

Bacheloroppgave

Ingvild Hagerup

Deep Listening som terapeutisk lytteteknikk

Bacheloroppgave i Musikkvitenskap

Veileder: Ståle Kleiberg

Juni 2020

NTNU
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Det humanistiske fakultet
Institutt for musikk



Norwegian University of
Science and Technology

Ingvild Hagerup

Deep Listening som terapeutisk lytteteknikk

Bacheloroppgave i Musikkvitenskap
Veileder: Ståle Kleiberg
Juni 2020

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Det humanistiske fakultet
Institutt for musikk

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag	3
Introduksjon.....	4
DEL 1	5
<i>Pauline Oliveros og begrepets opphav</i>	5
<i>Hva er Deep Listening?</i>	8
<i>Hva er bevissthet?</i>	9
<i>Hva er forskjellen på å lytte og høre?</i>	9
<i>Etymologi</i>	11
<i>Kommentar</i>	11
DEL 2	12
<i>Musikterapi: Et historisk perspektiv</i>	13
<i>Psykoterapi</i>	14
<i>Musikk og psykoterapi</i>	14
<i>Traume: Definisjon</i>	15
<i>Traumer: Metode og praksis</i>	16
DEL 3	18
<i>Deep Listening: Anvendelse og potensiale</i>	18
<i>Deep Listening: To casestudier</i>	20
<i>Internasjonal utvikling</i>	20
<i>Deep Listening: Tre lyttepunkter</i>	21
<i>Casestudie 1: Libanon</i>	22
<i>Casestudie 2: Sør-Sudan</i>	25
Konklusjon.....	27
Bibliografi.....	30

Forord

*«We live surrounded by sounds. They course through our bodies and resound across millennia, particles bombarding our soundfields in waves from distant galaxies and around the corner. From birth to death' our lives are informed by sonic information, sound knowledge that helps us negotiate our everyday experiences. This is the case regardless of how much one hears, for sounds are felt as much they are aurally experienced».*¹

For rundt et år siden, da jeg gikk og kikket på album i min lokale platesjappe, fikk jeg øye på det albumet som skulle vise seg å utgjøre grunnlaget og mye av inspirasjonen bak denne bacheloroppgaven. Blant albumene jeg hadde bladd igjennom på electronic/experimental-seksjonen, skilte denne seg ut. Coveret var et maleri, der farger av svart, fiolett og hvitt bredte seg over albumets forside i abstrakt maner. Over maleriet var tittelen skrevet i tykke, svarte blokkbokstaver: *To Valerie Solanas and Marilyn Monroe in Recognition of their Desperation*. Den finurlige tittelen trigget en nysgjerrighet, og vekke flere spørsmål: Hvem er Valerie Solanas, hva har hun å gjøre med Marilyn Monroe, hvorfor er de desperate, og ikke minst, hvem er Pauline Oliveros? I min søken etter svar, kom jeg til å snuble over konseptet 'Deep Listening', som skulle vise seg å vekke enda flere spørsmål.

¹ (Gershon, 2017)

Sammenheng

Denne bacheloroppgaven tar for begrepet 'Deep Listening', en lytteteknikk utformet og patentert av den amerikanske komponisten Pauline Oliveros. 'Deep Listening' er et konsept som har blitt foreslått å ha nyttige terapeutiske egenskaper tilknyttet eksperimentell behandling innenfor musikkterapien. Oppgaven forsøker å sette lys på anvendelsen av 'Deep Listening' som terapeutisk lytteteknikk tilknyttet traumer, PTSD og psykiske lidelser hos mennesker som lever i miljø der krig og konflikt har preget- eller preger hverdagen.

Abstract

This bachelor's thesis describes an attempt to heighten the term 'Deep Listening', a listening technique coined and shaped by the American composer Pauline Oliveros. The term 'Deep Listening' is suggested as a potentially useful technique in work with experimental treatment in the field of music therapy. The paper seeks to examine the possibility of applying 'Deep Listening' as a therapeutic listening technique in treatment of patients suffering from trauma, PTSD and mental illness, due to experiences of living in war- or post conflict areas.

Introduksjon

I denne bacheloroppgaven vil jeg ta for meg fenomenet og lytteteknikken ‘Deep Listening’. Jeg vil underøke anvendelsen av konseptet i helsesystem som terapeutisk lytteteknikk, med fokus på musikkterapeutisk behandling i land preget av krig, konflikt og traumer. ‘Deep Listening’ er en lyteteknikk og praksis utformet og patentert av den amerikanske komponisten Pauline Oliveros (1932 – 2016). I artikkelen *Acoustic and Virtual Space as a Dynamic Element in Music* fra 1994, definerer Oliveros ‘Deep Listening’ i praksis slik: “Listening in every possible way to every thing possible to hear no matter what you are doing. Such intense listening includes the sounds of daily life, of nature, of one’s own thoughts as well as musical sounds”.²

I senere år har ‘Deep Listening’ blitt argumentert for å være en potensiell nyttig terapeutisk lytteteknikk i forbindelse med terapi, psykoterapi og annen eksperimentell behandling.³ I tradisjonelle terapissettinger er overvekten av verbal kommunikasjon stor, men i senere tid har integreringen og anvendelsen av ikke-verbal kommunikasjon blitt stadig utbredt.⁴ Anvendelsen og bruken av ‘Deep Listening’ i terapi blir foreslått som en potensiell nyttig terapeutisk lytteteknikk for å utbedre og øke sensitivitet og effektivitet hos pasient og terapeut i ikke-verbal kommunikasjon.⁵

Oppgaven er delt inn i tre deler. Første del fokuserer på Pauline Oliveros og kartlegging av begrepet ‘Deep Listening’, dets opphav og definisjoner. Andre del retter seg mot innføring i generell musikkterapi og psykoterapi, fra historie og praksis, deretter mer spesifikt traumer og PTSD. Den siste delen, del tre, undersøker anvendelsen og potensialet av ‘Deep Listening’ som terapeutisk lytteteknikk i behandling. Denne delen vil ta utgangspunkt i to casestudier vedrørende traumer, krig og konflikt, det ene fra Libanon, og det andre fra Sør-Sudan.

² (Oliveros, *Acoustic and Virtual Space as a Dynamic Element in Music*, 1994)

³ (Kalita, 2019, s. 1)

⁴ (Bruscia, 1998, s. 1)

⁵ (Kalita, 2019, s. 1)

DEL 1

Pauline Oliveros og begrepets opphav

Bak begrepet 'Deep Listening' finner vi komponisten, forfatteren, forskeren, musikeren, underviseren og filosofen, Pauline Oliveros (1932-2016).⁶ Som en av frontfigurene i flere musikalske bevegelser i USA på midten av det 20. – og inn i det 21. århundret, markerer Oliveros seg som en pioner i hennes arbeid med analog elektronisk teknologi.⁷ Med hennes filosofi og arbeid mot at musikk skal være noe alle kan ta del i - musikalsk trent eller ei, og en karriere på over 60 år, minnes i dag Oliveros som en av de mest innflytelsesrike fra det 20. århundre, ofte i assosiasjon med komponister som kollega og venn John Cage, Loren Rush og Terry Riley.⁸

Pauline Oliveros ble født i 1932, i Houston, Texas og fikk fort interesse for trekkspillet, eksperimentering og improvisasjon under innflytelse av sin mor som også var musiker.⁹ I boken *Deep Listening: A Composer's Sound Practice* skriver Oliveros om hennes tidlige forhold og fascinasjon til lyd:

In high school I became acquainted with inner listening – an altered state of consciousness full of inner sounds that engaged my attention and eventually made me want to be a composer. I was in love with sounds and to be a composer was my passion. Never mind that I did not know how to go about transmitting my inner sounds to outer form, I knew that composing was my path.¹⁰

Oliveros startet å studere ved University of Houston. Hun startet siden på komposisjonsstudiet ved San Francisco State College, og da hun ble uteksaminert i 1957, begynte hun å jobbe med tidligere klassekamerater fra studiet, Loren Rush og Terry Riley der de – med inspirasjon fra jazzens filosofi og praksis, eksperimenterte med fri improvisering.

I løpet av 60-tallet fatter Oliveros en ny interesse for elektronisk musikk og bruken av nyere teknologi i sine komposisjoner.¹¹ Samtidig blir hun en aktiv bidragsyter i skapelsen av

⁶ (Kelly, 2013, s. 152)

⁷ (Glahn, 2013, s. 102)

⁸ (Glahn, 2013, s. 102)

⁹ (Kelly, 2013, s. 153)

¹⁰ (Oliveros, 2005, s. xv)

¹¹ (Oliveros, *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*, 2005, s. xvi)

The San Francisco Tape Center (senere omdøpt Center for Contemporary Music¹²), som hun grunnla med Morton Subotnick, Ramon Sender, William Maginnis og Tony Martin.¹³ The San Francisco Tape Center var en del større Avant-garde-scene og inkluderte alt fra mime- og teatertrupper, til dansere, musikere og selvstendige forfattere¹⁴. I The San Francisco Tape Center ble blant annet et av Oliveros mest kjente verk - og en klassiker fra denne perioden, spilt inn: *Bye Bye Butterfly*; et vinkende farvel til det nittende århundret, og til institusjonalisert undertrykkelse av det kvinnelige kjønn.¹⁵ *Bye Bye Butterfly* ble siden omtalt som et av tiårets beste og mest betydelige verk fra 60-tallet av kritiker John Rockwell i New York Times.¹⁶ I 1967 ble Oliveros ansatt ved Universitet i California San Diego, der hun underviste i elektronisk musikk, som en av få lærde i et nokså ferskt fagfelt.¹⁷

