus her barnets opplevelser. Det er gjerne i oppveksten det første møtet mellom de to sangmåtene finner sted, og opplevelser fra den tiden fester seg sterkt og preger en for resten av livet. For eksempel har alle de sterkeste negative hendelsene informantene forteller om, funnet sted i barne- og ungdomstiden.

Mange barn takler ikke møtet med sangidealene som råder i voksenverden. Kommer møtet for tidlig, for raskt, brutalt og uforberedt, kan det gi de erfaringene informantene forteller om. Barn er ofte ikke i stand til å prestere på ”riktig” måte, og de vil derfor oppleve et stort gap mellom sin egen sang og slik det forventes at det skal synge. Mange barn vil også ha problemer med å takle at deres eget personlige uttrykk gjøres til gjenstand for vurdering. Stemmen får objektsatus framfor å oppfattes som subjekt. Det å vurdere og bli vurdert er uunngåelig knyttet til sang som prestasjon. Oberborbeck skriver at ”vi er eksperter i at vurdere den, ambitionsniveauet er højt” (1995:30). Men vurderingen har sine negative sider:

Hvis vi kun anser sang som færdighed, præstation og måske kunst, (...) så er der nogle som er bedre end andre. Det ender så let i en inhuman, diskriminerende og undertrykkende holdning overfor menneskers helt egne og usammenlignelige stemmeudtryk. (loc.cit.)

Med vurderingen følger at det finnes en norm for hva som er rett og galt. Å synge blir noe formalisert og disiplinert. Line mener høye og strenge sangidealer i oppveksten har hemmet henne mye:

Det sitter mye skrekk igjen i forhold til musikk og rytme og sang og dans altså.

Fordi det fantes én måte det skulle gjøres på?

Ja, det fantes jo en måte det skulle gjøres på. Og noen kunne jo alt det der.

Det fantes én måte det skulle gjøres på. Line og de andre informantene vokste opp i tiårene etter 2. verdenskrig. Den gang dominerte nok idealet om skjønnsang, i hvert fall blant lærere og andre voksne. I dag finnes et mangfold av sangidealer og sangpedagogiske retninger. Pop/rock/jazz har vært med å skape flere stilarter og gi større variasjon. Der stilles det ikke like store krav til resonans, egalitet og pust som i

klassisk kunsttradisjon, og det personlige uttrykket har en langt mer framtrødende plass. Men fortsatt kan ambisjonsnivået og prestasjonskravene være svært høye. Også innenfor populærmusikken er det stemmeidealer man skal leve opp til, om enn de skiller seg fra den klassiske skjønnsangens. Som i klassisk framelskes også der den solistiske sangeren. Med en innstilling om sang som en solistisk virksomhet øker også kravene til å kunne synge. Det er langt mer krevende og gjennomsløkt å synge alene enn sammen med andre, og det forventes et høyere nivå når man opptrer for andre enn når man synger for seg selv eller i samhandling med andre.

Jeg syns Oberborbeck har mye for seg i sin advarsel mot for sterk og ensidig fokus på sang som ferdighet og kunst. Men hun går etter min mening vel langt i å koble prestasjon til oppfatningen om sang som ferdighet og kunst. Det trenger ikke nødvendigvis være noen kobling. Gode prestasjoner er ikke negativt, for visst er det flott med folk som behersker sitt instrument til fulle. Og jeg mener at det hun omtaler som sang som ferdighet ikke entydig virker hemmende på sanggleden. Det å mestre ferdighetene gir frihet i sanguttrykket (noe jeg skal komme inn på i neste kapittel). Oberborbeck setter opp de to definisjonene av sang som motsatser, selv om jeg ikke er helt sikker på om hun mener at de utelukker hverandre. Jeg mener begge dimensjonene som regel er til stede – i større eller mindre grad. Sang er ikke nødvendigvis enten ferdighet og kunst eller personlig uttrykk og kommunikasjon. Når jeg likevel trekker inn Oberborbeck i oppgaven er det fordi jeg mener hun framhever en dimensjon som har fått for liten plass i den rådende oppfatningen av hva sang er, nemlig det frie, usensurerte selvuttrykket. I dag er denne oppfatningen av sang underordnet oppfatningen av sang som ferdighet og kunst. Jeg mener forholdet burde vært omvendt. Sangen som personlig uttrykk og kommunikasjon og stemmens subjektstatus må utgjøre hovedfundamentet. Først på denne måten kan vi unngå å hemme sanggleden til de mange som ikke har utviklet gode ferdigheter. Da vil de oppleve en balanse mellom utfordringer og ferdigheter og få en følelse av mestring. Med dette som fundament er det ikke noe galt med prestasjoner og utvikling av gode ferdigheter.

Også Sloboda (2005) mener mye taler for at for tidlig vekt på prestasjon kan svekke lysten til å drive med musikk. Han har gjort en undersøkelse av autobiografiske minner hos musikere og ikke-musikere der de ble bedt om å erindre musikkhendelser fra sine ti første leveår. Hendelsene ble klassifisert langs to

dimensjoner; den ene relatert til den indre betydningen, altså til musikken i seg selv; den andre til ytre betydning, altså til kontekst. Et gjennomgående trekk var at minner om musikken i seg selv var positive, mens de negative minnene i all hovedsak knyttet seg til konteksten:

Being made to perform in front of other, being criticized, being laughed at, were common experiences. [...] In almost none of these cases was the person able to experience the music as a source of positive significance. (ibid. 309)

Jeg mener undersøkelsen kan relateres til flow-teorien. De som hadde positive minner var helt tilstede i opplevelsen selv, mens ytre forhold som kritikk og prestasjon hos de andre fungerte som psykisk entropi. Mange av dem med positive musikkopplevelser endte som musikere, mens ikke-musikerne i stor grad befant seg i den gruppen med negative minner (dermed ikke sagt at gode musikkopplevelser automatisk gjør at barnet blir en god musiker senere i livet!). Negative prestasjonsopplevelser kan føre til at barn slutter å musisere eller synge. Det svekker den indre motivasjonen og kan skape for stort gap mellom ferdigheter og utfordringer, og dermed hindre muligheter for mestring.

”Ikke syng, du ødelegger”

Ensidig vekt på sang som ferdighet og prestasjon gjør at det å synge blir en aktivitet for spesialister. Bailey skriver at:

performing music has become a specialist activity [in the Western cultural praxis], entrusted to the portion of the population who are considered to have an unusual ability in music. Those who have come to believe they do not possess the ability are relegated to the role of listeners. (2004:1)

Bare de som kan synge ”bra nok” skal få være med, de andre skal være stille. Dette har informantene fått merke mange ganger. Bente har gang på gang blitt bedt om å la være å synge:

Alle de jeg er glad i, alle mine kjære har gjentatte ganger klart å fortelle det til meg. Selv min egen elskede mann har klart å fortelle meg at «åhh, ikke syng, du ødelegger».

Hun forteller hvordan mannen kunne komme med negative kommentarer når hun sang snapsviser i festlige lag. På skolen fikk hun også høre det. Og av sine egne barn: ”de sa etter hvert at «du trenger ikke synge mer nå»”. Hvordan hun syntes det var å få slike tilbakemeldinger fra barna? ”Jeg lo av det. (...). Men direkte sårende, nei. Og dette visste jeg jo.” Gang på gang har Bente fått bekreftet at hun ikke kan synge. De

gjentatte kommentarene gjorde at Bente etter hvert også selv delte oppfatningen om at hun ikke kunne synge; oppfatningen ble internalisert. Som hun sier: ”dette visste jeg jo”. Og selv om hun fortsatte å synge, gjorde kommentarene at hun kviet seg ekstra overfor dem som hadde kommet med dem.

Det er jo mye i det, ja. Det er riktig at faktisk er det sånn at akkurat for de menneskene som har sagt det til meg så har jeg kviet meg mer enn overfor andre. (ettertenksomhetspause). (...) For moren min, ja.... Og for mannen min. Det har ligget der. Ja. (...) Så det er helt klart, ja, ubevisst. Jeg har egentlig aldri vært det så bevisst at det gjelder alle dem, som når du spør.

På et tidspunkt begynte Bente å ta sangtimer (mer om dette senere) og etter hvert synge i AKS. Også da kviet hun seg for å øve når mannen hørte på. Men nå har det blitt bedre etter at mannen har sett hvor godt og viktig det er for henne å synge. Ubevisst tror jeg Bente har beskyttet seg mot videre avvisning etter at hun mange ganger har fått høre at hun ikke kan synge.

Også Petter har blitt bedt om å være stille mens de andre sang. Det var på barneskolen, han tror det var i 3. klasse:

Stort sett alle sang, bortsett fra tre gutter - og jeg var en av dem da som ikke fikk være med å synge, slik jeg oppfattet det. Jeg vet ikke om de to andre hadde lyst, men de sang jo i hvert fall mye dårligere enn meg, spør du meg.

Petter har alltid likt å synge og forteller at det var sårende da læreren ba ham om å være stille:

Nei... jeg ble jo lei meg. Sto der mens alle de andre var med, ikke sant. Det var ikke særlig pedagogisk da. Og særlig ikke på et så tidlig stadium. (...) Men jeg sang allikevel. Men på ungdomsskolen brukte jeg det av og til som et påskudd at jeg ikke kan synge (latter).

For Petter ble opplevelsen et sårt minne som han fortsatt husker godt. Men som han sier selv, ”jeg sang allikevel”. Og lærerens kommentar kunne brukes som påskudd for å slippe unna sang. Det er nok noe mange kjenner igjen. Men påskuddet fungerer fordi det finnes en holdning om at det å synge er forbeholdt de som allerede mestrer ferdighetene.

