

Om Muzak

Muzak er et amerikansk baggrundsmusik-brand, der i næsten 100 år har leveret specielt designet musik til detailbutikker og offentlige institutioner. Navnet Muzak har været i brug siden 1934 og har været ejet af forskellige virksomheder, bl.a. Westinghouse fra 1981 og Fields Company of Chicago, fra 1986. Mærket, der tidligere var ejet af Muzak Holdings, blev købt i 2011 af Mood Media i en aftale til en værdi af 345 millioner USD.

Muzak Holdings opnåede en stor markedsdominans i USA, og derfor kom muzak til at blive brugt som samlet betegnelse for de fleste former for baggrundsmusik. Andre synonymer er "elevatormusik" eller "liftmusik". Den excentriske franske komponist Erik Satie brugte allerede i begyndelsen af 1900tallet betegnelsen "møbelmusik" (musique d'ameublement) om musik beregnet til at danne baggrund for menneskers forskellige aktiviteter, altså lige som møbler i et rum.

Muzak kom til Danmark i 1970erne – som en del af moderniseringen af den danske detailhandel og restaurationsbranche. På større restauranter og caféer trådte den i stedet for levende musik med "cafe-trioer" eller andre mindre ensembler. Muzak-musikken er bearbejdede instrumentaludgaver af mere eller mindre kendt populærmusik, mixet sådan, at såvel dybe som høje frekvenser er stærkt dæmpet eller helt filteret fra. Musikken er derfor ikke interessant at lytte til som musik, men kan fungere stemningsskabende og støjmaskerende i lokaler, hvor der færdes mange mennesker.

I dag er muzak afløst af særlige spillelister, som kommercielle firmaer udbyder til interesserede firmaer og brancher.

Man kan læse om muzaks baggrund og tidlige historie i Ole Strårup: *Funktionel musik*. Aarhus 1974.

Om sang og syngning

På engelsk skelner man mellem 'song' og 'singing' – altså et substantiv og et verbalsubstantiv, der betegner henholdsvis det (tællelige) fænomen (sang, sange) og aktiviteten (den vokale handling). På dansk har vi ikke haft en tilsvarende mulighed for at skelne – 'sang' har skullet dække både selve sangen(e) og 'det at synge'. Den danske sangforsker Lea Wierød Borčak har imidlertid fremhævet begrebet "syngning", som stammer fra folkesangsforskningen, for at kunne foretage denne skelnen, ligesom på engelsk eller tysk. Hun stiller spørgsmålet: "Er sange til for, at vi kan komme til at synge? Eller synger vi for at formidle sange? Med andre ord, er det sangene eller syngningen, der er vigtigst?" Borčaks egen forskning tyder på, at "syngning" gennem de senere år er blevet vigtige end hvad der synges. Den medie-initierede fællessang under corona-pandemien er et godt eksempel, men tidens mange fællessangsarrangementer i forskelligt regi (fx på efterskoler, højskoler, som alsang, morgensang i kirker osv.) tyder også på, at fællessangere i dag i højere grad tiltrækkes af melodier, der er gode at synge, end tekster, der er vigtige at fremføre.

Man kan læse om sang og syngning i Lea Wierød Borčak: *Sang* (Tænkepause). Aarhus 2023 og Lea Wierød Borčak & Henrik Marstal: *Fællessang – en fælles sag? En bog og sang som kollektiv handling*. København 2022.