I løpet av 60-tallet driver Oliveros videre eksperimentell forskning på musikk, der hun utforsker tradisjonell komponering, integrerer dans- og teater i sine verk, og setter en rekke definisjonsspørsmål ved begreper som «stillhet», «komponist» og «musikk», i likhet med venn og kollega John Cage.¹⁸ Mot slutten av 60-tallet øker Oliveros' interesse rundt de helhetlige soniske omgivelser, en interesse som gradvis igangsetter hennes forflyttende fokusområde mot 'lyd-meditasjonen' som siden klinger synonymt med hennes navn: 'Deep Listening'.¹⁹

Et verk som er spesielt viktig å nevne hva Oliveros komposisjoner angår, og som ansees som et av hennes største musikalske gjennombrudd, er *Sonic Meditations* fra 1974.²⁰ Verket skiller seg ut i den forstand at det er mulig å gjennomføre selv uten musikalsk trening. I motsetning til vanlig notasjon, er verkets instruksjoner skrevet på engelsk og er en serie av improvisasjonsdeler som oppfordrer den som utøver stykket til å lytte dypt og intenst til seg selv og sine omgivelser, for slik å skape et fellesskap, som en del en større reise mot healing og økt livskvalitet.²¹ I boken *Deep Listening: A Composer's Sound Practice* beskriver Oliveros praksisen av *Sonic Meditations* som en måte å lytte og respondere på, og beretter at dette verket også legger mye av grunnlaget for lytteteknikken 'Deep Listening' hun senere skal formulere. I boken beretter hun om sine observasjoner:

¹² (Kelly, 2013, s. 153)

¹³ (Rockwell & Goebel, 2008, s. 3)

¹⁴ (Rockwell & Goebel, 2008, s. 2)

¹⁵ (Oliveros, *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*, 2005, s. 92)

¹⁶ (Oliveros, *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*, 2005, s. xvi)

¹⁷ (Oliveros, *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*, 2005, s. xvi)

¹⁸ (Glahn, 2013, s. 102)

¹⁹ (Glahn, 2013, s. 102)

²⁰ (Kelly, 2013, s. 153)

²¹ (Kelly, 2013, s. 153)

I noticed that many musicians were not listening to what they were performing! There was good hand-eye coordination in reading music, but listening was not necessarily a part of the performance. The musician was of course hearing but listening all over attention to the space/time continuum (global) was not happening. There was disconnection from the environment that included the audience as the music was played. Observing these phenomena prompted me to investigate human attention process and strategies.

I began with myself. I started to sing and play long tones, and to listen and observe how these tones affected me mentally and physically. I noticed that I could change my emotional state by concentrating my attention on a tone. I noticed I could feel my body responding with relaxation or tension. Prolonged practice brought about a heightened state of awareness that gave me a sense of well-being.²²

I løpet av hennes karriere – både innenfor og utenfor universitetet, er Oliveros produksjon av forsknings- og fagtekster stor. I 1984 publiseres «Software for People: Collected Writings 1963-80», en samling av en rekke publiserte verker, der Oliveros beskriver lytteteknikken 'Deep Listening' sin gradvise evolusjon gjennom 50- og 60-tallet.²³ Ikke ulikt Oliveros oppfordrer og inviterer hun leseren til å delta i øvelser og utforske det nye konseptet hun hadde presentert.²⁴ Senere, i 1994, publiseres artikkelen "Acoustic and Virtual Space as a Dynamic Element in Music" der hun skriver den muligens mest utfyllende beskrivelsen av 'Deep Listening' hittil: "Listening in every possible way to every thing possible to hear no matter what you are doing. Such intense listening includes the sounds of daily life, of nature, of one's own thoughts as well as musical sounds."²⁵

I de senere årene har 'Deep Listening' blitt et beskyttet varemerke, og navnet på workshops, kurs og treårige sertifiserende treningsprogram der deltakerne blir undervist i praksis og ferdigheter i regi av Oliveros og hennes Deep Listening-team.²⁶ I dag er blant annet 'Deep Listening' et eget emne ved Universitetet i Minnesota ved Center for Spirituality and Healing.²⁷ Navnet bæres også av den tidligere eksperimentelle musikkgruppen 'Deep Listening Band', med Stuart Dempster, Peter Ward og Pauline Oliveros, i likhet med bandets første utgivelse, med tittelen 'Deep Listening'.²⁸

²² (Oliveros, Deep Listening: A Composer's Sound Practice, 2005, s. xvii)

²³ (Oliveros, Software for people: Collected Writings 1963-80, 1984)

²⁴ (Glahn, 2013, s. 103)

²⁵ (Oliveros, Acoustic and Virtual Space as a Dynamic Element in Music, 1994)

²⁶ (Glahn, 2013, s. 103)

²⁷ (University of Minnesota, 2020)

²⁸ (Oliveros, Deep Listening: A Composer's Sound Practice, 2005, s. xi)

Gjennomgående for Pauline Oliveros' karriere, er hennes brennende ønske om å gjøre musikk og dets helsemessige fordeler tilgjengelig for alle – musikalsk trent eller ei. Et av hennes siste prosjekter før hennes død den 24. november 2016, var arbeidet og utviklingen av AUMI: Adaptive Use Musical Instruments; en programvare utviklet hovedsakelig for barn med alvorlige bevegelseshandikapp slik at de kan være musikalsk deltakende i improvisasjonssettinger ved hjelp av digitale hjelpemidler.²⁹

Oliveros har mottatt utallige utmerkelser for sitt banebrytende filosofiske og innovative arbeid innen sonisk- og elektronisk kunstmusikk, der hun har mottatt ærefulle priser som, the Beethoven Prize, the Gaudeamus Prize og the John Cage Award. I Houston, Texas hylles og minnes Pauline Oliveros hvert år den 3. mars, en dag som har fått navnet Pauline Oliveros Day.³⁰

Hva er Deep Listening?

I boken *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*, bemerker Oliveros at lytteteknikken 'Deep Listening' er en praksis i stadig utvikling, med røtter og opphav fra Oliveros egne erfaringer som komponist, utøvende musiker, improvisatør og publikum.³¹ 'Deep Listening' er en idé basert på å utforske forskjellen mellom ufrivillig, spredt hørsel og selektiv fokusert lytting, på grunnlag av distinksjonene mellom 'å lytte' og 'å høre', som jeg siden vil komme tilbake til. Oliveros skiller mellom to former for lytting: fokal lytting; begrenset til definerte objekt innad et interesseområde, og global lytting; som omfavner det fulle spekteret i et tid/romkontinuum.³²

Dog vi nå har forstått at 'Deep Listening' er en lytteteknikk som baserer seg på en mer dyptgående og helhetlig form for lytting, blir begrepet vanskelig å definere i form av sin subjektivitet, og praksis fra individ til individ, og det er kanskje her en finner svaret på definisjonsspørsmålet: en definisjon gjennom praksis. I introduksjonen av boken *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*³³, skriver Oliveros følgende til spørsmålet om hva Deep Listening er:

This question is answered in the process of practicing listening with the understanding that the complex wave forms continuously transmitted to the auditory cortex from the outside world by the ear require

²⁹ (Kelly, 2013, s. 153)

³⁰ (Kelly, 2013, s. 154)

³¹ (Oliveros, *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*, 2005, s. xv)

³² (Kalita, 2019, s. 2)

³³ (Oliveros, *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*, 2005)

active engagement with attention. Prompted by experience and learning, listening takes place voluntarily. Listening is not the same as hearing and hearing is not the same as listening. The ear is constantly gathering and transmitting information – however attention to the auditory cortex can be tuned out. Very little of the information transmitted to the brain by the sense of organs is perceived at a conscious level.³⁴ Reactions can take place without consciousness.³⁵

En slik definisjon kan virke paradoksal. Den er enkel i form av fokus på bevisstgjøring og oppmerksomhet av hørsel og lyd, som for den utøvende ofte lett gjennomførbar, tilgjengelig og ikke krever stort, dog kompleks i sin tilnærming til avanserte biologiske prosesser.

For videre definering av 'Deep Listening', vil jeg belyse tre punkter av definisjonsspørsmål jeg mener må avklares for å kunne forstå begrepet 'Deep Listening': (1) *Hva er bevissthet?* (2) *Hva er forskjellen på å lytte og høre?* (3). og *etymologi*.

Hva er bevissthet?

Bevissthet kjennetegnes som menneskets evne til å registrere og oppleve stimuli, det som påvirker oss, og på denne måten tolke hva som i samtiden foregår i samspillet mellom oss og våre omgivelser.³⁶ I motsetning til underbevisstheten, utgjør bevissthet den delen av psyken som kan erkjennes og styres av individet. Bevissthet blir derfor handling med tilstedeværelse, erkjennelse og minne. Det som læres - i da spesielt bevisst tilstand, kan beholdes i minnet og hentes tilbake igjen. Hendelser, kunnskap og informasjon, erfaringer og følelser kan derfor bringes tilbake etter å ha tatt sted i bevisst tilstand, frem i nåtidens bevissthet: fra fortid til nåtid. På denne måten oppnår individet selverkjennelse, som er nødvendig for å kunne praktisere 'Deep Listening'.³⁷

Hva er forskjellen på å lytte og høre?

Et av de mest kritiske punktene hva praksisen av 'Deep Listening' angår, er lyttemetodikk, der Oliveros understreker forskjellen på å lytte og høre.³⁸ Men hva er egentlig forskjellen?