Også Line har erfart at det er best å la være å synge fordi hun ikke holdt høyt nok nivå. Hun husker ingen konkrete enkelthendelser, men en generell holdning både hjemme og på skolen:

Det lå der hele tiden. Det var ikke én episode. Det var sånn «jaja, nå synger hun» med nedlatende tone (illustrerer med skuldertrekk og bortvendt hode). (...) Litt overbærende smil. Og du ser de øynene, de trekker seg litt tilbake i blikket og så «jaja». Og når det ligger der hele tiden skjønner jo barna at de skal holde munn.

Hva ligger bak slike kommentarer (og blikk) om at bare ”de flinke” skal få være med å synge? Bailey mener at:

The Western notion of music as a specialist activity may be based on a cultural contrivance rather than on evidence of unique biological inheritance. (Bailey 2004:216)

Hvilke kulturelle holdninger er det Bailey sikter til? Jeg skal ikke gjøre noen grundig analyse av sosio-kulturelle forhold. Jeg vil likevel trekke fram én relevant og svært utbredt holdning som jeg mener har bidratt til å hemme mange i å synge. Det er det Sloboda (2005:275) omtaler som talentmyten.

Talentmyten og konsekvenser for læring

Sloboda mener det finnes ”a folk psychology of talent” som forklarer hvorfor så få i den vestlige verden utøver et instrument (2005:275). Jeg mener hans synspunkter også har relevans til holdninger om sang. Talentmyten går ut på at noen har musikalsk talent og medfødte evner, mens andre ikke har det. Dette er gjerne koblet til forestillingen om at slike evner er ”fixed and immutable” (ibid. 297). Han viser til en undersøkelse som viser at skolebarn helt ned i 8-årsalderen tror at musikalske evner i mindre grad enn sportsferdigheter kan trenes opp. Han viser også til en undersøkelse fra 1994 som viser at 75% av en gruppe som i all hovedsak besto av profesjonelle pedagoger, trodde at komponering, sang og spilling krevde ”a special gift or natural talent”, mens mindre enn 40% mente det samme for aktiviteter som sjakkspilling, kirurgi og det å skrive faglitteratur (ibid. 276).

Forestillingen om et medfødt talent har hatt sterke talspersoner innenfor musikkpsykologi og – pedagogikk. I kapittel 1 viste jeg til Seashores musikalitets-syn. Han hevder blant annet at ”Det har lenge vært kjent at noen barn er musikalske, og at andre ikke er det” (gjengitt i Jørgensen 1982:29). Jørgensen skriver at Seashore regnet med at én prosent av befolkningen skulle bli dirigenter, komponister, utøvere eller pedagoger, og at hver av disse yrkene krever spesielle musikalske kapasiteter. Disse kapasitetene mente han var arvede og derfor relativt uforanderlige trekk hos mennesket.

Jeg mener at det særlig er det ekspressive og skapende elementet ved musikken som bidrar til talentmyten. Heri ligger også en hovedforskjell til mange andre

ferdigheter. Sloboda mener det er hensiktsmessig å skille mellom tekniske og ekspressive aspekter ved utøvelse av musikk for å få bukt med talentmyten.³²

Many people mistakenly assume that intuitive behaviour must be innate. This is a major fallacy. Any well-practised habit eventually becomes automatic. If we can rescue expressivity from the folk psychology of talent, then the rest of musical expertise comes with it rather easily. (2005:68)

Jeg er enig med Sloboda, men tror at mange blander sammen de ulike ferdighetene slik at det for mange ikke er tydelig eller bevisst hva talentet er knyttet til eller hva som er det svake leddet dersom en person for eksempel ikke klarer å gjengi en melodi. Men for mange er det hvorvidt man treffer riktig tone eller ikke, som avgjør om de tror de har anlegg for å synge eller ikke. Frykten for å bomme på tonen er svært utbredt og stikker dypt. De ulike ferdighetene blandes sammen, men konklusjonen blir det samme: det trengs et spesielt og medfødt talent for å kunne synge.

”Det var ikke sånn at du kunne *lære* å synge”

Med forestillingen om musikalitet og sang som medfødt talent hos noen få, er ikke veien lang til å konkludere med at sang og musikk ikke kan læres. Line forteller:

I min familie skal man kunne, eller så kan man ikke. Du skal kunne.. De som ikke kan, de - dessverre - kan ikke, og ferdig med dem. (...) Synge rent, synge pent: kan, kan ikke. Veldig strengt.

Faren kunne synge, mens moren, Line og søsteren fikk høre at de ikke kunne synge. Og det var ikke noe plass til opptrening eller til å gjøre det på sin egen måte. Kari forteller hvordan tilsvarende holdning har gjennomsyret hennes skolegang:

Det er noe med at barn de kan enten synge eller ikke synge, og de som ikke kan synge får ikke være med. Det er ikke sånn at du kan *lære* å synge, det er noe du bare kan det. (...) Barn får ikke noe hjelp til å lære å synge, i hvert fall ikke da jeg var liten. Altså, man kunne få hjelp hvis man var dårlig i matte eller ikke leste så bra, men å få noe hjelp til å lære sang det var ikke noe.

Kari trekker her paralleller til andre ferdighetsfag på skolen som matte og lesing. Der får man hjelp dersom man ikke får det til. Men begynner du på skolen uten å kunne synge er det ingen automatikk i at du da får tilbud om å lære det. Da får man i verste fall beskjed om å lukke munnen. Det kan være flere årsaker til at mange lærere ikke

³² Sloboda (2005) diskuterer i all hovedsak utøvelse av musikk på et forholdsvis høyt nivå, og mange av funnene hans baserer seg på undersøkelser av mennesker som mottar/har mottatt undervisning på et instrument i klassisk tradisjon. Hans funn og konklusjoner kan dermed ikke uten videre overføres til amatører og folk som ikke har fått klassisk undervisning. Jeg mener likevel mange av hans betraktninger også har relevans for det jeg skriver om.

lærer elevene å synge. Uten å begi meg inn i noen diskusjon om musikkfagets stilling i norsk skole, er det ikke utenkelig at fagets status har noe å si for innsatsen i å lære fagets ferdigheter. Mitt anliggende i denne oppgaven er imidlertid holdningene til musikalitet og læring spesifikt.

Hos Seashore ser vi en svært tydelig kobling mellom talentholdning og et negativt læringssyn. De som ikke er talentfulle kan heller ikke utvikle musikalske evner og ferdigheter. Dermed tok han til orde for at undervisningen skulle forbeholdes de med talent, og han mente at elever skulle velges ut og plasseres i grupper etter musikalitetstype og -nivå. Han skriver at "Det er en feiltagelse å plassere de mindre talentfulle i samme klasse som de mer musikalske elevene" (gjengitt i Jørgensen 1982:54). Seashores musikalitetssyn har fått stort gjennomslag innenfor musikkpedagogikken. Sloboda skriver at "[the] folk psychology is evident in the structures and rhetoric of the music conservatorie [...] and also in the beliefs of people involved in schools" (2005:275). Dette negative synet på læring har alle informantene blitt utsatt for, og noen av dem kan fortelle hvordan det er å være blant de mindre talentfulle. Tor minnes at det var de flinke som fikk synge i timene på barneskolen:

Det var *de* som fikk oppmerksomheten og fikk synge sammen med frøken som spilte piano. Vi andre hadde triangler og sånn - det het jo sang og musikk. Vi fikk andre typer musikalske uttrykk. Og det gikk jo greit. (...) Men synge var det de flinke som fikk lov til.

Han husker ikke dette som noe ille. Blant guttene på skolen var det helt andre kvalifikasjoner enn sang som betydde noe. Men utsagnet illustrerer hvordan de som allerede var flinke ble stimulert, mens de andre ikke slapp til. Og som jeg har skrevet om tidligere (som Lines prøvesang) har dette læringssynet og holdningene som ligger bak, skapt mye bekymring og dårlig selvtillit. Sloboda skriver:

It seems that our society, particularly, our system of formal education, is set up to produce anxiety and self-doubt rather than love of music. (ibid. 309)

Jeg er, dessverre, enig i denne observasjonen. I kapitlet om sangglede var utgangspunktet forskjellen på hvordan positive og negative emosjoner virker. De positive som glede, interesse og kjærlighet er åpnende og byggende, mens de negative virker tanke- og handlingsinnskrenkende. Forestillingen om sang som noe forbeholdt de med et spesielt medfødt talent, virker også tanke- og handlingsinnskrenkende. Både fordi den avstedkommer så mange negative kommentarer om folks sangstemme, med påfølgende bekymring og manglende selvtillit hos dem som får høre

kommentarene og fordi den i seg selv avstenger mange fra det store handlingsrommet som sang i seg selv utgjør. Den uttrykker et negativt læringssyn – har du ikke det medfødte, spesielle talentet kan du heller ikke lære.

Selvoppfyllende profeti

Det er stor kontrast mellom talentmytens læringssyn og flow-teoriens mestringssyn. Flow forutsetter at det stadig er balanse mellom utfordringer og ferdigheter og at man drives av en indre motivasjon. På denne måten vil man mestre stadig mer. Talentmyten derimot undergraver muligheten for en positiv mestringsspiral - for dem som ikke er talentfulle, vel og merke. I stedet skaper den en selvoppfyllende profeti og hemmer læring. Det kan være mange grunner til det. Jeg skal her trekke fram fire forhold.

For det første viser en rekke studier at lærerens forventninger om elevens evner påvirker hvordan elevene behandles (Sloboda 2005). Elever som læreren tror har et stort potensial, får mer utfordrende oppgaver og mer oppmuntring enn dem som ikke antas å ha like stort talent eller potensial. Negative kommentarer og manglende oppmuntring kan svekke det som måtte finnes av indre motivasjon (selv om den indre motivasjonen kan være så sterk at den overlever det negative, noe som er tilfelle hos flere av informantene).