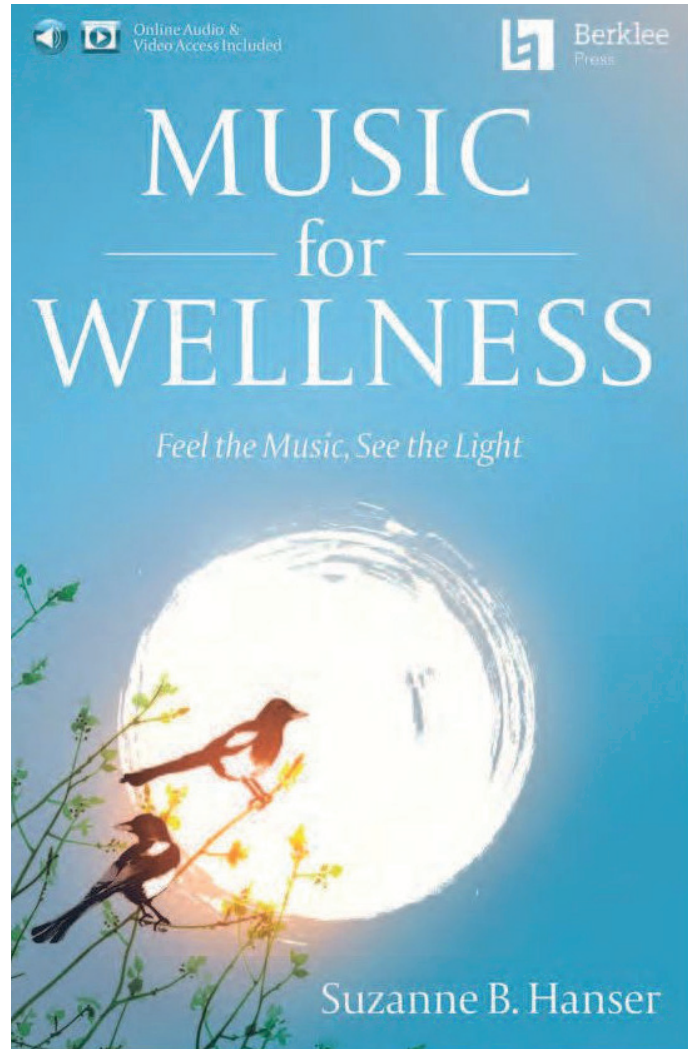
"Syngning" som begreb behandles i Rossil, Helen. 2015. *Viser på valse – vokale vinkler. Konturer af gammel folkelig syngemåde mellem mundtlig og skriftlig kultur*. Danish Musicology Online 7, 83-105.

http://www.danishmusicologyonline.dk/arkiv/arkiv_dmo/dmo_07/Dansk_Musikforskning_Online_Vol_07.pdf

Musikalske selvhjælpsbøger

Der findes et stort antal bøger, som giver anvisninger på, hvordan man kan bruge musik i forhold til fysiske eller psykiske problemer. De er ikke lige seriøse, og det er ikke altid muligt at afgøre, om der ligger dokumentation bag de mange anbefalinger.

Jeg vil her give ordet til min norske kollega, professor Even Ruud, som på sin blog evenruud.net bl.a. anmelder ny bøger om musikterapi, musik og sundhed og lignende emner. Her omtaler han to amerikanske selvhjælpsbøger, skrevet af en af USA's mest fremtrædende professorer i musikterapi, Suzanne Hanser. Jeg er helt enig i, at disse bøger er anbefalelsesværdige.



Musikkterapeutisk selvhjelp

Vi har ikke sett så mange seriøse bøger som omhandler hvordan vi på egenhånd kan bruke musikk til å ivareta og fremme egen helse. For en del år siden fikk vi oversatt fra tysk boka *Musikalsk husapotek. Velgjørende toner for alle sinnsstemninger og livssituasjoner*, som med medfølgende CD-kassett kunne tilby et variert repertoar av klassisk musikk som medisin mot en lang rekke ulike plager – fra kjærlighetssorg, angst og aldring til melankoli og fortvilelse. Forsøket bygget på hva forfatteren kalte et "analogiprinsipp" (Rueger, 1992). Det vil si ideen om at komponisten hadde hatt noen

tanke og følelser i arbeidet med det enkelte musikkstykket. Dette lot seg nedfelle og oppspore i musikken, og virkningen overføres til lytteren. Mye god musikk, men neppe den beste ideen for å fremme helse, slik vi tenker i dag.

Langt mer profesjonell er den amerikanske musikkterapeuten, professor Suzanne Hanser, når hun i 2024 igjen utgir en selvhjelpsbok i musikalsk egenomsorg. Boka er en oppfølger, og fyller ut flere sider av dette musikalske selvhjelpsprosjektet hun sammen med Susan Mandel utviklet i den første boka i denne sjangeren fra 2010.

To amerikanske pionerer i samme klasse

En liten funfact først. Da jeg tok min master i musikkterapi ved Florida State University på tidlig syttitallet, var vi kun fem studenter i kullet. Det var den gang ikke vanlig å tilby mastergrad i musikkterapi i USA, det skjedde bare i Kansas og i Tallahassee, Florida. I dette lille kullet befant seg Suzanne Hanser og Barbara Wheeler. Begge skulle senere bli presidenter i den amerikanske musikkterapiorganisasjonen (*National Association for Music Therapy*), Suzanne Hanser også for *World Federation of Music Therapy*. Barbara Wheeler er jo godt kjent gjennom sine omfattende antologier om forskningsmetoder i musikkterapi, og en stor håndbok i musikkterapi. Suzanne Hanser er vel anerkjent for sine bøker, og systematiske forskning innen musikkterapien.