Dersom man bringer hørselsprosessen ned til det rent fysiske, kan vi definere det å høre slik: Vibrasjoner og lydbølger innenfor en frekvens mellom 16hz til 20 000hz, og en amplitude mellom 0.05dB og 130dB (vibrasjoner innenfor menneskets hørselsfelt), når det ytre øret, og brer seg gjennom øregangen, før det når trommehinnen. Vibrasjonene fra

³⁴ (Triesman, 2003)

³⁵ (Oliveros, Deep Listening: A Composer's Sound Practice, 2005, s. xxi)

³⁶ (Merriam-Webster, 2020)

³⁷ (Oliveros, Deep Listening: A Composer's Sound Practice, 2005, s. xxi)

³⁸ (Oliveros, The Difference Between Hearing and Listening: foredrag ved TEDxIndianapolis, 2015)

trommehinnen som settes i sving forplanter seg videre til hammeren, ambolten og til sist stighbøylene som er plassert i åpningen til det indre øret. I det indre øret finner vi sneglehuset som er fylt med væske. Når stighbøylene svinger i takt med vibrasjonen fra trommehinnen, settes væsken i sneglehuset i bevegelse og elektrisitet oppstår. Dette omdannes så til elektriske signaler som sendes til hjernens hørselssenter og forårsaker oppfattelsen av lyd.³⁹

Lytting, på den andre siden, har svært få håndfaste definisjoner sammenlignet med å høre, og disse to termene blir ofte brukt som synonymmer. Vi kan si at definisjonen på å lytte ikke innebærer den fysiske biten og prosesser vi nå har kategorisert 'å høre' under, men at lytting handler om hvordan de elektriske signalene som oppfattes som lyd videre fortolkes og oppfattes i forhold til den som lytter sine assosiasjoner opparbeidet over tid.⁴⁰

I et foredrag i regi av TEDx Indianapolis i 2015, kalt *The Difference Between Hearing and Listening*, beskriver Oliveros forskjellen slik i tråd med 'Deep Listening':

The practice of Deep Listening as it has developed, explores the difference between hearing and listening. The ear hears, the brain listens, the body senses vibrations. Listening is a lifetime practice that depends on accumulated experiences with sound. Listening can be focused detailed or open to the entire field of sound. Listening is a mysterious process that is not the same for everyone. Humans have developed consensual agreements on interpretation of sound waves delivered to the brain by the ears. Languages are such agreements. To hear and to listen have a symbiotic relationship with a questionable common usage. We know more about hearing than listening. Scientists can measure what happens in the ear, measuring listening is another matter as it involves subjectivity. We confuse hearing with listening. For example, music school program ear training classes, but the ear can't be trained. What really happens is a cultivation of musical mind. I differentiate to hear and to listen. To hear is the physical means that enables perception. To listen, is to give attention to what is perceived both acoustically and psychologically. Hearing turns a certain range of vibrations into perceptible sounds. When listening, there is constant interplay with the perception of the moment compared with remembered experience. Listening, or the interpretation of sound waves then is subject to time delays. Sometimes what is heard is interpreted anywhere from milliseconds to many years later or never.⁴¹

Dog 'å høre' og 'å lytte' ikke bærer de samme betydningene, har de to termene fortsatt et svært symbiotisk forhold. Vi kan konkludere med at: 'å høre' angår den fysiske delen som muliggjør oppfattelse av lyd, mens 'å lytte' er prosessen der lyden som oppfattes oppmerksomt fortolkes, både hva som skjer akustisk og psykologisk.

³⁹ (Norsk Helseinformatikk AS, 2019)

⁴⁰ (Oliveros, *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*, 2005, s. xxii)

⁴¹ (Oliveros, *The Difference Between Hearing and Listening*: foredrag ved TEDxIndianapolis, 2015)

Etymologi

En annen tilnærming til videre definisjon av lytteteknikken 'Deep Listening' kan være å se nærmere på ordene benyttet til å navngivingen av praksisen.

Hva ordet *Deep* angår, angår dette kompleksitet og grenser; at man beveger seg utenfor de vanlige rammer og den sedvanlige forståelse; at man går dypere inn i materialet enn det man vanligvis ville ha gjort.⁴²

Vi har nå lært at det å lytte (*listening*) defineres som aktiv og bevisst fortolkning av lydsignaler. Satt sammen med *Deep* peker Oliveros mot en mer dyptgående og kompleks tilnærming til lytting og fortolkning av lyd som hun forklarer slik:

(...) *Deep Listening* for me is learning to expand the perception of sounds to include the whole space/time continuum of sound – encountering the vastness and complexities as much as possible. Simultaneously one ought to be able to target a sound or sequence of sounds as a focus within the space/time continuum and to perceive the detail or trajectory of the sound or sequence of sound. Such focus should always return to, or be within the whole of the space/time continuum (context).⁴³

Med andre ord kan det konkluderes med at 'Deep Listening' er en utvidelse av den generelle oppfattelsen av lytting der målet er å bevege seg utenfor, og ekspandere og utfordre tidligere assosiasjoner til lytting, for så å være knyttet til helheten av omgivelsene som den som praktiserer 'Deep Listening' omgis.

Kommentar

Vi har nå lært at lytteteknikken 'Deep Listening' - patentert og utformet av komponist Pauline Oliveros - baserer seg på idéen om å utforske ufrivillig spredt hørsel, og fokusert selektiv lytting, der hun skiller mellom to former for lytting: fokal (avgrenset)- og global (helhetlig ubegrenset) lytting.⁴⁴ I utførelsen av 'Deep Listening' understreker Oliveros distinksjonene mellom å *høre* og *lytte*, med utgangspunkt i bevisstgjøringen av de biologiske prosesser som tar sted i hjernen tilknyttet hørselen og dens egenskaper til å oppfatte lyd, og utvidelsen av videre oppmerksomhet og fortolkning av lyd ved lytting. Gjennomførelsen av 'Deep Listening' i praksis kan foregå gjennom sonisk meditasjon, interaktive musikalske

⁴² (Oliveros, *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*, 2005, s. xxiii)

⁴³ (Oliveros, *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*, 2005, s. xxiii)

⁴⁴ (Kalita, 2019, s. 2)

fremførelser, kroppsarbeid, improvisasjon med musikk/lyd, og gjennom lytting til natur, egne tanker, fantasier og drømmer.⁴⁵

Oliveros understreker behovet for økt bevisstgjøring av lyd med argumenter som viser til intelligens. Lyd bærer med seg intelligens, der minner, ideer og følelser som trigges av spesifikke lyder. En konsekvens av å ikke være oppmerksom til lydene en omringes av, kan resultere i at individet mister kontakten med omverdenen i sitt miljø, og dermed mister kontakten med sine følelser, minner og andre idéer, og seter med andre ord en stopper for individets kreativitet.⁴⁶

‘Deep Listening’ har som mål å utvide og øke bevisstheten rund hele spekteret av det praktiserende individets omgivelser, tid/rom, støy/stillhet, øke livskvalitet og kreativitet: «The practice of Deep Listening is intended to facilitate creativity in art and life through this form of meditation. Creativity means the formation of new patterns, exceeding the limitations and boundaries of old patterns, or using old patterns in new ways»⁴⁷. Samtidig viser hun til positive effekter hun hevder praktiseringen av sonisk meditasjon kan tilby. I artikkelen *Sonic Meditations* fra 1974 skriver hun følgende:

With continuous work, some of the following becomes possible with Sonic Meditations: Heightened states of awareness or expanded consciousness, changes in physiology and psychology from known and unknown tensions to relaxations which gradually become permanent. These changes may represent a tuning of mind and body.⁴⁸

I dette utsagnet viser Oliveros lovende data tilknyttet terapi - og da spesielt psykoterapi, som jeg senere vil komme tilbake til.

DEL 2

I denne delen av oppgaven, vil jeg starte med å kartlegge musikkterapiens opphav, historie, og generelle praksis og metode, med vekt på musikkpsykoterapi, før jeg retter fokuset mot musikkterapiens praksis vedrørende traumer og PTSD.

⁴⁵ (Kalita, 2019, s. 2)

⁴⁶ (Oliveros, Deep Listening: A Composer's Sound Practice, 2005, s. xxv)

⁴⁷ (Oliveros, Deep Listening: A Composer's Sound Practice, 2005, s. xxv)

⁴⁸ (Oliveros, Sonic Meditations, 1974, s. 1)

Musikkterapi: Et historisk perspektiv

Mens musikk har vært en fremtredende og viktig del av menneskets liv opp igjennom historien, er det ikke før på midten av det 20. århundre at musikkterapi som institusjonalisert profesjon etableres. De første sporene av praksis dukker opp i USA i sammenheng med andre verdenskrig, stort sett tilknyttet det amerikanske militæret i form av rehabilitering av soldater.⁴⁹ Musikk ble blant annet anvendt i behandling for å promotere mosjon og resosialisering, samtidig som det ble benyttet i terapi tilknyttet fysisk rehabilitering og som et assisterende verktøy i nevropsykiatriske behandling.⁵⁰ I krigens år fortsatte spredningen av musikk som verktøy i klinisk behandling, som omsider førte til opprettelsen av musikkterapeutiske fagforeninger. Flere land i Europa fattet samtidig interesse for bruken av musikk og dens helende egenskaper i terapeutisk behandling, og i løpet av 50-tallet ble musikkterapi som profesjon etablert og utviklet utenfor Amerikas grenser.⁵¹

Siden siste halvdel av århundret har musikkterapi som fagfelt vokst seg stadig større, preget av utallige kliniske modeller, psykologiske teorier og filosofiske idéer som i årenes løp har vært med på å forme praksisen til hva den er i dag. Dette har ført til stort mangfold innad fagfeltet.⁵² I dag er praksisen globalt spredt, og tilbyr mange ulike former for behandling. På hjemmesidene til World Federation of Music Therapy, beskrives praksisen slik:

Music therapy is the professional use of music and its elements as an intervention in medical, educational, and everyday environments with individuals, groups, families, or communities who seek to optimize their quality of life and improve their physical, social, communicative, emotional, intellectual, and spiritual health and wellbeing. Research, practice, education, and clinical training in music therapy are based on professional standards according to cultural, social, and political contexts⁵³

Musikkterapien dekker over store felt og tilbyr alt fra behandling vedrørende traumebehandling, intellektuelle vansker, psykisk sykdom etc. Klientene som søker terapeutisk behandling møtes med et bredt utvalg av forskjellige metoder og varierende praksis ut ifra enkeltes situasjon, ofte videreutviklet fra relaterte fagområder som sosiologi, psykologi og nevrologi.⁵⁴

⁴⁹ (Byers, 2016)

⁵⁰ (Rorke, 1996)

⁵¹ (Byers, 2016)

⁵² (Byers, 2016)

⁵³ (World Federation of Music Therapy, 2020)

⁵⁴ (Byers, 2016)

Videre i oppgaven vil jeg ta for meg praksis og i psykoterapi og musikkpsykoterapi. Disse fagfeltene er spesielt aktuelle i behandlingen av traumer.