Det første punktet leder an til det andre punktet. En person som har positive erfaringer med musikkutøvelse vil fortsette å musisere og synge, mens personen med negative eller mangelfulle erfaringer vil kvie seg. Dermed blir forskjellene stadig større. Myten blir selvoppfyllende. Den som synger vil komme inn en positiv mestringsspiral, mens potensialet blir liggende brakk hos den som ikke synger. Allerede fra barna er svært små varierer det hvor mye de musiserer og hører på musikk, og det kan dermed virke som at den som synger mye har større medfødt talent enn andre. Men Sloboda mener forskjellene ”may be entirely due to differences in the knowledge-handling structures and strategies for dealing with music” (ibid. 297). Jeg vil tilføye at forskjellene også kan skyldes at den som synger og musiserer mye, utvikler sin kinestetiske sans på dette feltet.

For det tredje vil en person som tror på talentmyten lettere gi opp når hun eller han møter motstand. Motstand vil oppfattes som tegn på manglende talent, og ikke som en del av en læringsprosess. Motsatt vil troen på at sang kan læres, gjøre at

vedkommende er mer utholdende og ikke gir seg selv om hun støter på vanskeligheter. At du tror at du kan få det til, blir avgjørende for om du lykkes eller ikke. Sloboda skriver at flere undersøkelser tyder på at motivasjon har stor, ja, nærmest avgjørende betydning for musikalsk prestasjon. O'Neill har foretatt en omfattende undersøkelse av 50 barn før og ett år etter de startet med instrumentalundervisning (gjengitt i Sloboda 2005). Det var en rekke tester av musikalske og intellektuelle evner samt en test av hvordan de taklet å mislykkes i en oppgave ("resistance to failure"). Hvordan de håndterte motgang var den eneste av parametrene som forutså hva slags framgang elevene ville ha i løpet av første spilleår, mens altså nivået på musikalske og intellektuelle evner ikke egnert seg til dette i det hele tatt. Mestringstesten besto av en ikke-musikalsk oppgave som elevene først fikk til, deretter mislyktes i (på grunn av utspørrerens manipulasjon). I det tredje forsøket økte noen av elevene sin innsats og forbedret prestasjonen, mens andre sluttet å gjøre en innsats, og prestasjonsnivået falt. De som forbedret innsatsen ble beskrevet som barn med en "mestrings-tilnærming" ("mastery orientation"), mens de andre med en "hjelpeløs-tilnærming" ("helpless orientation") (ibid. 300). Undersøkelsen viser hvor stor betydning det har å tro at man kan mestre noe. Hvis du tror (eller også faktisk vet) at du kan lære å synge stadig bedre, vil det ha betydning for om du faktisk mestrer å synge eller ikke. Og dette er viktigere enn hvilket ferdighetsnivå du er på.

Tro på at du kan synge påvirker ikke bare hvordan du forholder deg til læring og motgang. Det gir seg også direkte kinestetiske utslag i hvorvidt du treffer tonen og bruker riktig teknikk eller ikke. Dette bringer meg over på det fjerde punktet. For hva gjør det med stemmen at man "vet at man ikke kan synge"? Line forteller at hele morens familie har fått høre at de ikke kan synge, "og da blir man jo veldig nervøs og det blir ikke noe pent. Det blir ingen glede." Bente forteller at hun tross negative kommentarer var med å synge i begravelser og andre tilstelninger:

Men da sang jo jeg feil, slik mange gjør, vet du. For ikke å bli hørt så brukte man fullstemmen og la den dypt ned. Det blir jo grusomt. Da kunne ikke jeg holde på en tone.

For ikke å skille seg ut sang Bente i et altfor dypt leie for henne, noe som gjorde at hun fikk vanskeligheter med å skille tonene fra hverandre og som gjorde at hun neppe fikk særlig fin klang. Hvis man er usikker vil man gjerne også kvie seg for å puste dypt og jevnt, luftstrømmen holdes tilbake, noe som kan gjøre tonene ustabile. Når man er nervøs vil man instinktivt heve strupehodet og stramme pustemuskulaturen. På

den måten lukker man instrumentet i ansatsen. Synger man svakt unngår man at andre hører en, men man får også problemer med å høre sin egen stemme og dermed å holde på sin egen tone. Tiltro til at du skal få til å synge har utrolig mye å si for at du faktisk får det til. Jeg vil sammenlikne det å synge med å hogge ved. Hvis du nøler i ansatsen, får du ikke kløyvd kubben, og det er større fare for at øksa skjærer ut. Hvis du hugger med all kraft, er det mer sannsynlig at du får kløyvd kubben, men skadene kan også bli større hvis du bommer med full kraft. Hvis du nøler i ansatsen når du synger er det større fare for at du bommer på tonene, men det høres jo ikke så godt fordi det er svakt. Satser du for fullt er det større sjanse for å treffe, men det høres desto bedre om du skulle bomme. Brown bruker et annet bilde på det å synge: "In singing, as in darts, you must release the sound and hit the target" (1996:194).

Manglende balanse mellom utfordringer og ferdigheter

Vi opplever mestring og mestringsglede når det er balanse mellom utfordringer og ferdigheter. Med talentmyten vil det for mange ikke komme noen utfordringer som det forventes, av dem selv eller andre, at de skal strekke seg etter. Mulighetene for mestring er dermed borte.

Også på andre måter kan den positive mestringsspiralen ødelegges. Som påpekt i forrige kapittel, kan det skje hvis utfordringene enten er for store eller for små i forhold til ferdighetsnivået. Mange av informantenes historier vitner om manglende balanse. For de fleste dreier det seg om for høye utfordringer. Jeg mener vi med utfordringer også kan inkludere generelle normer og idealer for hva som er "riktig" sang, selv om disse ikke ble ansett som mulige å strekke seg etter og lære (og sånn sett ikke er utfordringer i streng forstand). Situasjonen med Lines prøvesang viser til fulle hvordan for høye eller feilaktige utfordringer kan virke antistimulerende.

Også for lite utfordringer hemmer sanggleden. Kari forteller at hun etter en periode i AKS syntes at utfordringene ikke var store nok. Da begynte hun i prosjektkor og ta sangtimer. Senere ble hun også med i et mer krevende kor der hun også har fått prøve seg som solist. Sannsynligvis ville hun ha begynt å kjede seg dersom hun ikke hadde fått nye utfordringer etter hvert som ferdigheter og selvtillit vokste. Da Kari øvde seg på å synge som Kirsten Flagstad var det et forsøk på å strekke seg sanglig (og på mange andre måter), noe hun ikke ble oppmuntret til å gjøre videre. Det finnes mange historier om hvordan folk som har villet synge eller

spille et instrument ikke har fått tilstrekkelige utfordringer og dermed lagt bort instrumentet. De historiene står ikke sentralt i mitt intervjumateriale, og jeg vil derfor ikke gå nærmere inn i tematikken. Jeg vil likevel understreke at også denne dimensjonen må med for å få et troverdig og rettferdig bilde av hvordan sanggleden kan hemmes.

Kapittel 4:

Hvordan sanggleden kan fremmes

Kari: [Koret] er veldig inkluderende og hyggelig. Et veldig trygt sted å være hvor man kan blamere seg totalt og det gjør ingenting. Det har vært veldig, veldig positivt for meg.

Line: Vi hadde ikke trodd at det var mulig å lære noe, men det er det. Og det gir jo også en veldig frihet. Det er ikke sånn at man må holde munn.

Bente: Det hadde jeg aldri hørt. (...) Det traff meg midt i magen at [en forsker] virkelig mente at *selv jeg* kan synge. (...) Det var en fantastisk aha-opplevelse.

Kontrastene er store i informantenes historier. Mens vi i forrige kapittel hørte om hvordan kommentarer og holdninger både hos dem selv og andre, bidro til å hemme sanggleden, har de også erfaring med hvordan lysten til å synge kan fremmes. Hvordan sanggleden kan fremmes er spørsmålet for dette kapitlet.

I tråd med hva jeg har skrevet om positive emosjoner, kan man si at glede fremmer glede. Forbinder vi sang med glede, vil vi gjerne synge mer. Jeg vil nå gå mer spesifikt inn på to forhold som stimulerer til sangglede. Det ene er betydningen av å sette *opplevelsen*, ikke prestasjonen, i sentrum. Det andre er å lære flere å beherske sang som ferdighet for på den måten å stimulere til en positiv mestringspiral. Mens jeg i kapittel 2 argumenterte for at glede kan være knyttet til å sette opplevelsen i sentrum og til å mestre, vil jeg i dette kapitlet gå mer inn på *hvordan* dette kan gjøres.

Kapitlet gir ingen systematisk eller grundig behandling av hvordan sangglede kan fremmes. Utgangspunktet er informantenes historier, og som det har framkommet i forrige kapittel, har de hatt overveiende negative erfaringer med det å synge. Det er først de siste årene at sanggleden deres virkelig har blitt fremmet. Når jeg likevel vier et kapittel til hvordan sangglede kan fremmes er det fordi det er med på å gi et mer fullstendig bilde både av sanggledens vesen og av informantenes erfaringer. En annen grunn er at dette kan gi et konstruktivt bidrag til den sang- og musikkpedagogiske debatten.

Opplevelsen i sentrum

I forrige kapittel skrev jeg om hvordan negative kommentarer, vurdering og vektlegging av prestasjon kan hemme sangleden. For å bruke begrepene fra flow-teorien kan man si at slike faktorer bidrar til psykisk entropi. Oppmerksomheten dreies bort fra selve opplevelsen. Csikszentmihalyi (1990) advarer mot for mye vekt på prestasjoner, og han mener gleden må stå i sentrum hvis man vil komme i flow når man synger og musiserer. Jeg skal her se på noen forhold som kan bidra til å redusere den psykiske entropien og bidra til at opplevelsen settes i høysetet. Det jeg skriver er samtidig en ytterligere begrunnelse (utover min argumentasjon tidligere i oppgaven) for hvorfor det er viktig å sette opplevelsen, og ikke prestasjonen, i sentrum.

