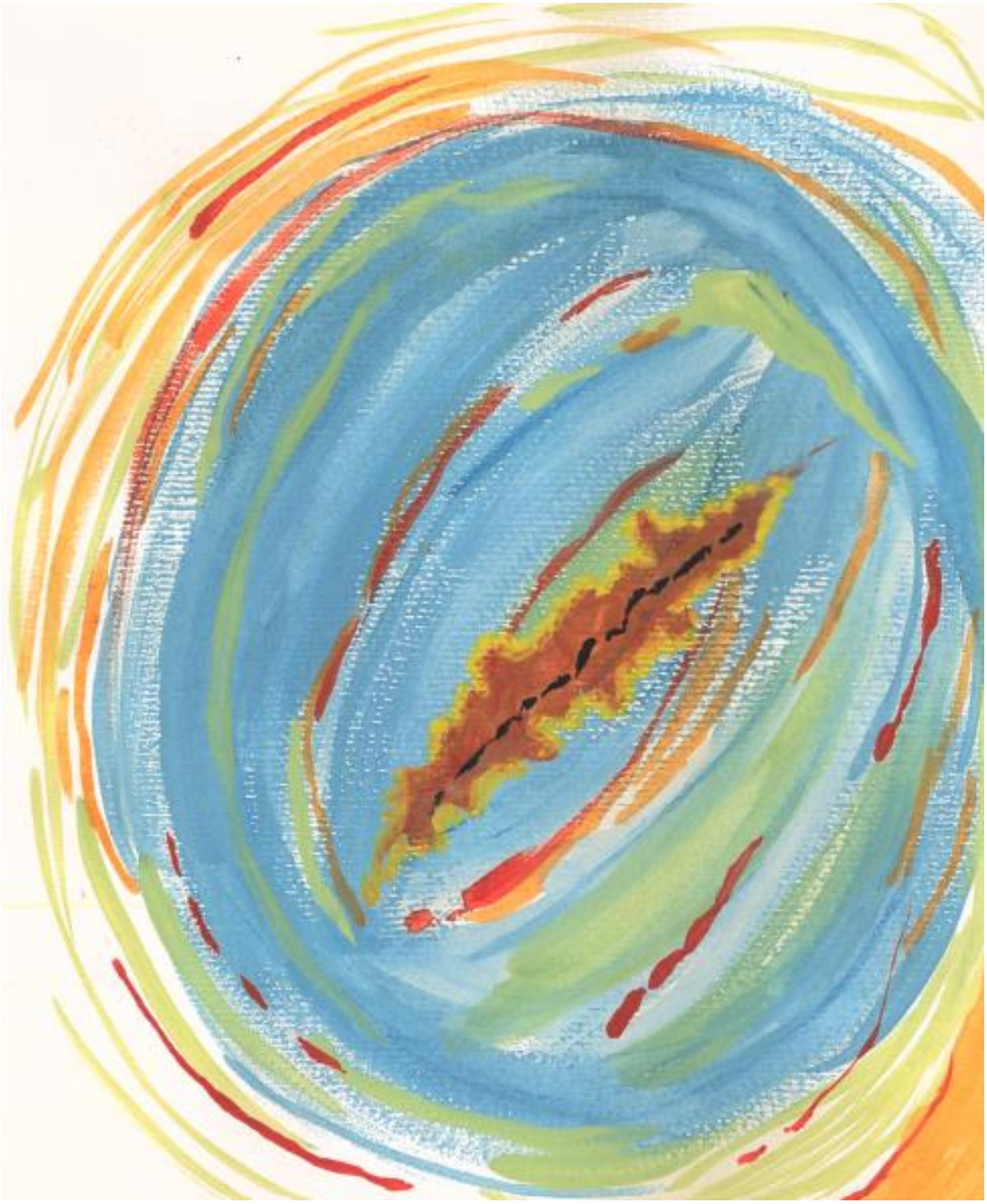
Selvfornemmelse og Grænsesætning i Musikterapien



Et kvalitativt fænomenologisk inspireret single case-studie af en kriseramt kvinde - Om arbejdet med selvfornemmelse og grænsesætning i den stemme orienterede, improvisatoriske musikterapi.

AALBORG UNIVERSITET

Et kandidatspeciale i Musikterapi skrevet af Signe Skau Pedersen

Underskrift: Signe Skau Pedersen

10 semester, Musikterapiuddannelsen

Aalborg Universitet - Institut for Kommunikation og Psykologi

Referencesystem - APA 7

Antal sider – 79,52 sider

Vejleder - Gustavo Gattino

Dato - 31-05-2023

Billede: Egen produktion

Abstract in English

Aim

The aim of this phenomenologically inspired qualitative single case study, is to explore what music therapeutic voice improvisations can say about a woman's sense of self, and ability to set boundaries. This woman has experienced domestic violence. It is also explored what her relational patterns can have of impact on this. It is also sought to discuss sense of self, boundaries and relational patterns, within the theoretical background of the thesis, as well as additional literature. This is to gain as nuanced an understanding of this study and its problem field as possible.

Background

This thesis is based on my 9th. Semester internship, at Shelter for abused women in Aalborg, a privately owned shelter. The shelter offers protection and help to process the experience of the abuse, to women that cannot stay in their homes, as well as acute counsel to the women who may need it, even though they do not stay at the shelter. My client was enrolled in acute counseling, and was referred to music therapy through that. A common theme, appearing again and again were lack of boundaries, and when I experienced the same theme with my client, M., I became curious as to what I could discover about the theme in the context of relation-based music therapy. As I am exploring what voice improvisations can have of influence on the client, the theoretical background, on which this thesis is written, is amongst others written by Storm (2023), Wallin (2007), Austin (2008) and Hart (2006).

Method

To gain an answer to my problem formulation, I used a phenomenologically inspired microanalysis of the music therapy improvisations in three different videoclips from the course of music therapy sessions with M. The method in use is developed by Gro Trondalen (2007) and consists of 9 steps, providing a broad understanding of the clip, and the case of which the clip is from. As part of the analysis, the clips are transcribed in the program ELAN, focusing on the voices of the therapist and the client.