Psykoterapi

I korte trekk baserer psykoterapi på – som ordet tilsier, behandling av psyken, og har til hensikt å tilby hjelp tilknyttet de psykologiske endringer nødvendig og ønskelig av klient for å oppnå bedret livskvalitet.⁵⁵ Tradisjonelt baserer terapi og psykoterapeutisk behandling seg på verbal aktivitet, der store deler av behandlingen tar form i samtale mellom klient og terapeut. Slik terapi bygger på verbal kommunikasjon med hovedfokus på dannelse av et trygt og åpent forhold mellom klient og terapeut. I psykoterapi ansees forholdet mellom terapeut og klient som den viktigste delen av behandlingsprosessen, der terapeut-klient-forholdet legger grunnlaget for at psykologiske endringer kan finne sted.⁵⁶

Psykoterapeutisk behandling foregår i samtale med terapeut og klient der de sammen jobber mot felles utformede mål for å oppnå de psykologiske endringer som ansees reelle, ønskelige og nødvendige.⁵⁷ Målet med psykoterapeutisk behandling kan variere fra person til person, alt ut ifra avtalte behandlingsmål, samt klients situasjon. Karakteristiske mål for psykoterapeutisk behandling er dog eksempelvis: økt selvinnsikt og selvuttrykkelse, endringer i atferd og holdninger, dypere innsikt og virkelighetsorientering, bedre interpersonelle ferdigheter, sunnere forhold til andre mennesker, utløp for innestengte emosjoner og oppløsning av indre konflikter, samt healing av emosjonelle traumer og åndelig utvikling.⁵⁸

Musikk og psykoterapi

Hva musikkens rolle i psykoterapeutisk behandling angår, gjelder de samme prinsipper for intensjon, hensikt og behandlingsrelaterte mål, i arbeid mot en økning i klientens livskvalitet. Musikkterapi i tråd med psykoterapi påtar seg rollen som et eksternt medium; som en annen plattform for selvuttrykkelse og selvforståelse, et alternativ til verbal kommunikasjon, og en eksperimentell tilnærming til terapi. Musikkterapi benyttes sjeldent alene, og tillegges ofte tradisjonell samtaleterapi.

Eksperimentell terapi er terapi bestående av spesielt designede aktiviteter eller erfaringer som utelukker den tradisjonelle verbale samtalen. Hensikten bak eksperimentell

⁵⁵ (Bruscia, 1998, s. 1)

⁵⁶ (Bruscia, 1998, s. 1)

⁵⁷ (Bruscia, 1998, s. 1)

⁵⁸ (Bruscia, 1998, s. 1)

terapi er å lette pasienten fra ellers tungt og, tidvis emosjonelt, krevende verbal kommunikasjon, der klienten heller blir tilbudt alternative metoder å uttrykke seg igjennom. Samtidig som eksperimentell terapi retter seg mot å lette trykket fra analyse og refleksjon rundt problemstillinger i klient-terapeut-forholder, åpner eksperimentell terapi for nye innfallsvinkler og perspektiv til tidligere «godtatte sannheter». Eksperimentell terapi kan også være med på å styrke og bedre klient-terapeut-forholdet, ved å tilføye flere plattformer der tillit og kontakt kan oppbygges. Dette betyr at bruken av slik terapi, som musikk-, dans-, poesi- og dramaterapi, kan være avgjørende i utfallet og effekten av terapeutisk behandling.⁵⁹

Bruscia nevner i boken *The Dynamics of Music Psychotherapy*, tre variabler som flittig benyttes i musikkpsykoterapien. De følgende er *improvisasjon*: spontan skapelse av lyd være seg rytmiske mønstre eller med eller uten instrument, *media*: hvilken uttrykksform man ønsker å benytte seg av under improvisasjon enten instrument, stemme eller annet, og *referansepunkt*. Referansepunktet baserer seg på improvisasjon og deles i to: «referential», der improvisasjonen har til hensikt å fremstille eller gjenspeile noe konkret, eller «non-referential», som kun refererer til musikken og lyden i seg selv. Slik form for improvisasjon blir ofte brukt i musikkterapeutisk traumebehandling.⁶⁰

Traume: Definisjon

Ifølge *The Oxford Handbook of Music Therapy*, viser det seg at et flertall av de voksne som oppsøker musikkpsykoterapeutisk behandling lider av traumer.⁶¹ I boken *Group Analytic Music Therapy*, definerer forfatter Heidi Ahonen-Eerikainen begrepet slik:

Being *traumatized* means experiencing something unbearably bad, alongside feelings of helplessness that were experienced too early in life. Being *deprived* means that at some critical developmental age, good enough care was not received. In both situations inadequate empathy and support was not available.⁶²

Denne måten å definere traume på retter seg i større grad mot omsorgssvikt tidligere i livet, og flere fagpersoner har varierende versjoner av hvordan de velger å definere traumer. Noen velger for eksempel å skille mellom to type traume; Type I og Type II. Traume Type I,

⁵⁹ (Bruscia, 1998, s. 2)

⁶⁰ (Ahonen, 2016, s. 268)

⁶¹ (Ahonen, 2016, s. 270)

⁶² (Ahonen-Eerikainen, 2007)

knytter seg til én spesifikk hendelse; katastrofal og uventet (for eksempel naturkatastrofe, tap av nære, alvorlige bilulykker, seksuelle overgrep etc.). Type II inkluderer tidlig traumatisering, vedvarende traumatisering eller psykologisk traume: Mennesker som livder av Type I blir er spesielt sårbare dersom Type I skulle komme til å ramme dem.⁶³ Psykologisk traume defineres som «a sudden overwhelming disruption of ego functions, imposed by an outside force and comparable to a wounding or crushing of the body by physical force... Whether the effect is immediate or delayed, the mind has a limited capacity to sustain itself as a coherent entity in the face of an attack from outside...»⁶⁴. Dersom en går ubehandlet med traumer kan dette ha effekt på utvikling av posttraumatisk stresslidelse (PTSD), eller Kompleks PTSD.⁶⁵

Begrepet PTSD ble for første gang brukt på 1980-tallet, og har siden da inkludert tre typer symptomer: gjenopplevelingen av den traumatiske hendelsen, nummenhet eller nedsatt affekt, samt aktiv unngåelse av sansestimuli som kan minne om den traumatiske hendelsen. PTSD er en kronisk, ødeleggende tilstand med svært ubehagelige symptomer som flashbacks, nummenhet og dissosiasjon. PTSD kjennetegnes av vedvarende symptomer som forblir er tilstedeværende over lengre perioder. Lidelsen er svært ødeleggende for den rammedes sosiale og emosjonelle liv, samt arbeidsliv.⁶⁶ PTSD er svært vanlig blant mennesker som lever i områder som er – eller har vært rammet av krig og konflikt.

Traumer: Metode og praksis

Traumebehandling i musikkterapeutisk praksis er i dag en veletablert og globalt utbredt praksis, der flere artikler og forskningsprogram viser til de positive effektene bruken av musikk i terapeutisk behandling har å tilby.⁶⁷ I musikkterapeutisk behandling av traumer, ser vi likhetstrekk til flere av punktene belyst av Bruscia i boken *Dynamics of Music Psychotherapy*.⁶⁸ Som tidligere nevnt, brukes klinisk improvisasjon med hold i referansepunkt ofte i traumebehandling, med- (referential) eller uten referansepunkt (non-referential). Det som betegnes som refererbar, er improvisasjon som har til hensikt å representere og gjenspeile en spesifikk ting. Dette kan være alt fra en idé, en følelse, et bilde eller en fortelling.⁶⁹

⁶³ (Ahonen, 2016, s. 270)

⁶⁴ (Dowling, 1987, s. 48)

⁶⁵ (Ahonen, 2016, s. 271)

⁶⁶ (Sutton, 2002, s. 22)

⁶⁷ (Ahonen, 2016, s. 269)

⁶⁸ (Bruscia, *The Dynamics of Music Psychotherapy*, 1998)

⁶⁹ (Bruscia, *The Dynamics of Music Psychotherapy*, 1998)

Improvisasjonen gjenspeiler forholdet mellom lyden og lydens inspirasjonskilde.

Improvisasjonen bygger seg altså rundt verbale fraser, uttalelser eller ord.

Hensikten med dette er å benytte musikk til å åpne for andre innfallsvinkler og innganger til undertrykte følelser. Musikk og spesielt improvisasjon vil derfor forsøke å bruke andre midler og nye muligheter til å prosjektere underliggende følelser, skjult under ordene. På denne måten kan musikk ta form i følelsene som går fra statiske følelser til musikk som en dynamisk form som eksisterer i nuet.⁷⁰ «By examining the dynamics and process of a feeling, the content of feeling can be verbally clarified».⁷¹ Dette er med på lindre trykket på klient ved å tilby nye innfallsvinklinger til samme problemstilling.