Positive opplevelser fremmer videre musisering

Slobodas undersøkelse med autobiografiske minner fra oppveksten til musikere og ikke-musikere understreker betydningen av å sette opplevelsen i sentrum (for mer om denne, se kapittel 3). Et gjennomgående trekk var at de negative minnene knyttet seg til kontekst, mens minner om musikken i seg selv var positive og stimulerte til videre musikalsk utvikling. Hva kjennetegnet de positive, indre opplevelsene? Noen gjennomgående trekk var at de ikke skjedde på skolen; at de skjedde når barnet lyttet framfor å spille eller synge selv; og at barnet var alene, med familie eller venner, framfor med en lærer. Sloboda oppsummerer:

In each case, these conditions seem to be connected with lack of expectation of or assessment of the child, but rather relaxed, non-threatening environment where nothing is being asked of the child. Perhaps such an environment is necessary for music to work its strongest effects on individuals. (2005:309)

Funnene i undersøkelsen kan (og bør) avstedkomme en rekke refleksjoner og kommentarer. Jeg skal her kommentere to poeng.

Det første er at gode musikkopplevelser i barndommen er viktig for framtidig musisering. Ikke bare gir de glede i øyeblikket, men de fremmer også framtidig musikkglede. Jeg har ikke spurt informantene direkte om musikkopplevelser generelt, men ut fra hva flere av dem selv fortalte har de mange gode musikkminner fra

oppveksten.³³ Og jeg tror det er en av grunnene til at de ikke har sluttet helt å synge. Kari har vokst opp i et hjem der det ble sunget og musisert mye. Hun husker at hun sang på lange bilturer for å holde faren våken og oppmerksom mens han kjørte, og når familien hadde gjester ble hun ofte bedt av foreldrene om å opptre. Bente har også alltid vært omgitt av mye musikk, selv om hun selv ikke har sunget så mye: ”Altså, jeg er vokst opp i et musikalsk hjem.” Og i voksen alder: ”det er liksom sånn at uten at vi har aktivt gjort noe med det så har det vært mye musikk i vårt liv”. Både Kari og Bente har oppfattet seg selv som musikalske. Petter forteller også at de sang en del hjemme:

I hvert fall var det *Kjære Gud, jeg har det godt*. Så var det ofte andre vanlige barnesanger. (...) Jeg tror nok vi sang ellers også, på kvelden. Ikke bare nattasanger.

Og senere har det som regel vært han som har dratt i gang sang i familien:

Hvis det var noen som fikk i gang sang var det meg. Jeg likte det, i hvert fall i familien. Da fant jeg fram skolesangboka til Mats Berg.

Selv om Line vokste opp med elite- og prestasjonsstenkning i familien og på skolen, fantes det unntak der det var morsomt å synge. Som da hun og søsteren var på fester og hytteturer i studietiden:

Da var det mer fritt og morsomt. (...) Da skulle vi ikke prestere.

Hvorfor er det mer fritt og morsomt?

Ja, hvorfor er det slik? Hvorfor kunne det ikke være det ellers også? Det har vært en helt annen stemning hvor du har sittet der med en øl og kanskje en visebok og hatt det gøy.

Til tross for at sangleden hos informantene er blitt hemmet av ubetenksomme kommentarer, har den ikke blitt helt knekt. Mange ville nok sluttet helt å synge hvis de hadde opplevd noe av det Bente, Kari og de andre har fortalt om i tidligere kapitler. Hadde jeg valgt andre informanter enn folk fra AKS, hadde jeg kanskje fått høre om folk som fullstendig sluttet å synge. For hvordan kan ikke negative kommentarer, prestasjonskrav og talentmyte virke på dem som ikke har særlig mange positive musikkopplevelser som ballast? Undersøkelsen og informantenes erfaringer viser hvor viktig alle typer av positive musikkopplevelser er. Opplevelser i

³³ Sloboda trekker fram betydningen av gode *lytte*opplevelser og knytter dette blant annet til at det da er fritt for prestasjonskrav og at det gir barnet mulighet til å erfare koblingen mellom følelser og musikalsk struktur på en bedre måte enn ved å spille selv. ”Experience must precede performance”, skriver han (2005:309). Jeg må nøye meg med å trekke fram generelle musikkopplevelser og sangopplevelser med lavt/fraværende prestasjonsnivå fordi jeg avgrenset intervjuguiden til ikke å omhandle lytting. Å gå i dybden på det med lytteopplevelser ville dessuten forutsatt og/eller gitt en annen problemstilling.

barndommen er spesielt viktig fordi de preger oss så sterkt for resten av livet. Men også for voksne vil positive musikkopplevelser være med å fremme framtidig musikkglede.

Trygghet og aksept

Et annet viktig poeng i Slobodas undersøkelse er betydningen av trygge omgivelser. De positive opplevelsene skjedde i et "relaxed, non-threatening environment" (2005:309). Fredrickson skriver at glede som regel "arises in contexts appraised as safe and familiar [...], as requiring low effort [...], and in some cases, by events construed as accomplishments or progress toward one's goals" (2000). Det siste punktet kommer jeg inn på i forbindelse med mestring av sangferdigheter. Nå skal jeg dvele litt ved tryggheten.

I forrige kapittel hadde informantene flere eksempler på hvordan utrygghet hemmet både sangglede og sangprestasjon. Skal vi fremme sangglede, er en enkel og konkret måte å starte på å skape trygge rammer. På den måten reduserer vi noen av kildene til psykisk entropi. Vi kan snakke om både indre og ytre trygghet. Særlig hvis man er usikker på sin egen sang, spiller omgivelsene en stor rolle i enten å hemme eller fremme både prestasjon og glede. Men sanggleden kan også fremmes gjennom indre trygghet. Det kan være en spesifikk trygghet knyttet til sangferdigheter eller en mer generell trygghet på seg selv som menneske. Å gå inn på utvikling av indre trygghet blir for omfattende for denne oppgaven (selv om jeg i slutten av dette kapitlet tar for meg tryggheten som følger med mestring av ferdigheter). Nå nøyer jeg meg med å belyse betydningen av trygge rammer. Fellessang og kor kan være trygge arenaer – forutsatt at det er balanse mellom utfordringer og ferdigheter og at det er lov til å gjøre feil. Generelt vil det å synge sammen med andre være mer trygt enn å synge alene foran andre. Da høres ikke ens egen stemme så godt. Som Line sier:

Og så tenkte jeg at det er så mange. Jeg blir jo anonym blant alle de andre. (...) Jeg kan være én av alle disse her. Så det var veldig trygt.

Bailey framhever hvordan gruppeaspektet gjør at folk kan synge uten å få stemmen sin eksponert fullt ut, og undersøkelsen hennes viser at det særlig framheves av korsangere i den vestlige middelklassen. Hun begrunner dette med at "The fear of exposure appears to be a socio-cultural construct which has arisen from the specialist view of musicality in the Western world" (2004:229). Jeg har tidligere pekt på hvor

sårbart mange av informantene opplever det å eksponere stemmen sin, samtidig som nettopp dette å gjøre seg hørbar (i større eller mindre grad) er viktig for selvtillit og identitet. Ved å synge sammen med andre får man så og si i pose og sekk.

Også Csikszentmihalyi trekker fram fordelene ved å være sammen med andre. Han mener ensomhet lett fremmer psykisk entropi, og han mener å se en tendens til at man konsentrerer seg om negative tanker om seg selv når man er alene. Når man er sammen med andre vil man generelt føle seg mer positiv (ibid.).³⁴ Dette har også Tor erfart:

Jeg tror kanskje at jeg er sånn at jeg må være flink, men det glemmer jeg når jeg står sammen med to hundre andre. Jeg vet at ingen hører meg, samtidig som jeg har veldig stor glede av det.

Kari trekker fram hvor mye det har å si at koret og sangtimene oppleves som trygge arenaer for eksponering og læring. Hun forteller fra det nye koret hun synger i:

[Koret] er veldig inkluderende og hyggelig. Et veldig trygt sted å være hvor man kan blamere seg totalt og det gjør ingenting. Det har vært veldig, veldig positivt for meg. Pluss at jeg har disse sangtimene hvor jeg har våget mer og mer. Jeg var jo ganske sjenert i begynnelsen.

Her understreker Kari hvor viktig det er at koret er inkluderende og at det er lov til å gjøre feil. For å kunne lære må man også feile. At opplevelsen står i sentrum er således positivt også for mestring (mer om mestring senere). At koret er trygt og inkluderende innebærer at man aksepteres med den stemmen man har. AKS er en arena der det er fritt fram for å synge med den stemmen du har. Mange av amatørkorene har også en slik profil, selv om andre igjen har opptaksprøve (dermed ikke sagt at kor med opptaksprøve ikke er inkluderende og trygge for dem som vel har passert nåløyet).

Aksept handler om å se seg selv og andre slik vi *er* - ikke slik vi ønsker at det skulle være. Først da kan vi ifølge Maslow (1987), være tilfredse med tilværelsen, og vi kan være fornøyde med oss selv uten å føle unødvendig skam eller unnskyldning. Først da kan vi også være tilfredse med vår egen og andres sang. Og jeg mener at når vi kan akseptere vårt eget uttrykk på det nivået vi for øyeblikket er på, kan vi også lettere få glede av å synge. Det å tenke på hvordan man skulle eller burde ha sunget, fungerer som psykisk entropi som tar oppmerksomheten bort fra øyeblikket. Selv om

³⁴ Bildet er ikke så entydig, men det ligger utenfor min oppgave å drøfte dette mer inngående. Jeg vil bare påpeke at man kan føle seg ekskludert i samvær med andre, som jeg skrev i første kapittel. Og det å være alene med seg selv kan også redusere psykisk entropi, f.eks. gjennom meditasjon.

man aksepterer stemmen sin slik den er, betyr ikke det at man ikke kan strekke seg etter å yte maksimalt. Men med aksepten vil man være tilfreds med det nivået man til enhver tid er på og dermed også verdsette framskritt på en bedre måte. Å akseptere at ikke alt trenger å være perfekt er noe Kari har jobbet mye med, og det henger tett sammen med å utvikle indre trygghet på seg selv og sin egen stemme:

Det har veldig mye å si det å tro på at dette her er faktisk bra! Bra nok. Det kan bli bedre, det kan alltid bli bedre, men det er ikke noe å skamme seg for, det går an å synge sånn. Og det har jo veldig mye med å bygge opp en trygghet i at du ikke skal være...(perfekt). Jeg lider vel litt av det syndromet som veldig mange kvinner driver med, dette «flink-pike»-syndromet, at du skal mestre alt, klare alt. Og da er det veldig nyttig også å bli tryggere på at «dette gikk ikke så bra, men pytt-pytt, det gjør ikke noe».