Results

Throughout the process, working on this thesis I have found that the voice-oriented music therapy has had an effect on the client's development of sense of self and the ability to set boundaries. With the help of the relation-based music therapeutic work with body and voice, the client has been supported in the development of her core self, and by that a better sense of self. The improved sense of self acts as a stepping stone for an improved ability to set healthy boundaries, within the setting of the music therapy, as well as in her everyday life. The client´s relational patterns have been pivotal for the outcome of the

music therapy. It has been the starting point from where I have approached working with the client, as well as which thoughts and considerations have been necessary to work by, to gain an ethically responsible music therapy course.

Keywords: Music therapy, voice, domestic violence, sense of self, boundaries

Abstract på Dansk

Formål

Formålet med dette fænomenologisk inspirerede kvalitative single casestudie, er at undersøge hvad musikterapeutiske stemmeimprovisationer kan fortælle om en kriseramt kvindes selvfornemmelse og evne til grænsesætning. Der undersøges også hvad relationsmønstre kan have af indflydelse på dette. Derudover søges det at diskutere selvfornemmelse, grænsesætning og relationsmønstre i forhold til specialets teoretiske baggrund, suppleret med ekstern litteratur, for at opnå så nuanceret en forståelse af undersøgelsen og problemfeltet som muligt.

Baggrund

Specialet er baseret på min 9. semesters praktik på Krisecenter for Kvinder, Aalborg, et privatejet krisecenter for voldsramte kvinder. Centeret tilbyder beskyttelse og voldsbearbejdelse for kvinder der ikke kan være i deres hjem, samt akutrådgivning for de kvinder der har behov for det, uden at være indskrevet på centeret. Min klient var tilknyttet akutrådgivningstilbuddet, og blev henvist til musikterapien derigennem. Et tema der gik igen på krisecenteret var manglende grænsesætning, og da jeg oplevede det samme med min klient M, blev jeg nysgerrig på hvad jeg kunne finde ud af om temaet i en relations baseret, musikterapeutisk kontekst. Da jeg undersøger stemmeimprovisationers indvirkning på klienten, er den teoretiske baggrund for specialet blandt andet skrevet af Storm (2023), Wallin (2007), Austin (2008) og Hart (2006).

Metode

For at finde svar på min problemformulering, benyttede jeg mig af en fænomenologisk inspireret mikroanalyse af musikterapeutiske improvisationer i tre forskellige videoklip, fra musikterapiforløbet med M. Metoden er udviklet af Gro Trondalen (2007) og består af 9 trin, der sikrer en bred forståelse af klippet, og den case det stammer fra. Som led i analysen er klippene transskriberet i ELAN, med særlig fokus på stemmeføringen hos terapeut og klient.

Resultater

Gennem arbejdet med dette speciale har jeg fundet frem til at den krop og stemmeorienterede musikterapi, har haft en effekt på klientens udvikling af selvfornemmelse og grænsesætning. Ved hjælp af det relations baserede musikterapeutiske krop og stemmearbejde, er klienten blevet støttet i udviklingen af sit kerneselv, og derigennem selvfornemmelse. Den øgede selvfornemmelse fungerer som grundstenen til en forbedret evne til at sætte hensigtsmæssige grænser, både i terapirummet og i hendes hverdag. Klientens relationsmønstre har været afgørende for udbyttet af musikterapien. Det har været

udgangspunktet for hvordan jeg har tilgået arbejdet med klienten, og hvilke overvejelser og hensyn der har været nødvendige at tage for at opnå et etisk forsvarligt forløb.

Nøgleord: Musikterapi, stemme, partnervold, selvfornemmelse, grænser

Indhold

Kapitel 1 Indledning 1
1.1 Problemfelt 1
1.2 Forforståelse 2
1.2.1 Egne erfaringer med stemmen 3
1.3 Videnskabsteori 3
1.4 Menneske og behandlingssyn 6
1.5 Etiske overvejelser 7
Kapitel 2 Teori 8
2.1 Litteraturgennemgang 8
2.2 PTSD og kompleks PTSD 12
2.3 Om angst: 13
2.4 Om partnervold: 14
2.4.1 Former for vold: 14
2.5 Tilknytningsteori-og-mønstre 15
2.5.1 Udvikling af relationer 18
2.5.2 Selvet, Selvfornemmelse og selvstændighed 18
2.6 Aktiv, improvisatorisk musikterapi 22
2.7 Den menneskelige stemme 22
2.8 Window of tolerance – Nærmeste udviklingszone: 24
2.9 Vejrtrækning og lydliggørelse: 25
2.10 Strømmen af informationer mellem kroppen, stemmen og sindet: 26
2.11 Kernetone og Selvets Sang: 26
2.12 Kropslig resonans og sidde ryg mod ryg: 27
2.13 Alliance, Selvet og Stemmen 28
Kapitel 3 Metode 30
3.1 Fænomenologisk inspireret mikroanalyse af improvisationer i musikterapi 30
Kapitel 4 Case 34
4.1 Musikterapien på praktikstedet 34
4.2 Præsentation af klienten 34
4.2.1 M i musikterapien, samt mål for M 34
Kapitel 5 Analysen 36
5.1 Udvælgelse af data: 36