På den andre siden av referansepunktet, har man også ikke-refererbar improvisasjon. Denne har ikke holdepunkt i noen spesiell referanse, og blir derfor «content-free»⁷². Denne formen tar utgangspunkt i klientens følelser der og da, og tillater klienten å benytte seg av musikken til å organisere sine egne følelser, preferanser og behov. Da denne improvisasjonsformen tar utgangspunkt i følelser i nuet uten referanse til noen verbalisert følelse, hjelper dette klient og behandler til å utforske prosessen og dynamikken rundt den pågående prosessen, som kan hjelpe å klare opp i innholdet av klientens følelser.

Music can provide a nonverbal means of self-expression and communication or serve as a bridge connecting nonverbal and verbal channels of communication. When used nonverbally, musical improvisation can replace the need for words and thereby provide a safe, acceptable way of expressing conflicts and feeling that are difficult to expressed otherwise. When both nonverbal and verbal channels are employed, the improvisation serves to intensify, elaborate, or stimulate verbal communication, whereas the verbal communication serves to define, consolidate, and clarify the musical improvisation.⁷³

Det finnes mange behandlingsformer og øvelser hva i eksperimentell traumebehandling. Behandling som Analytical Music Therapy (AMT), Group Analytical Music Therapy og The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM), har blant annet vist seg å være svært effektive metoder. Til nå har improvisasjon dannet hovedfokuset av metodikken i kartleggingen av eksperimentell traumebehandling, da dette er en svært sentral del av praksisen av 'Deep Listening'. Dette vil jeg gå videre inn på i tredje, og siste del av oppgaven.

⁷⁰ (Bruscia, Improvisational models of music therapy, 1987)

⁷¹ (Bruscia, Improvisational models of music therapy, 1987)

⁷² (Bruscia, The Dynamics of Music Psychotherapy, 1998)

⁷³ (Bruscia, Improvisational models of music therapy, 1987)

DEL 3

I denne tredje, og avsluttende delen, retter jeg fokuset mot ‘Deep Listening’, og anvendelse av konseptet som terapeutisk lytteteknikk. Jeg vil ta for meg to casestudier; det første fra Libanon, det andre fra Sør-Sudan. Begge av disse landene har vært - eller er, utsatt for krig og konflikt, der store deler av befolkningen lever med traumer, psykiske lidelser og PTSD. Jeg vil med utgangspunktet i disse studiene undersøke anvendelsen av ‘Deep Listening’ som terapeutisk lytteteknikk, dets potensiale, effekt og bruk i musikkterapeutisk praksis tilknyttet traumebehandling.

Deep Listening: Anvendelse og potensiale

Vi har lært nå at praksisen av ‘Deep Listening’ sitter på mye potensiale, og er foreslått som et potensielt nyttig terapeutisk verktøy.⁷⁴ I boken *Sonic Meditations* peker Oliveros blant annet på følgende effekter av ‘Deep Listening’ med soniske meditasjoner:

“With continuous work, some of the following becomes possible with Sonic Meditations: Heightened states of awareness or expanded consciousness, changes in physiology and psychology from known and unknown tensions to relaxations which gradually become permanent. These changes may represent a tuning of mind and body.”⁷⁵

I artikkelen *Deep Listening: Explorations on the Musical Edge of Therapeutic Dialogue*, skrevet av den polske psykologen Lech Kalita, undersøker han mulighetene for bruken av ‘Deep Listening’ som terapeutisk lytteteknikk i behandling, i det han beskriver ‘Deep Listening’ som en «potentially useful technique of improving sensitivity to a nonverbal register of communication».⁷⁶ Med bruken av ‘Deep Listening’ som «nonverbal» teknikk, refererer Kalita til bruken ‘Deep Listening’ av eksperimentell terapi som vi tidligere har lært at kan være en erstatning til tradisjonell verbal kommunikasjon mellom terapeut og klient i en behandlingssetting. Fokuset i hans artikkel retter deg derfor mot ‘Deep Listening’ som nonverbal terapeutisk lytteteknikk som en ressurs og et tilskudd til verbal kommunikasjon i en behandlingssetting.

I løpet av de siste årene har bruken av ikke-verbal terapi i behandling fått stadig mer klinisk oppmerksomhet, inkludert bruken av ‘Deep Listening’ som terapeutisk lytteteknikk. I

⁷⁴ (Kalita, 2019, s. 1)

⁷⁵ (Oliveros, *Sonic Meditations*, 1974, s. 1)

⁷⁶ (Kalita, 2019, s. 1)

en artikkel publisert i tidsskriftet *Psychoanalytic Inquiry* argumenterer forfatter Regina Pally for viktigheten av ikke-verbal kommunikasjon slik:

...nonverbal behaviors, expressions, and visceral responses of the patient unconsciously activate nonverbal behaviors, expressions, and visceral responses in the analyst, which influence the flow and content of spoken exchange and serve as the basis for an emphatic understanding of emotion and need states. The unconscious matching of these nonverbal cues is one means by which patient and analyst establish a sense of trust, affiliation, and feelings of being cared about and understood⁷⁷

Samtidig argumenterer Kalita for viktigheten tilknyttet integrering av ikke-verbale tilskudd i terapien, der han viser til forskning vedrørende den ikke-verbale kommunikasjonen mellom mor og barn, gjennomført av Colwyn Trevarthen, professor i barnepsykologi og psykobiologi ved Universitetet i Edinburgh. I sin forskning peker Trevarthen på de aspekter ved ikke-verbal kroppslig kommunikasjon som også er fundamentale aspekter ved musikk, være seg rytme, takt, samstemthet, tid og rom. Trevarthen hevder at den kritiske ikke-verbale kommunikasjonen fra de tidligste årene er med oss videre i aldringen, og at det er først gjennom ikke-verbal kommunikasjon faktiske psykologiske endringer kan finne sted. I en forskningsartikkel fra 2002, skriver Trevarthen følgene om påstanden:

“The gift of hearing natural or artificial human sounds as music must underline the infant’s easy recognition of people and their feelings from their voices. That must be what it is for. Infants also attend to hand gestures, which are naturally rhythmic in the same way as a voice is. All human beings “talk” with their hands, and babies look at manual expressions while making similar coordinated patterns of hand expressions from birth. Music is the form of human communication that, in dance, song and instrumental performance, employs all these expressive talents.”⁷⁸

Siden påstår Trevarthen at grunnlaget for menneskelig kultur ligger i motorikk og musikalitet, ikke den forstand av melodi, harmoni og rytme, men i forstand av grunnleggende felles mønstre for koordinerte bevegelser for alle mennesker.⁷⁹ Dette korresponderer med psykolog Howard Gardners teori, «The theory of multiple intelligences», der han inkluderer musikalitet som en av menneskets syv grunnleggende intelligenser.⁸⁰

⁷⁷ (Pally, 2001, s. 50)

⁷⁸ (Trevarthen, 2002, s. 65)

⁷⁹ (Trevarthen, 2002)

⁸⁰ (Gardner, 1993)

Deep Listening: To casestudier

I denne delen av teksten vil jeg rette fokus de to casestudiene tidligere nevnt. Casestudiene er hentet fra artikkelen *Deep Listening: Towards an Imaginative Reframing of Health and Well-being Practices in International Development*,⁸¹ skrevet av Mercédès Pavlicevic og Angela Impey, og tar for seg terapi og behandling av mennesker i utviklingsland, ofte preget av krig, konflikt, og som en følge av dette lider av traumer, psykiske lidelser og PTSD. Dette er land som faller under kategorien «fragile and conflict affected state», definert av the UK Department of International Development.⁸²

Internasjonal utvikling

Etter andre verdenskrig led flere land av stor nød i form av økonomiske og sosiale tap som følge av krigens ødeleggelser. I et forsøk på å redusere økende fattigdom i diverse kolonistater, ble internasjonale utviklingsprogram opprettet i USA som profesjonell sektor for å prøve å motvirke disse tendensene.⁸³ Internasjonal utvikling som tidligere hadde vært drevet av økonomiske interesser, vekst, modernisering og teknologiske fremskritt, har siden endret fokus og etablert seg som en stor industri som opererer innad større områder av infrastrukturelle-, politiske- og sosiale hensyn.⁸⁴

Dog ideologi, politikk og strukturene tilknyttet internasjonalt arbeid har gjennomgått store endringer siden andre verdenskrig, er det fortsatt stor splid i debatten rundt internasjonalt utviklingsprogrammer. Flere programmer beskyldes blant annet for å ikke ta nok hensyn til den lokale kulturen og samfunnet de og skal tilby hjelp til, der mye av kritikken grunnes i at programmene tenderer mot å ekskludere, utelukke, og ikke tar nok hensyn og omstiller seg etter miljøet de opererer i.⁸⁵ Flere anklagelser baserer seg på at internasjonale utviklingsprogram i det hele tatt heller ikke ønsker å utforme metoder tilpasset de lokalkulturelle synspunktene og oppfattelsene av helse og healing, som sjamanisme og andre former for alternativ tilnærming til helse, og velger heller å operere etter en vestlig helsemal. Konsekvensen av dette er et maktforhold som opprettholdes mellom de vestlige hjelpeprogrammene, og utviklingslandene som mottar hjelp og støtte, der asymmetriske forhold og marginalisering kan fortsette å fatte grobunn.⁸⁶

⁸¹ (Pavlicevic & Impey, 2013)

⁸² (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 239)

⁸³ (Escobar, 2001)

⁸⁴ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 238)

⁸⁵ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 238)

⁸⁶ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 239)