Aksept handler ikke bare om å akseptere seg selv, men også andre. Petter forteller om et hjem der alle fikk synge, uansett om de sang "riktig" eller ikke.

Moren min sang vel i og for seg greit. Men mormoren min hun sang vel det man vil kalle falsk. Men hun likte å synge likevel, selv om hun hadde sin helt egne stemme. Og sånn hadde det vel vært hele livet for når hun sang hjemme var det en av søstrene som ertet henne, men da sa faren hennes at «enhver fugl synger med sitt nebb». Og det er jo egentlig veldig fint sagt.

Romslighet for sangens ulike funksjoner

"Throughout the world the fundamental right to vocal expression has existed for centuries in the form of communal singing" skriver Newham (1994:13). Og han lister opp hvordan folk har sunget på arbeid, på jordene, i begravelser, bryllup og til kamp osv. Hans konklusjon er at vi i det vestlige moderne samfunnet i stor grad har mistet denne sangkulturen. Jeg vet ikke om vi sang mer i gamle dager eller om alle afrikanere synger mer enn nordmenn, og jeg er skeptisk til å sette opp stereotype bilder av hvor ulik sangkulturen er i ulike deler av verden og ulike tidsepoker. Likevel mener jeg at Newham har et poeng, og det finnes en del forskning fra andre kulturer som viser at sang og musisering er mer demokratisk fordelt.

Det ligger utenfor min oppgave å gå inn på en grundig studie av kulturelle holdninger og forskjeller mellom ulike kulturer. Bailey viser til studier som framhever kulturer der det er langt mer vanlig at alle utøver musikk, selv om det også der kan være stor forskjell i folks ferdighetsnivå. John Blacking har for eksempel tatt for seg musikktradisjonene hos venda-folket i Afrika som "assume that all normal humans are inherently musical" (Blacking, gjengitt i Bailey 2004:5). Messengers studier fra Nigeria viser det samme (for mer, se Bailey 2004). Oppfatningen er at alle er

musikalske, og denne musikaliteten er det en selvfølge at alle uttrykker. De har ikke det skillet som råder i vesten mellom reseptiv og produktiv ekspertise. Selvsagt kan man ikke overføre praksiser fra en vest-afrikansk kultur til norske forhold sånn uten videre, men forskningen har likevel relevans for hjemlige forhold. Studiene imøtegår forestillingen om medfødt talent hos noen få. De viser at de forholdene som hemmer sanggleden, er kulturelle konstruksjoner og ikke naturgitte forutsetninger. Dermed er de også mulige å endre. Som informantenes historier ovenfor viser, finnes det også i vårt samfunn inkluderende arenaer. Men som erfaringene deres også viser, er mange arenaer ekskluderende – bare de som synger bra nok skal få være med å synge.

For å fremme sangglede mener jeg det er viktig å bli mer bevisst på at sangen har mange ulike funksjoner. Det å framføre sang vakkert og dyktig for et publikum er èn, men slett ikke den eneste, funksjonen. Når det er allsang i begravelse eller bryllup er det ikke primært fordi det er vakkert, men fordi sangen gir fellesskap i sorgen eller gleden og skaper ramme rundt ritualet. Når vi synger på fest er det primært for å skape god stemning og ha det hyggelig. Bente har alltid sunget på fester - snapsviser og sånt.

Alle skal vi bidra, det blir ikke hyggelig fest hvis ikke alle bidrar. Og det kan jeg bidra med. Det er overfor venner og sånn. Og det gjør meg ingenting for da går det ikke på å synge pent.

Sangen har ulike funksjoner, og i eksemplene over er det sangen som personlig uttrykk og kommunikasjon som er det viktigste. Og på disse arenaene mener jeg det er viktig å vise stor romslighet. Er oppmerksomheten rettet mot opplevelsen og samhandlingen (eller ”samsyngingen”), vil vi merke at prestasjon betyr lite i slike tilfeller. Som jeg har understreket mange ganger, berører sangen oss på så mange grunnleggende måter. Verken det å bli berørt eller det å ta del i mange av sangens funksjoner er avhengig av prestasjonsnivå. Også folk som synger surt eller har en presset eller svak stemme, kan berøres av å synge. Baileys undersøkelse av amatørsangere viser at ”the positive effects of group singing were not related to ability, training or experience” (2004:219).³⁵

Når dette er sagt, kommer vi ikke bort fra at det å synge også handler om å beherske ferdigheter. Sang kan være *både* personlig uttrykk og kommunikasjon *og* ferdighet, for å bruke Oberborbecks begrepspar. På samme måte som at det å øke

³⁵ Effektene Bailey undersøkte var ulike kognitive, sosiale og emosjonelle/kroppslige virkninger.

forståelsen av sang som personlige uttrykk fremmer sanggleden, kan det å beherske stemmen som instrument øke lysten til og gleden ved å synge. Det er tema for resten av kapittelet.

Mestring stimulerer

Line: Vi hadde ikke trodd at det var mulig å lære noe, men det er det. Og det gir jo også en veldig frihet. Det er ikke sånn at man må holde munn.

Man skal ikke kimse av folks ønske om å beherske stemmen som instrument. Som de fleste vil synes det er morsommere å gå på ski hvis de slipper å falle hele tiden, vil også mestring av sangferdigheter gjøre det artigere å synge. For Line og de andre informantene gir det frihet til ikke å holde munn. Trening av sangferdigheter gir frihet og trygghet fordi man får større muligheter til å få til det man vil med stemmen – også i stressede situasjoner som ved prestasjon og eksponering overfor andre.

Gjennom trening og tilvenning kan man lære seg å skille det personlige fra prestasjonen. Stemmen kan som tidligere påpekt, oppfattes både som subjekt og objekt. Ved å øve stemmen som et instrument kan vi kanskje klare å betrakte stemmen ikke bare som et subjekt, men også som et objekt. Da blir heller ikke kritikk så problematisk og personlig. Gjennom ferdighetstrening kan man også utvikle større tillit til, og aksept av, stemmen og større trygghet i ulike prestasjonssituasjoner.

Med lite sangerfaring kan veien være lang og bratt for å få til å treffe den tonen man ønsker å treffe eller for å uttrykke det man ønsker å uttrykke musikalsk. Men det er mulig å få til. Brown skriver at "Everything that you were born with as a vocalist is still available" (1996:xiii). Hva skal til for å lære seg å synge? Jeg skal ta for meg noen sangdidaktiske momenter som var framtrødende på øvelsene til AKS. Jeg skal også se på hvordan tilbakemeldinger og mål kan bidra til at en person kommer inn i, og forblir i, en positiv mestringsspiral. Men først til en grunnleggende forutsetning for å lære å synge – nemlig troen på at læring er mulig.

”Han mente at *selv jeg* kan synge”

Helt til for 15 år siden hadde Bente avfunnet seg med at hun ikke kunne synge og at hun heller ikke kunne lære det. Men så leste hun et intervju med en forsker som mente at alle kunne synge.

Det hadde jeg aldri hørt. (...) Det traff meg midt i magen at han virkelig mente at *selv jeg* kan synge. (...) Det var en fantastisk aha-opplevelse.

Bente inviterte forskeren til en konferanse hun arrangerte. Så fikk hun ikke fulgt opp tanken en stund, men ønsket om å lære å synge lå der. Og et par år senere begynte hun å ta sangtimer i vel ett år. Hektisk småbarnstilværelse gjorde at hun la bort prosjektet noen år. Men de siste par årene har hun tatt sangtimer og vært med i AKS. For Bente blir vissheten om at også hun kan lære å synge et avgjørende vendepunkt. Det gjør at hun griper fatt i og gjør noe med dette hun opplever som et sterkt behov.

I forrige kapittel argumenterte jeg for hvordan talentmyten fungerer som en selvoppfyllende profeti, og jeg trakk fram en undersøkelse som viste hvor stor betydning troen på mestring har for om vi faktisk får til det vi vil. Bentes historie underbygger begge deler. Gjennom at forskeren avliver talentmyten åpnes mulighetene for en positiv mestringsspiral for Bente. Forskeren får Bente til å tro at hun faktisk kan få til noe hun gjerne vil. Denne troen er noe annet enn motivasjon, og jeg mener det kan forstås som ”self-efficacy”.³⁶ Maddux skriver at ”Self-efficacy is concerned not with what I believe I will do but with what I believe I can do” (2002:278). Og ifølge ”self-efficacy”-teorien har denne troen avgjørende betydning for hvordan vi oppfører oss og hvor utholdende vi er når vi møter motstand og utfordringer. Maddux skriver at troen på self-efficacy påvirker de målene man setter seg. Jo mer self-efficacy, jo høyere mål og jo mer utholdende og effektiv er man for å nå målene. Bente forteller at hun gradvis har satt seg høyere mål. Men helt sterk er ikke ”self-efficacy”-troen hennes, for hun forteller at hun ikke er helt overbevist om at hun vil nå målene. Men hennes store utholdenhet vitner om en stor grad av ”self-efficacy”.

³⁶ I og med at det ikke finnes noe dekkende norsk ord bruker jeg det engelske begrepet.