5.2 Forløbsoversigt M 36
5.3 En fænomenologisk inspireret tilgang til mikroanalyse af improvisationer i musikterapien 45
5.3.1 Improvisation 1, 4 session 46
5.3.2 Improvisation 2, 9 session 54
5.3.3 Improvisation 3, 10 session.....62
5.4 Overordnede kommentarer om de tre klips meta diskussioner: 69
Kapitel 6 Diskussion.....72
6.1 Opsummering af analysens fund.....72
6.1.1 Udvikling af større selvfornemmelse sammenlignet med specialets teoretiske baggrund.....72
6.1.2 Udvikling fra afhængig til ligeværdig kontakt sammenlignet med specialets teoretiske baggrund 75
6.1.3 Udviklingen af større musikalsk frihed sammenlignet med specialets teoretiske baggrund.....77
6.1.4 Indsigt i klientens egne erfaringer og slutninger sammenlignet med specialets teoretiske baggrund 78
6.2 Opsamlende kommentarer om de fire hovedfund.....80
6.3 Diskussionen af fund og teori med artikler fra litteraturgennemgangen.....81
6.3.1 Band-Winterstein & Eisikovits.....81
6.3.2 Bensimon 82
6.3.3 Czernys, Lassiter & Lim.....83
6.3.4 Flynn 83
6.3.5 Hearns 84
6.4 Metodekritik 84
Kapitel 7 Konklusion og Perspektivering.....86
7.1 Perspektivering 87
Litteraturliste 88
Bilag.....90
Bilag 1 – Øvrige søgninger for litteraturgennemgang 90
Bilag 2 – ELAN transskription af 1 klip.....92
Bilag 3 – ELAN transskription af 2 klip.....93
Bilag 4 – ELAN transskription af 3 klip.....95
Bilag 5 – Eksempel på samtykkeerklæring som brugt i forbindelse med praktikken 97

Kapitel 1 Indledning

I dette kapitel vil jeg uddybe specialets problemfelt, min forforståelse og hvordan oplevelserne i min 9. semesters praktik hjalp mig til at mærke efter hvad jeg er nysgerrig på indenfor musikterapien med denne klientgruppe og interventionsmetoden som jeg gjorde brug af. Jeg kommer også ind på specialets videnskabsteoretiske baggrund, mit menneskesyn som terapeut og forsker, samt mine etiske overvejelser i forbindelse med at have udarbejdet dette speciale.

1.1 Problemfelt

I 2021 var 2.618 kvinder indskrevet på et krisecenter, det er en stigning på 12% sammenlignet med 2020 (Danmarks Statistik, 2022). Når en kvinde indskrives på et krisecenter første gang, har hun ved lov ret til 10 timers psykologsamtaler til at bearbejde den vold, som hun har oplevet. Men i mange tilfælde har kvinden været indskrevet på krisecenter før og har således opbrugt sine timer. Det efterlader mange kvinder uden mulighed for anden hjælp, end den rådgivning der tilbydes som led i sagsbehandlingen og voldsbearbejdelsen på de enkelte krisecentre. Og selvom det ikke skal underkendes hvor stor en hjælp det kan være, skal det heller ikke glemmes at rådgiverne som regel ikke har en baggrund indenfor psykologisk eller terapeutisk behandling, og kan derfor stå uden de rette redskaber til at hjælpe kvinderne på den måde der kan være behov for. Derudover er det også sjældent, at psykologsamtalerne finder sted på krisecenteret. Hos nogle kvinder oplevede jeg, at det at komme uden for krisecenteret kunne være en udfordring og at der desuden kunne opstå situationer i hverdagen hvor de ville være oplagt, at de blev varetaget af en med en baggrund i et psykologisk eller terapeutist fag, for at imødekomme situationen på en måde det rådgivende personale ikke nødvendigvis har redskaberne eller tiden til. Den rolle synes jeg virkede oplagt til at blive varetaget af en musikterapeut, med en forståelse for de problematikker som traumer og stressreaktioner kan medføre. Dette er ikke nødvendigvis tænkt som behandlingsforløb, da ikke alle er klar til at være i sådan et, men det at have adgang til en fagperson med forståelse for de dybere lag i traumatiske oplevelser kunne jeg se værdien af i det daglige. Jeg gik i gang med at undersøge om der var andre musikterapeutiske indsatser på krisecentre rundt om i landet, men fandt kun hjælp rettet til børnene gennem mødrehjælpen, eller i andre lignende initiativer. Altså blev jeg nysgerrig på hvad musikterapien kunne bidrage med i hverdagen blandt kvinderne på krisecenteret. Undervejs i min praktikperiode udvidede krisecenteret deres tilbud til at kunne rumme en række rådgivningsforløb for kvinder der *ikke* boede på krisecenteret. Derved fik min indsats med musikterapien også mulighed for at nå denne type klienter der ikke var en del af krisecentrets hverdag på samme måde som de der boede der.

Casen som dette speciale er skrevet ud fra, er en af disse kvinder fra rådgivningstilbuddet.

Partnervold og de traumer det afføder er en kompleks størrelse, som jeg forsøgte at forstå gennem den krop og stemmeorienterede musikterapi som jeg anser for min hjemmebane. Det gav mening for mig at undersøge hvordan volden har kunne påvirke krop og psyke, og hvordan jeg som musikterapeut kunne indgå som led i voldsbearbejdelsen indenfor de rammer som praktikken kunne tilbyde. Dette uddybes nærmere i det nedenstående afsnit om min forforståelse. Brugen af det stemmeorienterede traume-arbejde blev til problemformuleringen:

Hvad kan en fænomenologisk inspireret mikroanalyse af musikterapeutiske stemme improvisationer, sige om en kriseramt kvindes selvfornemmelse og evne til grænsesætning?

- Hvad kan relationsmønstre have af indvirkning på dette?