Oppdatert på forskning

Dette forskningsgrunnlaget er med på å prege disse selvhjelpsbøkene. Men Hanser bygger videre på forskningen, hun gir gode instruksjoner når hun overfører mange av de praktiske tilnærminger musikkterapeuter gjør når de møter sine klienter. Det handler om kartlegging, valg av musikk, oppstille mål, støtte og veilede der og da, evaluere. Når musikkterapeuten forsvinner, slik det er meningen med å lage opplegg for musikalsk selvhjelp, kreves det et tilrettelagt instruksjonsopplegg som gjør det mulig for oss å gjennomføre denne helsemusikalske kuren på egen hånd.

Egenerfaring med stress og smerte

I den første boka fra 2010, *Manage your stress and pain through music*, som Hanser skrev sammen med musikkterapeuten Susan Mandel, er det nettopp hvordan vi kan møte stress og smerte med musikk det handler om. Med et enkelt språk formidler Hanser først noe av det biomedisinske og psykologiske grunnlaget for stress og smerter, alt med relevante og solide kilder. I tillegg har begge forfatterne sterke personlige historier om egne alvorlige sykdomsforløp. Smerte og stress er noe de virkelig har opplevd på kroppen fra de var små, ut fra alvorlige kroniske sykdommer. Og musikken har fulgt dem gjennom livet og bidratt til å håndtere disse utfordringene. Dette gjør selvsagt framstillingen troverdig, i tillegg til at de bidrar til å lage svært konkrete og detaljerte instruksjoner for hvordan de musikalske prosedyrene skal gjennomføres.

Egeninnsats påkrevd

For det er ingen musikalsk 'quick fix' det her er snakk om. Slike finnes det nok av på nett i det amerikanske markedet. Noen ganger utloves det helbredelse over telefon ved avspilling av bestemte skalaer og instrumenter mot overføring av en neve dollar. Hos Hanser og Mandel derimot, skisseres et stramt opplegg hvor du først skal kartlegge og registrere dine smerter og stresstilstander. Du skal kjenne etter i kroppen og registrere via de mange skjemaer som fyller opp boka hvor du kjenner smerten, hvor sterk den er osv. Det samme gjelder musikksmak. Du må gjennomtenke hva du foretrekker å lytte til, når, i hvilken tilstand og hvordan musikken virker på kropp, tanker og følelser.

En personlig plan

Det skal bygges en personlig plan for musikkbruken. Betydningen av pust og pusteøvelser i samspillet med musikken vektlegges. Her er anvisninger om massasje til musikk, om å finne fram til fredfulle bilder, bruke forestillingsevnen, lære å fokusere. Det følges opp med kapitler om sang og resitasjon, sangskrivning, om å spille et instrument og improvisere.

Nye temaer

Når Hanser dukker opp i markedet i 2024, skriver hun om musikalsk selvhjelp knyttet til temaer som angst, søvnløshet, om å berolige seg med musikk, om selvbekreftelse igjennom musikk, motivasjon, regulering og energi, kreativitet

og selvrefleksjon. Det er altså flere temaer på dagsordenen denne gang, og igjen er alle belagt med henvisninger til nyere forskningsresultater.

Over hundre lydspor

I arbeidet med denne siste boka har Hanser gått bredt ut og invitert personer fra sitt internasjonale nettverk til å komme med egne fortellinger, selvbekjennelser og ikke minst musikk de har laget eller framført selv. Boka er belagt med 101 lydspor hvor vi blir kjent med mennesker fra hele verden og deres historier om hvordan musikken har hjulpet dem i hverdagen. Musikk eksempene spenner fra det noe ubehjelpelige og amatørmessige til mer profesjonelle små komposisjoner og produksjoner. Verdien av dette spennet ligger nok i at ingen skal føle seg umusikalske eller uten evne til å synge, spille, skrive tekster eller lage fortellinger. Også Hanser selv bidrar med pianospill og spill på en indiansk fløyte, i tillegg til at hun har lest inn en rekke instruksjoner for hvordan man skal lage spillelister, puste riktig, fokusere og avspenne.

Et amerikansk marked åpent for spiritualitet

Og for å understreke. Det kreves en sterk egeninnsats for å motta denne musikalske hjelpen til å finne roen, spenne av, minske angst, sove bedre og utforske egne psykologiske utfordringer. Når skal det tilføres at boka sikkert vil nå fram til mange og være til hjelp for dem som tar budskapet, kunnskapen og øvelsene på alvor. Men boka er også tilpasset et marked hvor

tittelen *See the light* kanskje øker salget. For undertegnede, som nok ikke hører helt med i dette markedsegmentet, hvor det inngår både yogaøvelser og mye åndelighet, samt et fravær av alle de musikalske selvhjelpstiltak som ligger i å delta i amatørmusikklivet, dukker det urettmessig opp visse assosiasjoner i retning av noe som skjer rundt hovedpersonene i planlagt bryllup i Geiranger til høsten.