Stemmen er som et lite barn

Stemmen er som et lite barn. Får den først opplevelse av mestring, vil den bare ha mer av det samme. Når vi merker at vi treffer ønsket tone, får til en ny melodi eller klarer å beholde strupehodet lavt når vi synger en lys tone, får vi lyst til å gjenta aktiviteten. Og gjennom stadige gjentakelser mestres stadig nye ferdigheter. Som jeg skrev i første kapittel, involveres det autonome nervesystemet og den kinestetiske sansen når vi synger. Måten vi utvikler den kinestetiske sansen på er gjennom stadig repetisjon. Ikke bare bevisstheten, Jeg'et, men kroppen, Meg'et, må være med.

Stemmebåndene har trening i å snakke i snakkeleiet, de tåler normalt mye og vi tenker derfor ikke over at vi bruker musklene. Når vi synger strekkes stemmebåndene, og vi må av og til bruke muskler vi ellers ikke bruker så mye. Som andre muskler er stemmebåndsmusklene avhengig av trening for å fungere godt. Brown skriver: "Remember that as muscles are exercised, they grow. It is that simple" (1996:81). Og for stemmen gjelder det samme som for andre muskler og ferdigheter: "Use it or lose it" (ibid. 97).

Bailey skriver at måten barn utvikler sangferdigheter på ligner tilegnelsen av språk ved at begge "acquire adult-like qualities in the early years through enculturation rather than through formal training" (2004:9). Hvis barnet gis mulighet, vil det lære å synge gjennom lek, utforsking og uformell samhandling med omgivelsene rundt (forutsatt at det i omgivelsene spilles musikk og synges). Men for mange skjer ikke den spontane læringsprosessen i barndommen, blant annet fordi de ikke stimuleres til det. For mange voksne er de naturlige, uformelle læringsarenaene for sang gjerne enda mer begrenset enn for barn, i hvert fall i det vestlige moderne samfunnet. Vil man bli bedre til å synge, søker man mer formelle læringsarenaer – som f.eks. AKS.

I AKS (og sikkert i mange andre kor) har dirigenten tatt med seg noe av kunnskapen om hvordan barn naturlig og spontant lærer seg å synge, samtidig som han jobber med stemmeteknikk på en formalisert måte. Utgangspunktet er at den enkleste måten å lære å synge på, er ved å synge sammen med andre. Dette er slik barnet spontant lærer å synge. Når opptil flere hundre mennesker er samlet som i AKS, akkompagnert av piano, vil alltid den "riktige" melodien dominere lydbildet og de som strever med å finne tonen kan justere seg i lydbildet. Også at det meste synges unisont gjør det lettere å finne tonen. For at sangerne skal ha en positiv

mestringsopplevelse, må det hele tiden være balanse mellom utfordringer og ferdigheter. Repertoar og arrangement må være passe vanskelig. Jo færre som synger en stemme og jo flere stemmer som går samtidig, desto vanskeligere er det å holde fast ved sin egen stemme. Å plassere de som strever med å synge i en liten, separat gruppe er derimot en svært uegnet måte å synge på. Da har man ikke et godt lydbilde å orientere seg i, og egne feil høres mye bedre.

Når flere synger sammen vil den enkelte stemme få mindre vekt. Dermed blir det heller ikke så merkbart om noen bommer på tonene. Som Line har observert: ”det er klart at blant alle disse menneskene er det mange som ikke treffer tonen.” Men for henne gjør ikke det noe: ”Vi er jo så mange at det høres ikke om en og annen bommer en gang. Nei, jeg synes det er trygt.” Tor derimot synes fortsatt det kan være skummelt å bomme på tonene selv i AKS. Hvis noen i nærheten av ham snur seg fordi han synger feil, plasserer han seg et annet sted på neste øvelse. Tor forteller hvor vanskelig det var å finne hvilken tone han skulle starte på, særlig i starten.

I begynnelsen sang jeg veldig falsk, men [sanglæreren] sa at jeg sang riktig på en måte men en oktav lavere, sang feil tone. (...) Det var liksom riktige - intervaller. Alt var riktig, men helt feil liksom.

Han begynner på gal tone, men med det utgangspunktet fortsetter han med å synge forholdsvis riktig melodi og intervaller, i hvert fall en stund. Særlig vanskelig er det når guttene skal synge egen stemme – i AKS eller andre kor han har prøvd seg i. Hvis han står ved siden av en som får det til, går det lettere. Og det er lettere lengre ut i øvelsen enn i starten. I økende grad merker han nå selv om han treffer eller ikke:

Jeg har glede av å merke at jeg treffer tonen når jeg synger etter CDer på atelieret. Før hørte jeg ikke det.

Men nå hører du....

Ja, nå hører jeg om jeg treffer, tror jeg da. For det kommer sånn vibrasjon liksom.

Å treffe tonen handler i stor grad om samspill mellom det vi kan kalle indre gehør og lydproduksjon. Gjennom å høre tonen på forhånd inni seg vil instrumentet forberede seg på riktig registrering. Fysiologiske studier viser at stemmebåndene automatisk innstiller seg riktig når vi tenker på en tonehøyde (Brown 1996:5). En del av oppvarmingen i AKS består derfor av at dirigenten synger en tone som han så ber deltakerne memorere i hodet før de selv synger tonen.

Også ekspressive ferdigheter kan trenes opp. Man trenger ikke være på et visst teknisk nivå for å gripe fatt i det ekspressive, og i AKS jobber dirigenten mye med

frasering, dynamikk og tolkning. Dette er nok grunnen til at Line mener øvelsene skiller seg fra vanlig allsang. Da jeg var til stede på øvelsene, slo det meg hvor grundig dirigenten var. Han tok det å lære å synge på alvor. Også Line framhever dette som veldig bra:

Det at han tar alle så alvorlig og at han tar den oppgaven sin så alvorlig, smitter jo over på oss. Det er ikke bare en samling.

Gjennom at både dirigenten og informantene tar det på alvor å lære å synge, åpnes det også opp for at informantene faktisk kan lære mye. Som Tor sier: ”Jeg vet også at jeg synger mye riktigere nå enn før. Jeg har lært utrolig mye”. Flere av informantene forteller at de øver jevnt og trutt også på egen hånd. Ikke fordi de må, men fordi de har lyst. Og siden sjenertheten for å eksponere stemmen sin fortsatt kan være til stede, øver de gjerne på steder der ingen hører dem. Bente øver i bilen, mens Line foretrekker trafikkerte gater og fossebrus:

Ofte når vi går hjem fra øvelsene synger vi sangene. Nå går vi Kirkeveien, og der er det så mye trafikk at ingen hører noe, så da kan vi bare synge i vei (latter). (...) Så hender det at jeg trener litt på disse «sukk» og «ååå» (glisando) - når jeg går tur med bikkja (latter). Langs elva når det ikke er folk der da trener jeg. Det bråker jo sånn fra fossene så da kan man jo gjøre hva man vil (latter).

Mål og tilbakemeldinger

Hvert semester i AKS avsluttes med konsert. Selv om informantene har ulike personlige mål og ulik motivasjon for å være med, er likevel konserten et konkret mål å strekke seg etter. Flere av informantene forteller at det er en stor opplevelse å synge på konsert, særlig første gangen. Kari forteller om sin første konsert: ”Det var jo ganske stort å stå der og synge julesanger.”

I forbindelse med flow-teorien trekker Csikszentmihalyi (1988) fram betydningen av klare mål og ganske raske tilbakemeldinger. Informantene får begge deler og trekker fram dette som positivt. På en måte syns jeg vektleggingen av mål og tilbakemeldinger står i motstrid med beskrivelsen av flow som en tilstand der opplevelsen i seg selv, og ikke et framtidig gode e.l., er drivkraften. Flow er slik jeg forstår det nettopp en vektlegging av prosess framfor mål, av indre, innebygd motivasjon framfor ytre respons. Likevel understreker altså Csikszentmihalyi betydningen av mål og tilbakemelding, og jeg tror årsaken er at man på den måten lettere sikrer at det er balanse mellom utfordringer og ferdigheter. Men han skriver

også at målet man har satt seg for å drive aktiviteten, i realiteten bare blir en unnskyldning for å gjøre opplevelsen mulig. Ut fra hva informantene forteller, er det i hvert fall tydelig at raske tilbakemeldinger er viktig for at de føler mestring. Bente forteller hvor flott det er med tilbakemeldingene fra sangpedagogen hun går til:

Hun er en fantastisk pedagog! Hun får deg virkelig til å tro at du kan synge. Og jeg har jo timene på bånd (..) og jeg hører jo hennes pedagogikk og må le for meg selv.

Hvordan da?

Neei, fordi hun får meg til å føle at jeg synger bra og at jeg har fantastisk framgang hele tiden.

Bente merker selv at hun synger bedre nå enn tidligere. Hun har et større register og har mer kontakt med "hodeklngen" og det lyse registeret. Men fortsatt strever hun med å komme ned i dybden. Også for Tor er konkrete tilbakemeldinger viktig, både de som kommer fra dirigenten og sangpedagogen og fra medsangere. Han forteller om en episode i koret:

En av dem som sto ved siden av meg i AKS sa en gang at jeg var blitt mye flinkere til å synge «så nå kan jeg stå ved siden av deg for da får jeg det rett».

Dette gir ham selvtillit, bekreftelse og lyst til å fortsette å synge. Konkrete mål og raske tilbakemeldinger kan også bidra til at man strekker seg lenger enn man ellers ville gjort. Som Line forteller om dirigenten på øvelsene:

Han blir ikke fornøyd, men ber oss gjøre det igjen og igjen og så blir han veldig fornøyd. Og da smiler vi som små barn (latter). Endelig.

