

Hvorfor bliver vi grebet af noget musik, mens andet lader os uberørte? Hvilken effekt har musik egentlig på os, og hvordan kan vi måske drage nytte heraf? Kan det at lytte til musik forbedre færdigheder, som ligger uden for det musiske domæne? I *Musikken og hjernen* belyses og diskuteres mange emner, hvoraf disse forekommer at være særligt interessante og anvendelige i forhold til det bredere psykologiske arbejdsområde.

Herudover kommer bogens forfattere, solofløjtenist i DR Symfoniorkestret og docent ved det Kongelige Danske Musikkonservatorium, Toke Lund Christiansen, og professor i filosofi på Roskilde Universitet, Jesper Ryberg, ind på en bred emnekreds, som virker mere snævert koblet til selve musikudøvelsen, men som ved at omhandle kognitive funktioner som bl.a. koncentration og mentalt tempo, vil være spændende læsning for nogle psykologer; Hvad er talent? Hvem har absolut gehør, og kan det opøves? Hvordan kan musik udtrykke forskellige følelser? Og hvordan kan man som musiker planlægge og opnå den ideelle kropslige og mentale spændingstilstand for *high performance*?

Selv er jeg mest optaget af og vil her dykke lidt ned i, hvad forfatterne skriver om hhv. de positive kognitive og følelsesmæssige effekter, som musik træning ser ud til at have også uden for det musiske domæne, og hvordan musikkens evne til at påvirke menneskers nervesystem kan benyttes til facilitering af ønskede psykiske tilstande.

Musik til at vokse af

Musisk træning udfordrer evnen til at kunne opretholde fokus gennem længere tid, aflæse komplekse visuelle symboler, memorere længere passager, udvikle fornemmelse for toneleje og rytme og medfører en øget sensitivitet over for de følelser, der udtrykkes i sproget.

Det er på den baggrund nærliggende at antage, at musisk træning dermed både er befordrende for evner som kognitiv fleksibilitet, udførelses hastighed og dele af hukommelsen, og tillige kan bevirke en mere udviklet emotionel afkodningsevne, som normalt anses for værende særdeles vigtig for samværet mellem mennesker. Ikke så underligt, at et par rammende ord for sidstnævnte færdighed, så vidt jeg ved, er *musikalitet og lydhørhed*. Samlet argumenteres for en væsentlig betydning af disse færdigheder også uden for det musiske domæne, og det virker ikke oplagt at argumentere imod.

Musikkens terapeutiske potentiale

Musik påvirker både det parasympatiske og sympatiske nervesystem og har dermed potentialet til at virke beroligende, men kan også sætte mennesker i en tilstand af øget energi eller decideret stress (ved overstimulation). Musik kan vække kærlighed, smerte, vrede, usikkerhed, angst, afsky, tilgivelse mm. Musik kan give brækfornemmelser, og noget musik kan ramme tilstande i os, som vi (endnu?) ikke rummer ord for.

Således refererer forfatterne til undersøgelser, som viser, at navnlig live-musik kan give anledning til decideret kraftfulde oplevelser, som "giver os mod til at leve og skaber trøst i svære tider". Meget lovende, kunne man indvende, taget i betragtning, at der (når koncertbilletten er betalt, og ørepropperne i visse tilfælde taget i brug) er tale om en ufarlig og virkningsfuld agent uden bivirkninger.

Præcis hvilken type effekt musikken har på os, beskrives bl.a. at afhænge af musikkens tempo, komposition samt, hvorvidt musikken er genkendelig for os eller ej. Skal musikken aflede og skabe associationer til tryghed, varme og velvære, vil målet typisk kunne nås med musik, som vi kender indgående. Dette fordi velkendt musik skaber en fornemmelse af fortrolighed og tryghed ved musikken og en forventning om, hvad der sker i musikken lige om lidt. Dette højst sandsynligt fordi, det at kunne foretage præcise forudsigelser gennem evolutionen har været (og fortsat er) helt afgørende for vores overlevelse. Det er med andre ord oplagt, at hjernen har udviklet et særligt system, der tilskynder og biokemisk belønner den korrekte forventning eller forudsigelse af, hvad der kommer til at finde sted.