1.2 Forforståelse

Dette speciale er udarbejdet på baggrund af min 9. semesters praktik på Krisecenter for Kvinder – Aalborg. Centeret er for voldsramte kvinder og deres evt. børn hvor de tilbydes et sikkert sted at bo, få behandlet deres sag og bearbejdet volden de har oplevet. Inden jeg startede praktikken, var jeg klar over at jeg ville komme til at arbejde med behandling på et sted der ikke har haft behandling i huset før. Og bestemt ikke musikterapi. Jeg havde derfor også gjort mig en række tanker om hvordan jeg mon ville kunne indgå i hverdagen og indsatsen på krisecenteret, da det var den første praktik hvor jeg havde muligheden for at samarbejde tværfagligt på egen hånd som musikterapeut (studerende). Det var ikke til at vide på forhånd hvordan arbejdsgangen var i det daglige, og om en måde at indgå i hverdagen på kunne være sparring, fælles aktiviteter og lignende. Et element jeg havde brugt før i forbindelse med min 6. semesters praktik, er den psykodynamiske krop-og-stemme orienterede musikterapi og det var derfor også et helle af noget velkendt i en ellers ny og ukendt situation. Naturligvis ville det ikke blive det eneste jeg kom til at lave i praktikken, men det fungerede bestemt som en sikker havn for mig og min endnu meget nye musikterapeutidentitet. Med det i mente, synes jeg dog at arbejdet med krop og stemme gav rigtig god mening med netop denne klientgruppe, hvor en typisk forsvarsmekanisme efter man har været udsat for vold er at lukke af for kroppen og ikke mærke sig selv og sine grundlæggende behov gennem den. Desuden har jeg altid oplevet arbejde med krop og stemme som værende en klar og tydelig informationskilde til hvordan klienten har det. Det personlige og typisk meget ærlige der ligger i stemmen har jeg længe synes kan være svært at genskabe gennem instrumenter og har derfor også foretrukket stemmearbejdet, inddraget i en eller anden grad, over andre grene indenfor musikterapien.

1.2.1 Egne erfaringer med stemmen

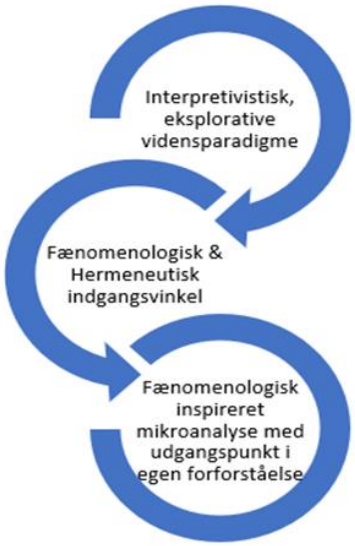
Forholdet til min egen stemme har forandret sig i takt med at tiden går. Jeg har brugt stemmen på forskellige måder, i forskellige kontekster og det at blive (lidt) ældre har også en naturlig indvirkning på stemmen. Særligt under musikterapiuddannelsen fik jeg øjnene op for hvordan en stemme kan bruges og have indflydelse på hvordan man har det, samt hvordan man håndterer følelser og nye oplevelser. Det har altid været en stor interesse for mig at undersøge hvad min stemme kunne bruges til. Fx har den gennem korsang været med til at give mig en masse socialt. Den kan også gøre en usikker, og man kan føle at stemmen udstiller en, gør en helt bar overfor omverdenen og med god grund – stemmen oplever jeg gang på gang er lydlig gørelsen af en selv og sin umiddelbare tilstand.

Under flere fag på musikterapiuddannelsen som fx gruppeterapi fra 1-3 semester, har stemmen også haft en betydningsfuld rolle. Faget har været et springbræt fra udelukkende at bruge stemmen til det traditionelle æstetisk flotte udtryk i mange forskellige sammenhænge, blev stemmen her til en del af at udtrykke sig for at nå et terapeutisk mål sammen med andre. Det tændte en ild i mig for at kunne nå klienter med stemmen på samme måde som terapien udøvet på studiet gennem stemmen har nået mig.

1.3 Videnskabsteori

I dette kapitel vil jeg præsentere mit videnskabsteoretiske udgangspunkt for udarbejdningen af specialet. Derefter vil jeg redegøre for mit menneske og behandlingssyn, samt de etiske overvejelser der ligger bag udarbejdningen af specialet.

Med udgangspunkt i problemformuleringen for dette kvalitative speciale undersøger jeg, om der er en effekt af improvisatorisk musikterapi i arbejdet med en kriseramt kvinde. Nærmere bestemt undersøges der, om det har en effekt på hendes selvfornemmelse og evne til grænsesætning, og hvad relationsmønstre kan have af indvirkning på dette. Jeg befinder mig indenfor det interpretivistiske, eksplorative vidensparadigme, og benytter mig af den fænomenologiske og hermeneutiske tankegang til at forstå mine data. Det interpretivistiske forskningsparadigme forstås af nogle som anti-positivismen, i og med det er det forskningsparadigme der bygger på at oplevelsen af verdenen aldrig kan være fuldkommen

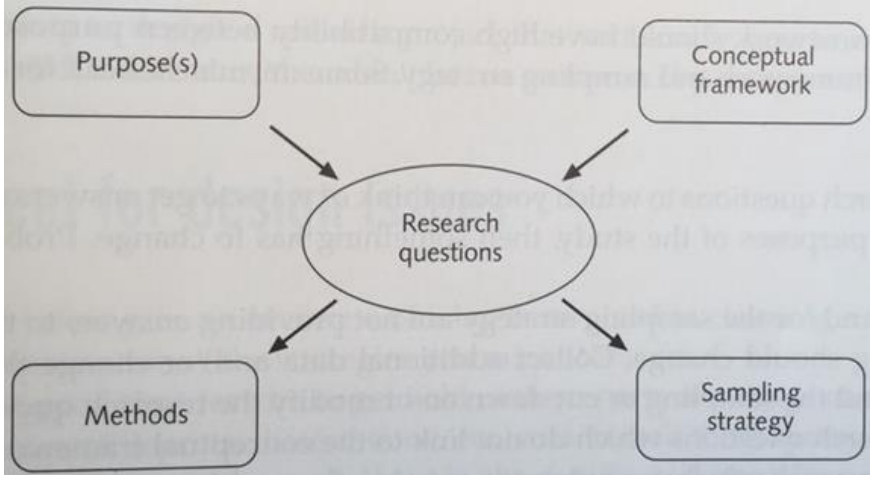


Figur 1, overblik over valgte forskningsdesign

objektiv. Derimod kan det interpretivistiske sige noget om de subjektive aspekter af vores forståelses verden såsom følelser, værdier, historisk indflydelse og sociokulturelle påvirkninger. Fremfor at søge efter én bestemt sandhed, søger den interpretivistiske forsker at en meningsfuld forståelse af sin omverden eller det fænomen der undersøges, fra en relativ position (Farrow, Iniesto, Weller & Pitt, u.å.). I dette speciale betyder det, at jeg er opmærksom på min subjektivitet som terapeut og senere hen forsker, samt at alt jeg undersøger i min case skal forstås i et holistisk perspektiv.