Jeg tror også at tilbakemeldinger kan bidra til å redusere psykisk entropi som prestasjonsangst og bekymring for om det en gjør er bra nok. Således kan det gi folk en trygghet i forhold til egne ferdigheter og prestasjoner. Tilbakemeldinger kan bidra til at man strekker seg ekstra, at man kan justere aktiviteten slik at det er balanse mellom utfordringer og ferdigheter og at man kjenner seg tryggere på det man gjør.

Jeg lar Bente få siste ordet når hun forteller hvordan det å lære å synge fremmer sangleden:

Da oppdaget jeg, sakte men sikkert, gleden ennå mer. Det går bare en vei! Det er bare mer og mer interessant – det er bare helt fantastisk.

Avslutning

Noen pedagogiske refleksjoner

Problemstillingen for denne oppgaven er: Hva er sangglede, og hvordan kan denne hemmes respektive fremmes? I løpet av fire kapitler har jeg forsøkt å belyse bredden og dybden i problemstillingen. På mange måter kan det forrige kapitlet sees på som en sammenfatning av oppgavens resonnement. Jeg skal derfor ikke gjenta dette her, men komme med noen avsluttende musikkpedagogiske refleksjoner.

Selv om ikke oppgaven har gått systematisk eller grundig inn på musikkundervisningen i norsk skole mener jeg at oppgavens tema og problemstilling er ytterst relevant i den musikkpedagogiske debatten. Mange av de spørsmålene jeg har belyst igjennom oppgaven er det vi kan kalle pedagogikkens ”hvordan”. Flere av de dårligste sangopplevelsene informantene forteller om, fant sted på skolen. Også undersøkelser til Sloboda (2005) viste det samme. Dette har i stor grad med hvordan undervisningen har foregått. Også det jeg skriver om hva som gir sangglede og hvordan den kan fremmes hører til pedagogikkens ”hvordan”.

Skjervheim kritiserer mye pedagogisk forskning og praksis for å bevege ”seg bort fra pedagogikkens «hva» og «hvorfor» til «hvordan»” (gjengitt i Varkøy 2003:53). Den pedagogiske dimensjonen i oppgaven min kommer også til uttrykk gjennom at jeg indirekte drøfter pedagogikkens ”hva” og ”hvorfor”. Jeg mener hele oppgavens tema ”sangglede” kan ses som en begrunnelse for hvorfor det er viktig å lære barn i alle aldre å synge. Dermed sier jeg også noe om hva jeg mener musikkfaget bør inneholde. Men som også det framkommer i oppgaven kan ikke ”hvorfor”-spørsmålet løsrives fra ”hvordan”-spørsmålet. Med ”hva” og ”hvorfor”-spørsmålene har også oppgaven en mer generell musikkpedagogisk relevans og brodd fordi oppgaven kan ses som et innspill i debatten om hva musikkundervisningen i skolen skal bestå av og en begrunnelse for dette. Synspunktene blir av generell og prinsipiell karakter, og det ligger utenfor oppgavens problemstilling å gå inn i noen diskusjon om læreplaner og formål, om forholdet mellom de ulike deldisiplinene innenfor musikkfaget eller

hvilket skoletrinn hva skal læres.³⁷ Ei heller har jeg foretatt noen empirisk undersøkelse av musikkundervisningen i dagens skolehverdag. Med disse forbeholdene mener jeg det må være viktig at skolen gir elevene et positivt forhold til musikk og til å synge. Dette kan høres selvsagt ut, men ut fra hva informantene forteller er det tydeligvis ikke det. Jeg mener også det er viktig at barn i alle aldre får mulighet til å synge og til å lære seg å mestre instrumentet. Hele oppgaven min kan ses som en begrunnelse for hvorfor dette er viktig. Det er viktig fordi musikken berører oss dypt, fordi stemmen er vårt mest tilgjengelige instrument og fordi sangen kan gi en åpnende og byggende glede.

Jeg håper at denne oppgaven kan bidra til ny og dypere innsikt i hva sangen kan gjøre med oss og hvilke positive virkninger det har å synge når sangen skjer i gledesfylte rammer. Hvis sangen kan gi folk et lykkeligere liv der de er mer i kontakt med musikk, kropp og følelser bør jo det være et sterkt argument for å ta sangen på alvor både innenfor skolen, i psykologien, på hjemmearenaen og i andre sammenhenger.

Oppslutningen om AKS og andre tilsvarende kurs kan tyde på at en endring er på gang når det gjelder holdninger til det å synge og mulighetene for å lære å synge. Jeg håper at økt oppmerksomhet omkring sangglede kan bidra til denne holdningsendringen slik at flere våger å ta i bruk stemmen som instrument og slik at flere ser betydningen av å synge (og musisere). Når målet er glede framfor prestasjon vil kanskje flere våge seg frampå.

Språk, representasjon og egen forforståelse

Som i innledningen vil jeg nå vende blikket mot de metodiske aspektene ved oppgaven. Mens jeg i innledningen først og fremst begrunnet mine faglige og metodiske valg, skal jeg nå rette blikket mot språkets sentrale betydning og mot min egen person og mitt eget stårsted. Dette er i tråd med Alvesson og Sköldbbergs mål om refleksiv tolkning.

³⁷ En av dem som har gått mest systematisk til verks for å drøfte musikkens syn og legitimering av musikkfaget i norsk skole er Varkøy, blant annet i sin doktoravhandling (2001). Hanken og Johansen (2003) og Nielsen (1998) har en gjennomgang av de ulike måtene man kan se og begrunne musikkfaget.

Selv om jeg gjennom det kvalitative forskningsintervjuet får rik tilgang til informantenes beretninger om opplevelser og erfaringer, har samtalen og min skriftlige framstilling visse begrensninger. Vi er her inne i språk- og representasjonsproblematikken (Alvesson og Sköldberg 1994; Kvale 2002; Ryen 2002). Jeg har tidligere vært inne på hvordan språket ikke kan gi noen objektiv beskrivelse av virkeligheten ”der ute”. Det vil alltid være et element av tolkning. En av grunnene til dette er rett og slett at vi er nødt til å tolke for å omdanne en erfaring eller opplevelse til språklige termer. Særlig i en oppgave som legger så stor vekt på informantenes opplevelser som jeg gjør, er det viktig å huske på at den verbale beskrivelsen av en opplevelse ikke er identisk med opplevelsen.

Dette problemet er allment for alle type opplevelser og erfaringer, men det blir ekstra tydelig når vi forholder oss til musikk. Musikk er et ikke-verbalt språk, en egen erkjennelsesform, som umulig kan fanges fullt ut i det verbale språket. Å skulle fortelle om hvordan det er å synge kan være vanskelig, nettopp fordi sangen taler for seg selv. Den er et selvstendig uttrykk.

Språk- og representasjonsproblemen er ikke bare til stede hos informantene, men også hos meg. Kristin Nerland er i sin doktoravhandling flere ganger inne på det problematiske i å ”framstille musikalske og kroppslige praksiser i en skriftlig, lineær form” (2003:290). Det som for informantene er hendelser og erfaringer som inngår i en helhetlig sammenheng og et unikt liv, blir av meg kuttet ned til mindre sitater og brokker som skal passe inn i oppgavens resonnement. Det er et stort ansvar å forvalte den tilliten informantene har vist meg når de har delt sine erfaringer med meg. Og dette ansvaret tror jeg best kan tas gjennom at jeg hele tiden er bevisst på nettopp denne autoriteten jeg innehar og være ydmyk til at jeg faktisk forholder meg til levende menneskers livserfaring. Her syns jeg van Manen har en viktig påminnelse. Han skriver at fenomenologien kan karakteriseres med ordet ”omsorg” (”thoughtfulness”) (2003:12). Som forsker må man ha omsorg for det fenomenet man studerer. Også Alvesson og Sköldberg foreskriver ”en sterk känsla för den studerade sociale verkligheten” som et kriterium for god forskning (1994:356).

Også min egen forforståelse har stor betydning for hvordan jeg forholder meg til informantenes historier, hvilke spørsmål jeg stiller og hva slags tolkninger jeg gjør. Det er umulig å skulle redegjøre for hele min forforståelse, dertil ville det være temmelig uinteressant. Men jeg tror likevel det kan være hensiktsmessig å

tydeliggjøre noe av min personlige beveggrunn for å skrive oppgaven. Jeg har alltid sunget, men bare i midtregisteret og aldri iørefallende vakkert, til tider ei heller helt rent. For noen år siden begynte jeg å synge i kor. Jeg valgte et kor uten opptaksprøve fordi selvtilliten ikke var spesielt høy når det gjaldt sang. Etter hvert har det blitt sangtimer, stemmeterapeutiske kurs og mastergrad i musikkvitenskap. Sangen har gitt meg ny kontakt med følelser og kropp, den har vært (og er) livgivende og har gitt meg overskudd samt store musikalske opplevelser. Jeg har dermed selv erfaring både med å kvie meg for å synge og med sangglede. Og jeg har et engasjement for det jeg skriver om, temaet berører meg på mange plan.

At jeg selv har et engasjement for, og erfaring med, sangglede ser jeg først og fremst som en fordel. For å gripe essensen i fenomenet vi studerer, mener van Manen (2003) at vi må våge å ta stilling og gjøre egne erfaringer, og som påpekt tidligere anbefaler Alvesson og Sköldbberg er sterk følelse for forskningsfeltet. En slik sterk identifikasjon behøver ikke bety at man selv har gjort liknende erfaringer som de man studerer, men egne erfaringer er ingen ulempe. Faren med å ha egne erfaringer er at man fortolker informantenes erfaringer slik at disse stemmer overens. Det kan bli slik at man skriver om seg selv, men ”skyver” informantene foran seg. Dette har jeg forsøkt å være bevisst på å unngå. Oppgaven tar utgangspunkt i informantenes erfaringer, og jeg har forsøkt å være mest mulig redelig overfor dem. I og med at kildematerialet er informantene og ikke meg selv, mener jeg at jeg har kombinert engasjement og distanse. Jeg kjenner ikke informantene utover det de har fortalt meg i løpet av samtalen, og dette har gitt en viss distanse til stoffet. Jeg har ikke måttet forholde meg til resten av informantenes liv og til hva de måtte mene om mine tolkninger (slik jeg må i forhold til meg selv). Men gjennom mitt eget engasjement har jeg kunnet ta stilling og mene noe med oppgaven. Og jeg har kunnet bruke hele min egen erfaringshorisont til å vurdere og reflektere over det informantene forteller: levd liv har møtt levd liv. På samme måte håper jeg at leseren vil møte teksten med sitt levde liv.