En følelse af tryghed vil imidlertid også ofte kunne frembringes af musik uden høje og dybe frekvenser, musik som med andre ord er kendetegnet ved en nærmest permanent stemning, hvor gentagelser og variationer efter elektronisk programmerede mønstre faciliterer den mentale tryghed. Der er her tale om forudsigelig musik, som er designet for at udfylde et tomrum (i elevatoren, butikken, venteværelset, mv.). Pulsen skal ikke være for høj.

Således refereres bl.a. til undersøgelser, som viser, at det at høre musik 20-30 minutter umiddelbart før en operation kan sænke blodtryk og hjerterytme hos patienter, reducere brug af smertelindrende medicin og mindske angst efter operation. Musikkens effekt på disse patienter beskrives med stor sandsynlighed at kunne tilskrives musikkens evne til at stimulerer til kognitiv aktivitet, som kan aflede menneskers¹ opmærksomhed fra smerte og angst og dermed bidrage til at gøre disse oplevelser mindre intens.

Samlet forekommer den præsenterede forskning, som forsøger at nå til en dybere forståelse af musikkens evne til at påvirke og skabe følelser, at indeholde et betydeligt potentiale til brug i sundhedsvæsenet såvel som i pleje- og omsorgssektoren. Dette fordi det virker oplagt at undersøge, hvem af os, i hvilken udstrækning og under hvilke omstændigheder vi mennesker kan benytte musik til at facilitere den i en konkret situation ønskede psykiske tilstand. I *Hjernen og musik* tages ganske kort hul på diskussionen om, hvorvidt musikken kan bevare sin uskyld, når nu mennesker læser så meget ind i den. I stedet for at svare får jeg lyst til at spørge: Mister musikken sin dybde ved at blive sat ind i nye sammenhænge? Mister musikken "sig selv", hvis den ikke længere er mål i sig selv, men designes / komponeres specifikt med henblik på at berolige, aflede, opildne? Man må gå ud fra, at musik bl.a. skabes for at blive hørt. Men kan man tænke sig, at der er måder musikken ikke må blive hørt på?

Med *Musikken og hjernen* ønsker forfatterne at forene en erfaringsbaseret og en videnskabelig – forskningsbaseret tilgang til emnet og på den baggrund bidrage til diskussionen om, hvorfor og hvordan musikken til stadighed spiller så stor en rolle i mange menneskers liv. Bogen henvender sig til alle, der interesserer sig for musik eller forundres over musikkens dragende effekt og dens store betydning for mange mennesker. Bogen belyser et bredt emnefelt med forfatternes skiftevis erfaringsbaserede og mere traditionelt videnskabelige input. Paradoksalt nok udgør forskellene i forfatternes tilgange både bogens særlige styrke og dens svaghed. Styrke, fordi den udviste vekslen mellem hhv. videnskabelige forskningsresultater, musikhistoriske fakta, anekdoter og erfaringsbaseret viden afspejler den bredde og kompleksitet, der kan virke nødvendige, når fokus er på krydsfeltet imellem så omfangsrige emner som hhv. hjernen og musik. De hyppigt skiftende vinkler inden for et bredt felt oplyser og inspirerer, men ville angivelig have været en kende mere læsevenlig, hvis forfatterne havde defineret et noget mere snævert fokus for bogen. Dette lille forbehold til trods, så efterlader *Musikken og hjernen* mig med mod på meget mere musik; som koncertpublikum, som glad amatørmusiker og i det professionelle, terapeutiske rum med undersøgelse af, hvad musik kan bidrage med til klienter, som måtte være åbne for dette.

¹ Her ses en parallel til den lindrende og beroligende effekt, som man kender fra lyd, som teknisk set indeholder alle frekvenser inden for et frekvensområde med lige stor styrke. "Hvid støj" har vist sig at kunne camouflere forstyrrende og potentielt overvældende lyde i eksempelvis storrumskontorer, i forbindelse med smertefulde procedurer i hospitalssammenhæng, bruges i behandlingen af mennesker med tinnitus og har også vist smertelindrende potentiale i forhold til indlagte på brandsårsafdelinger (H. Strehmel, 2015).

Af Margrethe Thormann Rhiger, cand.psych., autoriseret, Specialist i Klinisk Psykologi