Mine grove data er indsamlet under det musikterapeutiske forløb i form af video-og-lydoptagelser. Gennem en fænomenologisk inspireret mikroanalyse af udvalgte klip fra tre forskellige sessioner i musikterapiforløbet vil jeg søge at afdække musikterapiens eventuelle effekt på selvfornemmelse og evne til grænsesætning hos klienten.

Rammen om hvilket forskningsdesign man udvælger og bruger, indeholder grundlæggende fem elementer der skal hænge sammen for at kunne skifte succesfuldt mellem at praktisere og forske indenfor et bestemt område eller klientgruppe. Dette beskrives i bogen Real Word Research (Robson & McCartan, 2011), som *formål* (hvad vil man opnå med sin forskning), *kontekst og ramme* (hvad siger ens hypotese, hvad sker der og hvorfor), *forskningsspørgsmålet* (hvad ender man med at kunne undersøge, givet rammerne og den tid man har til rådighed), *metode* (hvordan vil jeg indsamle, analysere og forstå min data?) og *dataindsamlingsprocedurer* (hvordan kommer dataindsamlingen til at foregå rent lavpraktisk, hvor og hvornår vil den finde sted). Robson og McCartan (2011) stiller de fem elementer op i følgende figur for at illustrere sammenhængen mellem de forskellige dele af at udtænke et forskningsdesign der kan hjælpe forskeren til at opnå så givende et studie/projekt som muligt.



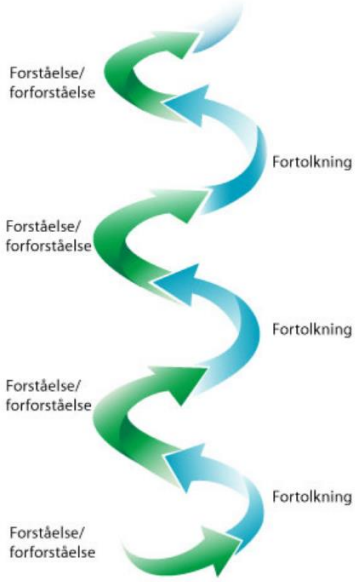
Figur 2, Robson & McCartan (2011), (s. 73).

I dette speciale var formålet at få en bedre forståelse af oplevelserne med klienten under praktikken, og rammen for specialet var tiden et semester tager, samt mængden af vejledning tilgængelig. Det formede

så forskningsspørgsmålet/problemformuleringen og som så havde indflydelse på hvilken metode og dataudvælgelsesproces der kunne besvare forskningsspørgsmålet.

Fænomenologien er både en filosofisk skole og videnskabelig metode, udtænkt til at skulle beskrive den oplevede verden forud for andre forudindtagelser baseret på videnskabelige teorier og antagelser. Når de videnskabelige forudindtagelser sættes i parentes er filosofien at oplevelsesverdenen, som vi hver især har som individer, træder ukritisk frem og får lov at være det rene oplevelsesfænomen som så beskrives i så høj en detaljegrad som muligt, uden at tolke på indholdet i oplevelsen (Brinkmann & Tanggaard, 2020).

Hermeneutikken er ligeledes en filosofisk skole og en videnskabelig metode. Den betragter viden som værende noget vi alle fortolker og noget som er i konstant bevægelse, i og med man aldrig helt kan slippe sin forforståelse, og at den vil komme til at påvirke den nye viden man tilegner sig. Den nye viden vil til gengæld komme til at påvirke og blive en del af ens nye forforståelse som så igen påvirker den nye viden man senere tilegner sig. På den måde kan man få en bedre og bedre forståelse af den verden man lever i, eller det fænomen man undersøger. Denne bevægelse kaldes også for den hermeneutiske spiral (Ebdrup, 2012).



Figur 3, Den hermeneutiske spiral, grafik: Mette Friis-Mikkelsen, her refereret fra Ebdrup (2012).

Selvom det virker modstridende at sigte efter at undersøge et fænomen uden forudindtagelser, og så bruge sin forforståelse til at tolke på selv samme fænomen, er begge skolers tankegange almindeligt brugt inden for den kvalitative forskning, og kan bidrage med forståelses nuancer mellem hinanden. Fænomenologien og hermeneutikken optræder i det interpretivistiske vidensparadigme som underbyggende forskningsmetoder til at fremme forskerens (min) mulighed og evne for at forstå og formidle det fænomen jeg undersøger med dette speciale.

Med en menneskelig interaktion som forskningsgenstand, og med mennesket som et handlende, kommunikerende og tænkende subjekt, er mit videnskabelige paradigme det eksplorative. Dette ses også i mit kvalitative forskningsdesign, der er baseret på en subjektiv analyse af videomateriale. Kvalitetssikringen i forskningen bliver den gennemsigtighed jeg vil bestræbe mig på at gennemføre specialet med, for at tydeliggøre processerne fra start til slut. Gennem en induktiv slutningsmetode, hvor jeg tager udgangspunkt i video og noter som empirien, søger jeg at skabe en meningsfuld forståelse af fænomenet, som jeg undersøger. Derefter belyses og uddybes fænomenet i den forståelsesramme

teorierne - som ses i kapitel 2, kan tilbyde. Den viden jeg tilegner mig gennem dette speciale er baseret på et enkelt individ, hvilket gør specialet til et ideografisk single casestudie. Det er vigtigt her at være opmærksom på at min empiri er opstået indenfor unikke rammer og ikke kan genskabes af andre, heller ikke mig. Det gør at empirien er socialkonstruktivistisk, eftersom meningen er skabt ud fra min forståelse og italesættelse af empirien, og derudover er den kontekstafhængig. Et andet element som er vigtigt at inddrage i forståelsen af videnskabsteorien bag dette speciale, er at min forskerrolle er subjektiv og heuristisk. Jeg må gennem udarbejdningen af analysen (Gro Trondalens analysemetode, som beskrevet i næste afsnit) ikke glemme i hvor høj grad min subjektivitet har indflydelse på analysefundene, samt at jeg ikke har erfaring med denne specifikke analysemetode, og derfor i nogen grad prøver mig frem, ved egen læring og gennem ny erfaring at løse de problematikker som jeg støder på undervejs (Bonde & Ridder, 2014).