Litteraturliste

- Alvesson, Mats og Kaj Sköldbberg (1994): *Tolkning och reflektion. Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Studentlitteratur, Lund.
- Arder, Nanna-Kristin (2003): *Sangeleven i fokus*. Gyldendal Norsk Forlag, Oslo.
- Bailey, Betty A. (2004): *Singing Out of Tune and In Tune: An Investigation of the Effects of Amateur Group Singing from Diverse Socio-economic and Cultural Perspectives*. Upublisert Ph.D-avhandling. University of Sheffield.
- Berre, Åslaug (2000): *Musikk med de minste*. Pedagogisk forum, Oslo.
- Bjørkvold, Jon-Roar (2001): *Det musiske menneske*. Fredig Forlag, Oslo.
- Bragstad, Randi (2001): *Roy Hart sangmetode i lys av didaktikk, jungiansk psykologi og anatomi*. Hovedoppgave i musikkvitenskap, Universitetet i Oslo.
- Brown, Oren L. (1996): *Discover your voice. How to develop healthy voice habits*. Singular Publishing Group, San Diego/London.
- Csikszentmihalyi, Mihalyi (1988): "The flow experience and its significance for human psychology". I: Mihalyi Csikszentmihalyi og Isabella Selega Csikszentmihalyi (eds.), *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press, New York.
- Csikszentmihalyi, Mihalyi (1990): *Flow. The psychology of optimal experience*. Harper Perennial, New York.
- Csikszentmihalyi, Mihalyi and Isabella Selega Csikszentmihalyi (1988): "Introduction to Part II". I: Mihalyi Csikszentmihalyi og Isabella Selega Csikszentmihalyi (eds.), *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press, New York.
- Damasio, Antonio (2002): *Følelsen av hva som skjer*. Pax Forlag, Oslo.
- Egidius, Henry (2000): *Psykologisk leksikon*. Aschehoug, Oslo.
- Fave, Antonella Delle og Fausto Massimini (1988): "Modernization and the changing contexts of flow in work and leisure". I: Mihalyi Csikszentmihalyi og Isabella Selega Csikszentmihalyi (eds.), *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press, New York.
- Fredrickson, Barbara (2000): "Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being". *Prevention & Treatment 3*: <http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre003001.a.html>. Sitert i *Varme øyeblikk. Om musikk, helse og livskvalitet*. Even (2004): Unipub, Oslo.
- Fredrickson, Barbara (2002): "Positive Emotions". I: C. R. Snyder og Shane J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*. University Press, Oxford.

- Fremmedordbok blå ordbok* (2003). Kunnskapsforlaget, Oslo.
- Guldbrandsen, Erling (2004): *Kulturell fortolkning*. Forelesning, Oslo: Institutt for musikk og teater, 2/4-2004.
- Hanken, Ingrid Maria og Geir Johansen (2000): *Musikkundervisningens didaktikk*. Cappelen Akademiske Forlag, Oslo.
- Havnesköld, Leif (1992): *Daniel Sterns teorier om sjålvutvekkling. En introduktion*. Liber Utbildning, Stockholm
- Hodneland, Kari Gina (1994): *Frigjøring av stemmen. Sangundervisning og kropporientert psykologi*. Hovedoppgave i musikkpedagogikk, Høgskolen i Bergen.
- Imerslund, Katrine (2003): *Det sårbare selvtuttrykk. Sang sett i lys av narsissistisk problematikk*. Hovedfagsoppgave, Institutt for musikk- og teatervitenskap ved Universitetet i Oslo.
- Johansen, Geir (2003): *Musikkfag, lærer og læreplan*, NMH-publikasjoner 2003:3, Oslo.
- Jørgensen, Harald (1982); *Fire musikalitetsteorier*. Aschehoug, Oslo.
- Kazdin, Alan E. (ed.) (2000): *Encyclopedia of Psychology. Bind 4*. Oxford University Press, Oxford.
- Kvale, Steinar (2002): *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal, Oslo.
- Lønstrup, Ansa (2004): *Stemmen og øret : studier i vokalitet og auditiv kultur*. Forlaget Klim, Århus
- Maddux, James E. (2002): "Self-efficacy. The Power of Believing You Can". I: C. R. Snyder og Shane J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, Oxford.
- Maslow, Abraham H. (1987): *Motivation and Personality*. Harper and Row. New York.
- Nerland, Monika (2003): *Instrumentalundervisning som kulturell praksis*. Doktoravhandling. Unipub, Oslo.
- Newham, Paul (1994): *The singing Cure : an introduction to voice movement therapy*. Shambhala, Boston.
- Nielsen, Frede V. (1998): *Almen Musikdidaktik*. Akademisk forlag, København.
- Nørretranders, Tor (2002): *Märk värden : en bok om vetenskap och intuition*. Albert Bonniers Förlag, Viborg.
- Oberborbeck, Ingrid (1995): "Når jeg synger er jeg barn igjen". I: Gulle Stehouwer (red.) *Musikk i tidlig barndom*. Norsk Musikkforlag, Oslo.
- Rusten, Einar (1997): *Musisering blant voksne amatører*. Hovedoppgave, Institutt for musikk- og teatervitenskap, Universitetet i Oslo
- Ruud, Even (2002): *Musikk og identitet*. Universitetsforlaget, Oslo.
- Ruud, Even (2004): *Varme øyeblikk. Om musikk, helse og livskvalitet*. Unipub, Oslo.
- Ryen, Anne (2002): *Det kvalitative intervjuet*. Fagbokforlaget, Bergen

- Schei, Tiri Beate Bergesen (1998): *Stemmeskam. Hemmende stemmeuttrykks fenomenologi, arkeologi og potensielle rekonstruksjon gjennom sangpedagogikk*. Hovedoppgave, Høgskolen i Bergen.
- Skard, Ragnhild (1986): *Stemmen – sjelens ekko*. Hovedoppgave i spesialpedagogikk, Statens Spesiellærerhøgskole.
- Skårderud, Finn (2000): *Uro : en reise i det moderne selvet*. Aschehoug, Oslo.
- Sloboda, John (2005): *Exploring the musical mind. Cognition, emotion, ability, function*. Oxford University Press, Oxford.
- van Manen, Max (2003): *Researching lived experiences*. The Althouse Press, Canada.
- Varkøy, Øivind (2001): *Musikk for alt (og alle) : om musikkens syn i norsk grunnskole*. Doktoravhandling. Unipub, Oslo.
- Varkøy, Øivind (2003): *Musikk : strategi og lykke*. Cappelen Akademiske forlag, Oslo
- Varkøy, Øivind (2004): *Musikkpedagogikk – musikkdidaktiske konsepsjoner*. Handout, forelesning, Oslo: Institutt for musikk og teater, 30/1-2004.
- Ås, Berit (2001): ”De fem hersketeknikker”. I: Jan-Erik Ebbestad Hansen (red.), *Norsk tro og tanke. Bind 3*. Tano Aschehoug, Oslo.

Sammendrag

Utgangspunktet for oppgaven er samtaler med fem mennesker som har både smertefulle og gode opplevelser med å synge. Problemstillingen er:

Hva er sangglede, og hvordan kan denne hemmes respektive fremmes?

Jeg mener at vi i utgangspunktet er født med forutsetninger både for å synge, oppleve glede ved det, og for å uttrykke glede gjennom sangen. Stemmen er vårt medfødte instrument som vi kan bruke til å musisere. Jeg går inn på hvordan stemmen er knyttet til følelser, kropp, identitet og personlighet, og hvordan den dermed berører oss dypt. Jeg mener sangens dype berøringsmuligheter gir grunnlag for stor glede ved å synge. Med utgangspunkt i positiv psykologi drøfter jeg på hvilken måte gleden og sangen virker åpnende og byggende. Jeg tar for meg hvordan det å synge kan gi en tilstand av fullstendig tilstedeværelse både mentalt og kroppslig, hvordan sangen åpner for vitalitet og et følelsesmessig og musikalsk uttrykk og hvordan det å synge kan utvikle seg til en positiv mestringsspiral. Sangglede er selvforsterkende. Men for mange blir forbindelsen mellom sang og glede borte på veien. Sang forbindes i stedet med bekymring.

Hvordan blir sangglede hemmet? For å belyse spørsmålet tar jeg utgangspunkt i hvor stressende og skummelt det kan være å eksponere stemmen sin overfor andre og hvor hardt og sårbart det kan være å bli avvist på stemmen. Jeg tar videre opp hva som skjer når sanguttrykket blir gjenstand for vurdering og prestasjonskrav, og jeg drøfter noen av de holdningene som ligger bak kommentarer om at noen ikke kan synge og hva slags konsekvenser disse holdningene har for synet på læring.

Deretter ser jeg på hvordan man derimot kan skape en positiv sirkel som fremmer sangglede. Jeg ser på betydningen av å sette *opplevelsen*, framfor prestasjoner, i sentrum. Det andre momentet jeg framhever som viktig for å fremme sangglede, er betydningen av å lære å beherske sang som ferdighet. Det kan stimulere til en positiv mestringsspiral.

Oppgaven er eksplorerende og jeg gjør bruk av det kvalitative forskningsintervju. I all hovedsak befinner oppgaven seg i spenningsfeltet mellom psykologi og sang- og musikkpedagogikk.