Mange nyttige tips

Men her er mye å hente fra de praktiske anvisningene som foreslås. Det kan handle om hvordan man setter sammen spillelister, eksempelvis med musikk som installerer og regulerer følelser til eller fra glede, fred, sorg, sinne, frustrasjon eller rastløshet. Noen spillelister kan ha til hensikt å være oppmerksomhetsskapende, kanskje som hjelp i dette distraksjonssamfunnet vi nå lever i. Noen lister gir energi, mens andre kan lages for å motvirke søvnproblemer. Andre spillelister kan fokusere på å gi deg støttende selvbekreftende meldinger. Sjangervalget er åpent. En av deltakerne har laget en spilleliste for å roe seg ned basert på mainstream bopjazz fra nittenfemtitallet. Den traff meg, men jeg vet ikke om den hadde roet meg ned noe særlig. Men det er nettopp poenget med å sette sammen sine egne lister.

Isoprinsipp og entrainment

Sammensetning av spillelistene bygger på det såkalte isoprinsippet, eller «entrainment» som det heter i dag. Dette innebærer å starte med musikk som

avspeiler stemningen du er i 'her og nå'. Deretter legges inn musikk som gradvis snur stemningen og energien i den retningen du ønsker. Det betyr at fysiske bevegelser, pust og emosjonelle responser synkroniseres med musikken.

Tekst og selvbekreftelse

Teksten i musikken kan også ha en spesiell betydning for oss, vel verdt å legge merke til. I situasjoner hvor vi er stresset, kan musikken og teksten stoppe flyten av negative tanker og bekymringer, stoppe dysfunksjonelle tankemønstre, et pessimistisk tankekjør som setter oss i en nedadgående bane. Her kan også selvbekreftende tanker være til hjelp, og boka slipper fram personer som har laget sine egne selvbekreftende 'jingles'. Såkalte 'power songs', som det finnes atskillige av innen populærmusikken, kan også utnyttes for å fremme egen 'empowerment'. Beyoncés *Run the World* og *Born this Way* av Lady Gaga er gitt som eksempler. Andre eksempler som foreslås er *Truth Hurts* av Lizzo og *Flower* av Miley Cyrus. En annen form for selvbekreftelse ligger i formuleringer av hva man vil oppnå, håper på, er i stand til, tror på. Dette kan inngå i en selvrefleksjonsprosess som følger en selvbiografisk undersøkelse, noe jeg senere skal skrive mer om i et senere innlegg, basert på helt andre kilder.

Sang og resitasjon

Hanser viser også til forskning som viser at det å synge eller resitere mantraer vil senke blodtrykket, minske angst og depresjon, øke

kontrollen over pusten og skape endringer i hjernebølgene. Det ligger mye visdom i gamle sangtradisjoner og musikkulturelle former. I denne sammenheng skal vi heller ikke glemme hvordan andre ekspressive kunstterapi gir innspill til hvordan vi kan regulere og stabilisere emosjoner. Dans, bevegelse, visuelle kunstarter, drama, musikk og andre performative kunstformer er ressurser som kan utnyttes i hverdagen for å skape det frirommet, eller 'asylet' som Tia DeNora (2013) har beskrevet. Forskning hentet fra danseterapien bekrefter positive innvirkninger på fysiologiske prosesser, på blodtilførsel til hjernen som er med på å bygge opp 'de grå'. Hanser beskriver verdien av trommesirkler og 'mindful drumming', noe som også er belagt med henvisning til forskning som bekrefter positiv innvirkning på helse.

En utfordring for musikkterapien

Slike selvhjelpsbøker gjør neppe at musikkterapeutene blir arbeidsledige. Snarere er det behov for å utvikle slike musikalske selvhjelpsstrategier i en tid hvor det er økende behov i samfunnet for å løse helseutfordringer som den enkelte kanskje selv kan gjøre noe med. Musikken er et 'kulturelt immunogen', noe jeg skal skrive mer om i neste bogginlegg – og som er mitt forelesningstema i den kommende nordiske musikkterapikonferansen i Aalborg i slutten av juni.

Referanser

- DeNora, Tia (2013). *Music Asylums. Wellbeing Through Music in Everyday Life*. Ashgate.
- Hanser, Suzanne B. og Mandel, Susan E. (2010). *Manage your stress and pain through music*. Berklee Press.
- Hanser, Suzanne B. (2024). *Music for Wellness: Feel the Music, See the Light*. Berklee Press.
- Rueger, Christoph (1992). *Musikalsk husapotek. Velgjørende toner for alle sinnsstemninger og livssituasjoner*. Ganesa Forlag.