1.4 Menneske og behandlingssyn

Jeg anser mit menneskesyn som værende holistisk, altså jeg bestræber mig på at forstå det hele menneske foran mig. Mennesket er gjort og påvirket af tidligere erfaringer, relationer til andre, kulturen det kommer fra og med, sproget, køn, religion og eventuelle traumer. Som behandler ville jeg ikke kunne stå inde for det terapeutiske arbejde jeg faciliterer, hvis jeg ikke gjorde en indsats for at forstå et menneskes baggrund og have den i mente i terapien. Fx ved tidligere traumer giver det mening at være ekstra opmærksom på klientens reaktioner i terapien og om man er i relationen med klienten på en hensigtsmæssig måde i forhold til traumets påvirkning af klienten. Dog er fx forsigtigheden ved arbejdet med traumer ikke det eneste, jeg anser som det vigtige i at arbejde ud fra et holistisk menneskesyn. Lige så vigtigt er det, at jeg er i stand til at se og arbejde med det hele, fulde menneske og ikke kun det, der var udsat for traumet. Et traume er en del af en historie, ikke hele historien.

Et musikterapiforløb er også kun en del af en historie, både for klienten og terapeuten. I dette speciale kan jeg også kun beskrive og tolke på de sessioner og indtryk jeg har fået undervejs i praktikken og i udarbejdningen af specialet. Derfor er jeg også bevidst om at det billede jeg kan danne af klienten, som jeg havde tæt inde på livet gennem cirka 3 måneder, kun er et øjebliksbillede og at alt hvad jeg finder frem til gennem arbejdet med specialet kun kan dække det. Naturligvis ville jeg have set mere, forstået mere af klienten gennem længere tid, men jeg er evigt taknemmelig over at blive lukket ind i hendes forløb - omend det er et øjebliksbillede.

Min musikterapeutidentitet er en, der har været under udvikling gennem musikterapistudiet, og særligt gennem praktikken. Den er formet med udgangspunkt i mit menneskesyn, foruden hvilket jeg ikke kunne

være en autentisk terapeut. Jeg er psykodynamisk, ressourceorienteret og i denne case bruger jeg musikken i terapien.

1.5 Etiske overvejelser

Da dette speciale er udarbejdet på baggrund af en case fra mit praktikforløb på Krisecenter for Kvinder - Aalborg, har jeg haft klienten tæt på gennem flere måneder på ugentlig basis. Det giver en klient-behandler relation der skal have omtanke og opmærksomhed rent etisk, når denne relation skal lægges i baggrunden i takt med at jeg går fra terapeut til forsker. Klienten har forud for musikterapiforløbet underskrevet et informeret samtykke (jf. bilag 5), til at forløbet måtte optages og senere hen bruges til mit speciale, samt evt. videre forskning/udarbejdning af forskningsartikler og disses evt. udgivelse. Jeg var opmærksom på at minde klienten om at dette samtykke kunne trækkes tilbage på ethvert givent tidspunkt i forløbet og det vigtigste var at hun var tryg og tilpas med situationen. Naturligvis er klienten anonymiseret i specialet, her forkortet til M. Forløbet er varetaget ud fra DMFT´s etiske principper omkring bevarelsen af klientens integritet, med udspring i en faglig relevant viden, inden for det behandlingsområde jeg havde valgt at arbejde, og dygtiggøre mig i. Jeg var også opmærksom på at tilrettelægge behandlingen efter klientens ønsker og derved fremme klientens selvbestemmelse (DMTF, 2016).

Kapitel 2 Teori

I dette kapitel vil jeg komme ind på de grundlæggende diagnosticeringskriterier for PTSD og kompleks PTSD ifølge ICD-11 (version 01-2023). Derudover vil jeg redegøre for teorier omkring psykodynamisk krop-og-stemme-terapi, som forstået og beskrevet af musikterapeut Sanne Storm. Jeg kommer også til at redegøre for grundlæggende tilknytningsteori og hvad denne kan sige om relationsdannelse og udvikling af selvfornemmelse. Derudover vil jeg give et overblik over forskellige typer vold. Forud for disse redegørelser vil jeg præsentere fremgangsmåden og resultaterne af en kort litteraturgennemgang.

2.1 Litteraturgennemgang

I denne litteraturgennemgang har jeg taget udgangspunkt i søgeordene “vocal”, “voicework”, “music therapy”, “domestic violence", “attachment”, “PTSD” og “boundaries” som det ses i tabellen nedenfor. Jeg søgte på engelsk da det giver en markant større søgeflade indenfor musikterapi litteratur. De øvrige databaser jeg valgte at søge på var Scopus, ProQuest, EbscoHost og APA PsycInfo. Grundet tekniske problemer med ProQuest kunne jeg kun inddrage 100 hits fra denne database, og vurderede det var bedre at bruge tiden andetsteds. Det kan ses uddybet i tabellerne over søgningerne i bilag 1.