I artikkelen *Deep Listening: Towards an Imaginative Reframing of Health and Well-being Practices in International Development*, forsøker forfatter Mercédès Pavlicevic og Angela Impey å ta et oppgjør med det asymmetriske maktforholdet slik beskrevet, der de foreslår anvendelse av 'Deep Listening' som terapeutisk lytteteknikk på følgende grunnlag: I praktiseringen av 'Deep Listening' kreves det av lytteren ofrer full oppmerksomhet til sine omgivelser. Dette peker mot 'Deep Listening' som en reflektiv og relativ geografisk uavhengig praksis, og kan anvendes alt ettersom hvem man er og hvor man er, med holdepunkt i individets lyttesans. Med andre ord en demokratisering av helsesystemet. De peker mot at bruken av 'Deep Listening' som terapeutisk kan floke opp i problematikken vedrørende internasjonale utviklingsprogram:

Fundamental to Deep Listening are Oliveros' considerations of the place of the individual sounds within their acoustical environment, linked to awareness of the constantly shifting relations that occur between the individual and the collective. From this, we infer a correspondence with a variety of "listening stances" in proposing a re-imagined, more culturally apposite framework for music/arts-based health interventions. Such framework would privilege a reflexive approach based on critical responsiveness to the intimacies of situated social interactions and to the cultural meanings assigned to them in particular times and places.⁸⁷

Deep Listening: Tre lyttepunkter

Pavlicevic og Impey bemerker at det kreves en rekke lyttepunkt, eller «deep listening stances»,⁸⁸ for å kunne oppnå et bedre tilpasset og anvendelig rammeverk rundt behandling, der hensyn kulturen man befinner seg i gjør seg tilstedeværende. Videre i teksten trekker de frem tre lyttepunkter som kan utgjøre et slikt rammeverk.

Den første av lyttepunktene er (1) «cultural listening». Dette punktet kan ansees å være første steget av prosessen ved tilnærming av andre kulturer, og baserer seg på å få en forståelse av hvordan kulturen og samfunnet man opererer i, opplever-, benytter seg av- og anser musikk, samt hvilken posisjon musikk har i den kulturelle konteksten. Neste punkt bygger på det første, og er (2) «social listening», basert på hverdagslige interaksjoner med musikk og praktiseringen av «every day musicking» med andre mennesker. (2) «Social listening» går ut på hvordan mennesker responderer til opptreder og felles improvisasjoner, samt hvordan dette reflekterer sosiale mønstre i samfunnet. Det omhandler å lytte til akustiske og sosiale mønstre, med fokus på hvordan musikk engasjerer. Siste er (3) «therapeutic

⁸⁷ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 239)

⁸⁸ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 239)

listening», som baserer seg på lytting i; terapeutisk setting, mellom terapeut og klient, i fellesskap og individuell refleksjon rundt egen lytting. «Therapeutic listening» innebærer også å lytte til det å bli lyttet til.^{89 90} For videre utforskning av disse fire lyttepunktene, er de anvendt i praksis i de følgende casestudiene.

Casestudie 1: Libanon

Den første casestudien er hentet fra musikkterapeutisk arbeid fra Libanon, der 'Deep Listening' er fasilitert i form av en gjennomgående forhandling av deltakerne i workshopen rundt programmets struktur og workshopens verdier, samtidig som deltakerne selv reflekterer og avgjør hvilke aspekter ved opplevelsene i workshopen de anser (og ikke anser) vil relatere til deres hverdagslige liv.⁹¹ Med andre ord: 'Deep Listening' i form av en konstant og bevisst praktisering av dyptgående revurderende lytting. Dette casestudiet baserer seg rundt det tredje lyttepunktet «therapeutic listening».

I forkant av kursets start viser Pavlicevic til bruken av «cultural listening», der hun i starten av hennes opphold i hovedstaden Beirut tilstrebet å skaffe seg en oversikt over- og sette seg inn i områdets kultur, lokale normer, språk og oversettelser, kjønnsproblematikk, religiøse grupperinger og de regionale variablene av følsomhet og erfaringer tilknyttet krig og konflikt, før kursets start.⁹²

Som en del av kursets første øvelse, fikk deltakerne muligheten til å ytre sine tanker rundt det å leve og bo i Libanon - et land tungt preget av krig og konflikt, med fokus på de mentale-, sosiale- og kollektive konsekvensene tilknyttet det å bo i et ustabil miljø. I denne første øvelsen beskrev flere av deltakerne det libanesiske folket hadde utviklet «a well-developed sense of helplessness»⁹³, der det også kom frem at flere av kursets deltakere bar på markante følelser av sårbarhet, frustrasjon og til tider depresjon, lidelse og nedstemthet. Denne informasjonen innhøstet ved kursets første øvelse, hadde til hensikt å kartlegge hvilke aspekter av det å leve i Libanon som var mest nødvendig å ta tak i, og videre spille på i senere bruk av kunst og musikk i terapien. Pavlicevic formulerer seg slik rundt bruken av 'Deep Listening' i kursets startsfase:

⁸⁹ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 239)

⁹⁰ (Verney & Ansdell, 2010)

⁹¹ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 241)

⁹² (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 241)

⁹³ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 242)

The first «conversation» seeks to elicit the «buried» systems and resources within the group – that have become forgotten or relinquished as a consequence of ongoing regional instability. Through valuing risks, resources and needs, we signal respect towards people’s experiences, inviting partnership through eliciting their resilience as their vulnerabilities. This is *deep listening*, beneath the surface, to what is said and unsaid, overt and covert.⁹⁴

Pavlicevic refererer til Oliveros’ filosofi vedrørende lytting som «digs below the surface of what is heard... unlocking layer after layer of imagination, meaning, and memory down to the cellular level of human experience.»⁹⁵ Videre belyser Pavlicevic også et annet viktig punkt tilknyttet ‘Deep Listening’, der hun anser samtalen med kursets deltakerne, i likhet med selve kursets struktur, som en kvasi-improvisatorisk akt: hver enkelt deler sin oppfatning og mening der kurset stadig kan formes og endres på kollektivt i gruppen, der ting revurderes og vendes tilbake til, som en grunntanke for selve kurset.⁹⁶

En annen øvelse gjennomført i regi av kurset, er lytting til egen og andres musikk. Deltakerne deles inn i mindre grupper på ca. 5-6 personer der de samles rundt en CD-spiller og får muligheten til å presentere et stykke musikk for hverandre, der de også får muligheten til å fortelle litt om hvorfor musikken betyr noe for dem. Hver og en av deltakerne lytter oppmerksomt til hverandre, seg selv og sin egen lytting. Musikken de viser frem skal tilby deltakerne en gjenspeilende representasjon på følgende spørsmål: hvem er jeg her og nå, hvem ønsker jeg å være, og hvem kan jeg gjemme meg bak? Denne øvelsen utløste følelser fra sorg og gråt, til latter og til tilfeller av allsang, der lytterne fikk muligheten til å sette ord på følelser og assosiasjoner, med nye vinklinger.⁹⁷

Deltakernes tilbakemeldinger og refleksjoner rundt øvelsen bunnet i en oppmerksomhet og bevisstgjøring av seg selv og andre som tidligere kun hadde ligget i underbevisstheten, eller vært tatt for gitt.⁹⁸ Pavlicevic forklarer bruken av ‘Deep Listening’ i øvelsen slik:

Three deep listening stances are enacted here: as the training team we listen to the general soundscape in the room as musical – social patterning that informs our decisions as to how we might continue or develop this exercise; the participants are guided to listen to one another, to what is unsaid, to what lies within and beyond their surface of the music and to listen to their listening to one another; the entire event is loosely structured (small group listening to each person presenting then playing their chosen

⁹⁴ (Pavlicevic & Impey, 2013, ss. 242-243)

⁹⁵ (Oliveros, Deep Listening: A Composer's Sound Practice, 2005)

⁹⁶ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 243)

⁹⁷ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 243)

⁹⁸ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 243)

music, followed by group reflection and culminating in large group reflection and discussion). Crucially, the participants assign value to this exercise from within their situated experiences – it is they who proffer the usefulness of this exercise for their everyday work, and who identify why and how this musical event might contribute to well-being.⁹⁹

I etterkant av workshopen reflekterer Pavlicevic rundt den kollektive spontaniteten som en naturlig retning i kursets gang.¹⁰⁰ Mye av dette kan ha røtter i kursets oppbygging, med utgangspunktet i en struktur som improvisatorisk stadig kunne endres på og formes ut ifra deltakernes behov og interesser. Dog improvisasjon ble fasilitert gjennom ren samtale, ble det i kurset også foretatt musikalsk improvisasjon og improvisasjon med dans i gruppen. I etterkant av den improvisatoriske akten, kunne deltakerne rapportere om følelser som «blending in with the group», «different rythms being personal», «having connections» og «being a part of a group but not in the spotlight».¹⁰¹ Dog improvisatoriske øvelser som dette reflekterer et uttrykk av kollektiv glede, er det også forstått at slike øvelser har psykososio-biologiske funksjoner, der sosiale bånd og kollektiv identitet skapes i det deltakerne synkroniserer kroppsbevegelser til hverandre, og dermed en delt oppfattelse av tid og rom.¹⁰² Pavlicevic viser til ‘Deep Listening’ som terapeutisk lytteteknikk:

Key to the deep listening stance is that throughout this spontaneity, the shared and agreed “repertoire” for the workshop remains in focus and open-ended through ongoing opportunities for reflecting on the event and “translating” it into situated contexts. The Firemaker narrative brings into focus the delicate balance in threading together local, culturally shaped values with the moment-by-moment here-and-now experiences in the workshop, and inviting participants’ translations of what it means for them to experience social fragility and malaise, of what resources they have and lack and of what the arts might offer them in their everyday work.¹⁰³

Gjennom øvelsene som ble gjennomført i regi av kurset, kan vi se at det genereres en følelse av tilhørighet til tross for religiøse- etniske- eller regionale forskjeller, ved å gi tillitt og dele verdier – noe som kan konkluderes med å potensielt bygge opp under en følelse av økt livskvalitet.¹⁰⁴

⁹⁹ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 243)

¹⁰⁰ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 244)

¹⁰¹ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 244)

¹⁰² (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 244)

¹⁰³ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 245)

¹⁰⁴ (White, 2009)

Casestudie 2: Sør-Sudan

I dette casestudiet anvendes og forstås bruken 'Deep Listening' i to de to lyttepunktene «cultural listening» og «social listening», hvor det å opparbeide dyp innsikt i kulturen er sentralt. I studiet vektlegger og undersøker Impey hvorvidt 'Deep Listening' potensielt kan være delaktig i å utforme et kulturelt sensitivt rammeverk i behandlingen av traumer og PTSD blant Dinka-befolkningen i Sør-Sudan, sett i lys av internasjonale utviklingsprogram tilknyttet helse.

