

# Musisk optimisme

Ann Kristin Meberg

psykolog ved Haukeland universitetssykehus

Forfatteren viser til spennende grunnforskning om hvordan musikken aktiverer hjernen, men henger seg for mye opp i hvordan vi kan bruke dette til å tenke mer positivt.

Jeg har siden jeg begynte å jobbe som psykolog i rusfeltet, hatt et godt øye til musikk som verktøy for å fremme psykisk helse. Musikterapi er for meg noe spennende, nyttig og litt mystisk. Jeg har vært med i arbeidet med en MBT-musikkgruppe som prøver å nyttiggjøre potensialet for mentalisering som musikk gir. Denne boken ga meg flere gode argumenter for å fortsette dette arbeidet.

## Transmitter-boost

*Kölsch går så langt som å si at det er denne egenskapen som skiller menneskene fra dyrene, noe som får biologvennene mine til å rynke på nesen*

Boken fremstår innbydende, og forordet gir lovnader om å dekke feltet bredt. Første del begynner med å beskrive hvordan menneskets iboende musikalske evner er en evolusjonær fordel. Kölsch går så langt som å si at det er denne egenskapen som skiller menneskene fra dyrene, noe som får biologvennene mine til å rynke på nesen.

Det er helt tydelig at Kölsch er en engasjert formidler som ønsker å opplyse verden. Kölsch er fiolinist og hjerneforsker og viser til egen erfaring og anekdoter fra sin musikalske bakgrunn for å fremme poengene sine. For meg var det mest opplysende å lese om hvordan musikk aktiverer ulike systemer i hjernen, og hvordan dette henger sammen med den helsebringende effekten musikk kan gi. Han beskriver hvordan vi har en iboende evne til å forvente neste tone i en sang eller i et stykke, og at når vi ikke får tonen vi forventer, skapes det spenning som aktiverer følelser. Snakk om billig, nyttig og effektiv transmitter-boost.

Etter hver del med kunnskap og informasjon kommer et avsnitt med tips om hvordan man kan ta i bruk det som formidles. For eksempel kan man lytte til musikk som gir motivasjon og tiltakslust hvis man skal på trening, eller oppløftende og glad musikk når man kjenner seg trist.

Disse tipsene kan oppsummeres slik: Musikkens bruk kjennes begrenset til å være en distraksjon eller en måte å forandre det man kjenner på der og da.

## For få nyanser

*Jeg tenker at noe av det nydelige med musikk er at pasientene kan kjenne seg litt mindre alene eller mer forstått når de lytter til en sang som uttrykker det de kjenner på der og da*

Jeg blir skeptisk når det er snakk om å få frem en annen følelse eller lage en motpol til de følelsene som pasienten eller jeg kjenner på. Overskrifter som «hvordan tenke mer positivt» eller «hvordan slå av suget fra de negative følelsene» gir lite. Selv om boken beskriver noen former for musikkterapi, bærer ikke boken terapibegrepet. Terapi handler for meg om å treffe pasienten der hen er, og bidra

med forståelse og validering av de følelser som er, mens Kölsch' beskrivelse av hvordan musikk kan hjelpe en til å kjenne ting annerledes, blir noe annet. Dette er ikke en bok om terapi, og det er kanskje for mye å forvente at boken skal dekke dette. Det er allikevel verdt å nevne, når boken har en klar intensjon om å formidle hvordan mennesker skal hjelpe seg selv eller andre med musikk. Jeg tenker at noe av det nydelige med musikk er at pasientene kan kjenne seg litt mindre alene eller mer forstått når de lytter til en sang som uttrykker det de kjenner på der og da. Da kan pasienten og komponisten, eller pasienten og behandler, møtes gjennom musikken.

Grunnforskningen Kölsch beskriver, bekrefter dette potensialet, men forfatteren mister noe av sin kredibilitet når han kommer med det jeg vil kalle bastante konklusjoner og lite nyanserte refleksjoner. Boken er interessant lesning, men man må være villig til å se bort ifra forfatterens «hang-up» på at vi skal tenke så positivt hele tiden.