1 søgning	Primo	Vocal Music Therapy and domestic violence	252 resultater	28-03-2023
2 søgning	Primo	Music Therapy and voicework, domestic violence	0 resultater	28-03-2023
3 søgning	Primo	Music Therapy and voicework, PTSD	0 resultater	28-03-2023
4 søgning	Primo	Music Therapy and PTSD	41 resultater	28-03-2023

5 søgning	Primo	Music Therapy and voicework, attachment	0 resultater	29-03-2023
6 søgning	Primo	Music Therapy and attachment, voicework	6 resultater	29-03-2023
7 søgning	Primo (seneste udgivelse 2015)	Domestic violence and boundaries, Music Therapy	592 resultater	29-03-2023

Med nuværende søgning og første lettere sortering af referencer er der 846 hits i Endnote. Efter sletning af duplikater er antallet 800. Derefter fulgte en manuel gennemgang af titler, der resulterede i 33 umiddelbare brugbare artikler hvis abstracts skal læses igennem. Efter denne gennemlæsning af abstracts var der 8 artikler tilbage til den fulde gennemlæsning.

Der tegner sig allerede et mønster af et meget sparsomt område indenfor litteratur om musikterapi med stemmen indenfor denne klientgruppe. Ved gennemlæsningen af den tilbageværende litteratur blev 3 artikler sorteret fra og de sidste fem indeholder desværre heller ikke alle inklusionskategorierne. Dog indeholder de alle delelementer af mit problemfelt og kan derfor hjælpe til at tegne et billede af hvilken litteratur der er tilgængeligt på området og hvilke huller der er. Dette vil også blive et gennemgående tema i teoriafsnittet hvor flere vinkler på problemfeltet vil være med til at belyse det teoretiske grundlag som analysen kan forstås gennem. Inklusion- og eksklusionskriterierne var som følger:

Inklusionskriterier:	Peerreviewed, seneste udgivelse 1990, Musikterapi, stemme/vocal/voice, partnervold/domestic violence, PTSD og kvinder.
Eksklusionskriterier:	Kunst/drama/danseterapi, alle andre klientgrupper end kvinder, psykiske sygdomme udover PTSD/depression/angst.

Delelementerne som de resterende 5 artikler belyser og deres fordeling er som følger:

Artikel:	Musikterapi	Stemme	PTSD/Partnervold	Grænsesætning
Band-Winterstein, Tova & Eisikovits, Zvi. *Dimensions of suffering among old and young battered women*			X	
Bensimon, Moshe. *Relational needs in music therapy with trauma victims: The perspective of music therapists*	X			
Czerny, Astra B., Lassiter, Pamela, S. & Lim, Jae, H. *Post-Abuse Boundary Renegotiation: Healing and Reclaiming Self After Intimate Partner Violence*			X	X
Flynn, Cathleen. *A somatic approach to vocal psychotherapy for*	X	X		

bereaved adults with attachment trauma				
Hearns, Maureen C. A *Journey Through Ashes: One Woman´s Story of Surviving Domestic Violence*	X		X	

Band-Winterstein og Eisikovits´s artikel gennemgår 40 semistrukturerede interviews med kvinder i alderen 23-86 der alle er eller har været udsat for partnervold. Artiklen giver et nuanceret billede af, hvordan de forskellige aldersgrupper oplever volden og hvordan de håndterer at være i den situation. Mange af de deltagende kvinder bor stadig sammen med voldsudøveren og derfor fylder deres nuværende strategier for overlevelse også en del i deres besvarelser. Artiklens mål er at beskrive hvordan volden opfattes hos kvinderne og der er ikke beskrevet nogen form for intervention eller behandling af kvinderne, ud over den hjælp de tilbydes på div. Centre beskrevet i artiklen. Den er medtaget i denne litteraturgennemgang som en kilde til at forstå nuancerne i at være udsat for vold.

Bensimons artikel er baseret på semistrukturerede interviews af 41 musikterapeuter med minimum fem års erfaring med traumearbejde, med klienter i alle aldersgrupper, med mange forskellige slags traumer. Den beskriver ikke bestemte musikterapeutiske metoder eller klientgrupper, men derimod et mere overordnet billede af, hvilke relationelle behov klienter med traumer kan have. Artiklen er med til at belyse terapeutens vinkel på traumebehandling gennem musikterapi og hvilke relationelle behov det kan imødekomme.

Czernys artikel er den eneste på lister der kommenterer på grænsesætning som en del af de terapeutiske mål indenfor voldsbearbejdelse. Den proces der ligger bag bearbejdelse af komplekse traumer som partnervold ofte er, er ligeledes kompleks og den som regel mangeårige udsættelse for vold tager tid, forståelse og faglighed at hjælpe kvinderne igennem. Gennem interviews med 10 kvinder der tidligere havde været i et eller flere voldelige forhold, men nu var på den anden side, klassificerede Czerny sammen med sine kollegaer følgende faser for forståelsen af vold, før, under og efter volden stod på: *1 fase; tidligere selv, manglende bevidsthed om egne grænser. 2 fase; oplever volden, mister sine grænser*

og selvfornemmelse. 3 fase; flygter fra volden, og skaber en fysisk grænse. 4 fase; fastsætter klare, faste grænser. 5 fase; viser en ny åbenhed og sårbarhed. Med disse faser kan man forstå hvor klienten befinder sig i forhold til at komme ud på den anden side af voldsbearbejdelsen med et højere funktionsniveau end da behandlingen startede.

Flynns artikel omkring somatisk baseret stemmeorienteret psykoterapi er den eneste af de udvalgte artikler der kommenterer på brug af stemmen som det primære terapeutiske værktøj. Gennem tre case vignets uddybes stemmearbejdes terapeutiske egenskaber ved det somatiske som indgangsvinkel til behandling af voksne med tilknytningstraumer i en sorgproces.