I 2011 ble Sør-Sudan erklært uavhengig, og utgjør med dette et nyeste landet i Afrika etter nesten et halvt århundre med borgerkrig.¹⁰⁵ I Sør-Sudan er det i dag over 63 forskjellige språkgrupper, der Dinka-gruppen utgjør majoriteten. Dog Dinka-folket er spredt rundt over hele Sør-Sudan, som blant annet har ført til lingvistiske variasjoner innad folket, er det fortsatt en sterk Dinka-identitet som preger Sør-Sudan, som har røtter i Dinka-folkets felles verdier, tro og praktiseringer. Et annet viktig punkt som er med til å bidra til denne fellesskapsfølelsen, er en felles historie som baserer seg på krig, tvunget migrasjon og traumer.¹⁰⁶

Dog krig og konflikt har preget Sør-Sudan i en årrekke, har det manglende helsetilbudet i landet mye av skylden for de skyhøye tallene tilknyttet traumer, PTSD og psykiske lidelser blant befolkningen, der helsetilbud er nærmest fraværende. Sør-Sudan utgjør i dag et av de fattigste landene i verden i dag, og er avhengig av hjelp fra internasjonalt arbeid og NGO's for å forsørge utdanning og helsetjenester.¹⁰⁷ Dog Sør-Sudan preges av stor fremtidsoptimisme på bakgrunn av sin nylige uavhengighet, viser flere studier at store deler av befolkningen er utsatt for vold, politisk- og sosial usikkerhet, lider av PTSD og depresjon, eller andre psykiske belastninger, der misbruk av narkotiske stoffer og selvmord er tilstedeværende.¹⁰⁸ Dog tallene fra slik forskning er skremmende, belyser dog flere fagfolk i helsevesenet at det finnes alternative behandlingsmetoder og hevder at «cultural factors can greatly affect the conception, manifestation, diagnosis, subjective experience, and prognosis of mental disorder»¹⁰⁹

I casestudiet, belyser Impey viktigheten av «cultural listening» i møte med- og i behandlingen av Dinka-folket. I Dinka-kulturen klassifiseres nemlig musikk og andre fremføringer med musikk, etter deres sosiale funksjon. Og har en viktig rolle hva Dinka-

¹⁰⁵ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 245)

¹⁰⁶ (Impey, 2013)

¹⁰⁷ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 245)

¹⁰⁸ (Unni Krishnan Karunakara, 2004)

¹⁰⁹ (Tempany, 2009, s. 301)

folkets sosiale system angår.¹¹⁰ I boken *The Dinka and their Songs* skriver forfatteren av boken, den sør-sudanske politikeren og diplomaten Francis Mading Deng, følgende om musikkens rolle i Dinka-kulturen:

Songs everywhere constitute a form of communication which has its place in the social system, but among the Dinka their significance is more clearly marked in that they are based on actual, usually well-known events and are meant to influence people with regard to those events.¹¹¹

I tillegg til at musikk i Dinka-kulturen har et stort sosiokulturelt ansvar, bærer den også mye av individets identitet. Hva dette angår, ansees sanger å være «eiendom» av forskjellige individer, og får en rolle som kan minne om en slags minnebank der hendelser fra vedkommende liv og opplevelser er lagret. Disse sangene kan enten komponeres av eieren selv, eller så kan man betale noen andre med penger eller andre tjenester for at de skal gjøre det. Sangene blir deretter lært bort til enten eieren av sangen selv, eller av familie og nære slik at de kan videreføre den til kommende generasjoner, eller benytte de i festlige lag eller spesielle markeringer.¹¹²

Det blir nå klart for oss at det å komme inn i en slik kultur som en vestlig musikkterapeut uten innsikt i kulturen, mest sannsynlig blir en terapi og behandling dømt til å feile. For å kunne operere og utgjøre en forskjell i sitt arbeid, blir dermed praktiseringen av det første lyttepunktet, «cultural listening», helt avgjørende for struktureringen av terapi. For å kunne oppnå en forståelse av budskapet til Dinka-folket som ofte formidles gjennom sangene, blir det viktig å - jeg siterer Oliveros: «dig below the surface of what is heard... unlocking layer after layer of imagination, meaning, and memory down to the cellular level of human experience»¹¹³, for å virkelig forstå de komplekse samfunnsstrukturene og motivasjonene som ligger under musikkens budskap. I teksten understreker Impey viktigheten av den Deep Listening-tilnærming i tilknytning til å forstå PTSD, og slik tilby en godt tilpasset og god metode. Hun konkluderer følgende:

Therefore, to understand song as the emotional, social and cosmological “essence” of Dinka social life and identity affords them a potentially important role in PTSD treatment, providing a culturally apposite framework for psychosocial re-integration¹¹⁴

¹¹⁰ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 246)

¹¹¹ (Deng, 1973, s. 84)

¹¹² (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 247)

¹¹³ (Oliveros, Deep Listening: A Composer's Sound Practice, 2005)

¹¹⁴ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 248)

Ved hjelp av dyp kulturell lytting (Deep Cultural Listening), argumenterer Impey for at vi slik lettere kan tilnærme oss og lære nye ting om komplekse samfunnsstrukturer og konflikter.¹¹⁵ Med tanke på den økonomiske situasjonen, sammen med helsesystemets underutvikling i Sør-Sudan, er det dog lite sannsynlig at psykososial behandling blir statens prioritet i nærmeste fremtid.

I teksten foreslår Impey to former for lytting med utgangspunkt i Oliveros' 'Deep Listening'- filosofi, som hun mener kan være avgjørende i Sør-Sudans oppgjør med PTSD, og den systematiske, emosjonelle reparasjonen av det traumatiserte Sør-Sudan:

Den første, som vi nå har sett, baserer seg rundt «cultural listening», praktisert gjennom arbeidet mot å oppnå en dypere forståelse av rollen sang og musikk har for Dinka-folket, deres sosiale funksjoner og systemer, og deres kultur. Impey bygger på viktigheten av sang og musikk i Dinka-folkets kultur som en potensiell form for å lege og «re-remember» traumatiske følelser og hendelser gjennom musikk på, både å et kollektivt, men også individuelt plan: «Songs provide a model of, and for the social reproduction of, individual and social meaning; as they are situated at the intersection between memory, embodiment, representation, materiality and the psyche. They help to reconfigure memories, embodying and enacting a delicate balance between remembering and forgetting».¹¹⁶

Det andre punktet Impey nevner er lyttingen som fokuserer på «social listening», og den dypere forståelsen av inter-subjektive naturen av fremførelse av sang, og viktigheten av å bli hørt av andre for slik å føle identiteten sin bekreftet, sett og hørt av andre. Impey argumenterer, i Dinka-folkets tilfelle, at sang og musikk kan ha en innvirkning på hvordan sosiale strukturer konstrueres, samtidig som individets identitet, kan blir formet av musikken. Slik argumenterer Impey for mulighetene ved bruken av sang og musikk i det hun kaller en «re-imagining» av helse og livskvalitet, og potensialet for å tilby en behandling som hjelper mennesker som sliter med PTSD og traumer, på grunnlaget av Pauline Oliveros konsept 'Deep Listening' som terapeutisk lytteteknikk.

Konklusjon

I denne bacheloroppgaven har jeg undersøkt hva som ligger i begrepet 'Deep Listening', patentert av den amerikanske komponisten Pauline Oliveros. Jeg har kartlagt diverse

¹¹⁵ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 248)

¹¹⁶ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 249)

metodiske og praktiske fremgangsmåter benyttet i musikkterapien, og hvordan dette appellerer til den terapeutiske behandlingsprosessen av mennesker som lider av traumer og PTSD, i den hensikt å utforske potensialet og anvendelsen av 'Deep Listening' som terapeutisk lytteteknikk. Med utgangspunkt i casestudiene fra Libanon og Sør-Sudan, to utviklingsland preget av krig, konflikt og traumer, har jeg undersøkt effekten og potensialet av 'Deep Listening' som terapeutisk lytteteknikk.

Som en kommentar til bruken av vestlig helsepraksiser i arbeid tilknyttet utviklingsland, har Pavlicevic og Impey i disse to casestudiene forsøkt å se nærmere på potensialet i bruken av inkorporert lokalekulturelle musikkpraksiser tilknyttet helse og livskvalitet. I begge casestudiene har forfatterne brukt elementer av 'Deep Listening' i terapeutiske settinger i forsøket på i det de kaller «negotiated, multi-levelled reframing of people's experiences, addressing in particular social structural dismantling as transcended by sustained conflict».¹¹⁷ I teksten *Deep Listening: Towards an Imaginative Reframing of Health and Well-being Practices in International Development*, viser begge forfattere til de essensielle sosiale- og kulturelle behovene som dekkes under kollektiv deltakelse i skapelsen av musikk, være seg improvisasjon og 'Deep listening'-øvelser. De argumenterer med at dette er opplevelser som er nødvendig for individets og kollektivets opprettholdelse av den psykososiale integreringen og knyttelsesprosessen til andre mennesker.

Det er vanskelig å skulle konkludere med et ja- eller nei-svar, til om 'Deep Listening' har en klinisk effekt i musikkterapeutisk behandling. Mye av dette er grunnet lite forskning på feltet, samtidig som lytting er en svært individuell og subjektiv prosess det er vanskelig å måle. Det vi dog kan konkludere med, er at praktiseringen av 'Deep Listening' sitter på mange muligheter, i kraft av sin omfattende og enorme anvendelighet. Alle har rettighetene til å lytte, uavhengig hvordan, hvor og når individet velger å praktisere det, det er en rettighet ingen kan frata. Vi vet nå, basert på Colwyn Trevarthen forskning, at lytting, musikalitet og ikke-verbal kommunikasjon er egenskaper mennesket er født med, og som har en dog like stor betydning når mennesket eldes. 'Deep Listening' er en lytteteknikk som jobber innenfra og ut, og tar tak i det mest grunnleggende i menneskets eksistens.

'Deep Listening' som terapeutisk lytteteknikk åpner for mangfold, der praksisen gjennomgående balanserer det kjente med det ukjente, og omfavner lag av inntrykk, fantasi, mening og minner som trigges av lyd. Ved praktiseringen av 'Deep Listening' tilkjenne gir man en åpen, flytende og sårbar tilnærming til objekter og konsepter som omgir mennesket,

¹¹⁷ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 249)

samtidig som den omkranser den symbolske naturen ilagt kulturen. I casestudiene presentert i teksten kan man konkludere med at bruken av ‘Deep Listening’ som terapeutisk lytteteknikk kan bidra som et verktøy i å fornye perspektivet vedrørende vestlige helsepraksiser i internasjonalt utviklingsarbeid, gjennom det Pavlicevic og Impey referer til som en «re-imagining of the arts, well-being and development as emergent and dynamic, collaboratively negotiated and improvised»,¹¹⁸ som bruken av ‘Deep Listening’ som terapeutisk lytteteknikk i helsearbeid åpner opp for. Videre oppfordrer Pavlicevic og Impey til anvendelse av lytteteknikken i flere fagfelt, noe som kanskje vi alle kan dra lærdom av i det vi integrerer ‘Deep Listening’ i våre egne liv, og følger arven Pauline Oliveros etterlot seg:

For me Deep Listening is a lifetime practice.

The more I listen the more I learn to listen.

Deep Listening involves going below the surface of what is heard

and also expanding to the whole field of sound whatever one’s usual focus might be.

This is the way to connect with the acoustic environment and all that inhabits it.¹¹⁹

Når var sist gang du lyttet?

¹¹⁸ (Pavlicevic & Impey, 2013, s. 250)

¹¹⁹ (Oliveros, Deep Listening Training at Banff, 1998)

Bibliografi

- Ahonen, H. (2016). Adult Trauma Work in Music Therapy. I J. (. Edwards, *The Oxford Handbook of Music Therapy* (ss. 268-288). New York: Oxford University Press.
- Ahonen-Eerikainen, H. (2007). *Group analytic music therapy*. Gilsum, New Hampshire: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (1998). An Introduction to Music Psychotherapy. I *The Dynamics of Music Psychotherapy* (ss. 1-15). Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (1998). *The Dynamics of Music Psychotherapy*. Gilsum, New Hampshire: Barcelona Publishers.
- Byers, K. L. (2016). *A history of the music therapy profession: Diverse concepts and practices*. Barcelona Publishers.
- Deng, F. M. (1973). *The Dinka and their Songs*. Oxford: Clarendon Press.
- Dowling, S. (1987). Chapter 4: The Interpretation of Dreams in the Reconstruction of Trauma. I A. Rothstein, *The interpretations of dreams in clinical work* (ss. 44-56). International Universities Press.
- Escobar, A. (2001). *Encountering development: The making and unmaking of the Third World*. New Jersey: Princeton University Press.
- Gardner, H. (1993). *Frames of mind: the theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Gershon, W. S. (2017). Becoming Attuned: Educational Deep Listening. I *Sound Curricilum: Sonic Studies in Educational Theory, Method & Practice*. London: Taylor & Francis Group.
- Glahn, D. V. (2013). Chapter 5: Pauline Oliveros. I D. V. Glahn, *Music and the Skillful Listener: American Woman Compose the Natural World* (ss. 102-128). Indiana University Press.
- Handel, S. (1993). *Stephen Listening: An Introduction to the Perception of Auditory Events*. The MIT Press.
- Hasanović, M., Sinanović, O., Pajević, I., Avdibegović, E., & Sutović, A. (2006). Post-War Mental Health Promotion In Bosnia-Herzegovina. *Psychiatria Danubina; Vol. 18, No. 1-2*, ss. 74-78.
- Holm-Hansen, J. (2018, Desember 29). *Store norkse leksikon*. Hentet fra Store norske leksikon: Bosnia-krigen: <https://snl.no/Bosnia-krigen>
- Impey, A. (2013). Keeping in touch via cassette: Tracing Dinka songs from cattle camp to to transnational audio-letter. *Journal of African Cultural Studies*, 25, ss. 197-210.
- Kalita, L. (2019, November 11). Deep Listening: Explorations on the Musical Edge of Therapeutic Dialogue. *Psychoanalytic Psychology*, ss. 1-10.
- Kelly, J. (2013). Chapter 9: Pauline Oliveros. I J. Kelly, *In Her Own Words: Conversations with Composers in the United States* (ss. 152-174). University of Illinois Press.
- Krueger, T., & Oliveros, P. (2016, December 27). A Composer's Practice. *Digital Creativity* 27.4, ss. 282-287.
- Lang, L., & Mcinerney, Ú. (2002). Chapter 8: Bosnia-Herzegovina - A Music Therapy Service in a Post-War Enviroment. I J. P. Sutton, *Music, Therapy and Trauma: International Perspectives* (ss. 153-174). Jessica Kingsley Publishers.

- Merriam-Webster. (2020, Juni 3). *merriam-webster.com*. Hentet fra Merriam-Webster: consciousness: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/consciousness>
- Norsk Helseinformatikk AS. (2019, April 25). *NHI.no*. Hentet fra Hørsel: <https://nhi.no/kroppen-var/organer/horsel/>
- Oliveros, P. (1974). *Sonic Meditations*. Baltimore, MD: Smith Publications.
- Oliveros, P. (1984). *Software for People: Collected Writings 1963-1980*. Baltimore MD: Smith Publications.
- Oliveros, P. (1993). Deep Listening Training at Banff. I *The Roots of the Moment* (ss. 114-115). New York: Drogue Press.
- Oliveros, P. (1994, August 21). Acoustic and Virtual Space as a Dynamic Element in Music. *Leonardo Journal*.
- Oliveros, P. (2005). *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*. Lincoln NE 68512: iUniverse.
- Oliveros, P. (2015, November 12). *The Difference Between Hearing and Listening: foredrag ved TEDxIndianapolis*. Hentet fra YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=_QHfOuRrJB8
- Pally, R. (2001). A primary role for nonverbal communication in psychoanalysis. *Psychoanalytic Inquiry*, 21(1), ss. 71-93.
- Pavlicevic, M., & Impey, A. (2013, August 13). Deep Listening: towards an imaginative reframing of health and well-being practices in international development. *Arts & Health* 5.3, ss. 238-252.
- Rockwell, J., & Goebel, J. (2008). *The San Francisco Tape Music Center: 1960s Counterculture and the Avant-Garde*. University of California Press.
- Rorke, M. A. (1996). Music and the wounded of World War II. *Journal of Music Therapy* 33.3, ss. 180-207.
- Rutz, W. (2001). Mental Health in Europe: Problems, Advances and Challenges. *Acta Psychiatr Scand Suppl*; 410, ss. 15-20.
- Sterne, J. (2003). *The Audible Past: Cultural origins of sound reproduction*. Duke University Press.
- Sutton, J. P. (2002). *Music, Music Therapy and Trauma: International Perspectives*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Tempany, M. (2009). What research tells us about the mental health and psychosocial wellbeing of Sudanese refugees: A literature review. *Transcultural psychiatry* 46.2, ss. 300-315.
- Trevarthen, C. (2002). Autism, sympathy of motives and music therapy. *Enfance*, 54, ss. 86-99.
- Triesman, A. M. (2003). Strategies and Models of Selective Attention. I B. J. Baars, W. P. Banks, & J. B. Newman, *Essential Sources in the Scientific Study of Consciousness*. MIP Press.
- University of Minnesota. (2020, Juni 12). *University of Minnesota: Driven to Discover*. Hentet fra Earl E. Bakken: Center for Spirituality & Healing: <https://www.csh.umn.edu/education/focus-areas/whole-systems-healing/leadership/deep-listening>

- Unni Krishnan Karunakara, e. a. (2004). Traumatic events and symptoms of post-traumatic stress disorder amongst Sudanese nationals, refugees and Ugandans in the west Nile. *African Health Sciences*, 4, ss. 83-93.
- Verney, R., & Ansdell, G. (2010). *Conversations on Nordoff-Robbins Music Therapy*. Gilsum, New Hampshire: Barcelona Publishers.
- White, M. (2009). *Arts development in community health: A social tonic*. Oxford: Redcliffe Publishers.
- World Federation of Music Therapy. (2020, 15 May). *World Federation of Music Therapy*. Hentet fra About WFMT: <https://www.wfmt.info/wfmt-new-home/about-wfmt/>