Hearns artikel tager udgangspunkt i en enkelt case af særlig grov partnervold, der stod på gennem flere år. Klienten gik i musikterapi igennem to år og var desuden deltagende i et overordnet terapiforløb med andre former for terapi, kunst, bevægelse og deltagelse i gruppeforløb var alt sammen medvirkende til klientens voldbearbejdelse og udvikling. Den samlede indsats gennem kreativ udfoldelse med et terapeutisk sigte, resulterede i forestillingen ”Finding Voice”, som er et stykke baseret på forskellige kvinders historie om hvordan de har løsrevet sig partnervold og fundet livet på den anden side. Der er gennem denne proces et fokus på, hvad brugen af stemmen har af effekt på kvindernes terapeutiske udvikling, men da det ikke er den eneste terapiform i studiet, har jeg ikke kunne bruge den i dette speciale i sin helhed. Artiklen kan dog i samarbejde med de øvrige artikler være med til at give et billede af problemfeltet.

2.2 PTSD og kompleks PTSD

Ifølge IDC-11 diagnosticeres PTSD, med koden 6B40, ud fra følgende kriterier:

- Sygdommen kan udvikles efter både kortvarig og langvarig eksponering for ekstremt truende eller forfærdelige situationer eller oplevelser. Det kan indebære natur-og-menneskeskabte-katastrofer, kamp, alvorlige ulykker, tortur, seksuel vold, terror eller akut livstruende sygdom, være vidne til ulykker, skade eller død – særligt hos ens egne kære.

- Varende minimum flere uger, ses symptomer som genoplevelse af det traumatiske i form af flashbacks, meget tydelige/levende minder og gentagne mareridt. Disse oplevelser er ofte forbundet med meget intense følelser, hvilket også kan vise sig i fysiske symptomer.

- Bevidst undvigende adfærd overfor situationer, personer og lign. der kan minde om traumet. Det kan vise sig internt som en indsats for at undgå tanker og minder relateret til traumet og det kan vise

sig eksternt som en indsats for at undgå folk, samtaler, aktiviteter og situationer der kan minde om traumet. I mere alvorlige tilfælde kan det også indebære at skifte job eller flytte bolig.

- Vedvarende opfattelser af at være truet eller i fare. Det kan vise sig i reaktioner på lyde og andre stimuli med forskrækkelse og øget opmærksomhed. Det kan også resultere i dannelsen af nye vaner, designet til at øge ens fornemmelse af at være i sikkerhed - fx ikke at sidde med ryggen til døren og på den måde have overblik over sine omgivelser (ICD-11).

Disse ovenstående diagnosticeringskriterier går igen som hovedkriterierne i diagnosticeringen af kompleks PTSD (kodet 6B41). Derudover lægges der her vægt på at den traumatiske oplevelse ofte har en ekstrem og/eller truende natur og er umulig eller meget svær at slippe væk fra, og at hændelsen ofte er vedvarende eller gentagende. Såsom tortur, slaveri, forfølgelse, længerevarende partnervold og gentagende vanrøgt, evt. seksuel vanrøgt i barndommen. Kompleks PTSD adskiller sig fra PTSD ved følgende kriterier:

- Symptomerne er særligt vedholdende og viser sig kraftigt

- Der ses problematikker i evnen til affektregulering

- Der ses ofte et meget negativt selvbillede som værende mindre værd, kuet, besejret, og disse følelser er blandet sammen med følelser af skam, skyld, af at fejle relateret til den eller de traumatiske begivenheder

- Der ses problematikker i evnen til at bibeholde forhold og tæthed med andre. Symptomerne har en signifikant indvirkning på funktionsevnen i forhold til familie, sociale, uddannelse, arbejde, personlige og andre vigtige områder i hverdagen (ICD-11).

2.3 Om angst:

I ICD-11, version 01-2023, beskrives angst som en forventning om kommende farer eller ulykker. Det følges ofte med bekymring, utilpashed og somatiske symptomer af denne spænding. Fokusset for denne forventning om farer kan komme både indefra og udefra. Nervøsitet kan også være et typisk symptom ved angst (ICD-11, 2023). Angst er en naturlig følelse lige som glæde, vrede og tristhed, men når følelsen ikke udspiller sig passende efter den kontekst en person er i, kan det udvikle sig til en sygdom. Angsten er naturlig og vigtig hvis man står overfor en reel fare eller trussel, men ikke hvis man står i køen i Netto eller andre situationer der ikke er umiddelbart truende og angstreaktionen er ude af proportioner

(Psykiatrifonden.dk, 2023). Sygdommen kan vise sig som en generel angst, der hele tiden er der, men kan svinge i intensitet. Den kan også vise sig som panikangst og ramme personen med et angstanfald som et lyn fra en klar himmel (Psykiatrifonden.dk, 2023)

2.4 Om partnervold:

Gennem årenes løb er der kommet mange betegnelser til, for at beskrive partnervold. Vold i nære relationer, vold i hjemmet og den noget ældre, hustruvold. Det er kendetegnet ved at volden forgår mellem to parter, som har en relation til hinanden, lige meget hvad det kaldes. Volden kan udøves mellem begge parter, men det er langt de fleste tilfælde hvor manden er voldsudøveren og kvinden er offeret for volden (LOKK, 2023). Ifølge LOKK (2023), Landsorganisationen af Kvindekrisecentre, handler voldsudøvelse om magtbalancen i forholdet, og denne balance skubbes voldsomt i de forhold, hvor der udøves vold af den ene af parterne. Volden udvikler sig typisk over tid og bliver med tiden voldsommere og voldsommere. I de værste tilfælde kan den ende med at blive livstruende. LOKK (2023) fremlægger følgende tal om problematikken; i 387 drabssager, om drab med våben, var drabsmanden en mand, i 8 sager dræbte en kvinde en anden kvinde, og i de 81 sager hvor en kvinde dræbte en mand var selvforsvar en tydelig og vigtig faktor (LOKK, 2023).

2.4.1 Former for vold:

Som nævnt i ovenstående afsnit vokser vold typisk over længere tid og volden kan tage mange forskellige former.

Den fysiske vold er enhver fysisk handling der krænker en andens integritet, handlinger der kan skræmme, smerte eller skade den anden person (Socialstyrelsen, her refereret fra LOKK, 2023). Det kan blandt andet være slag, skub, spark, blive kastet mod en væg, mod gulvet eller ned af en trappe, kvælningsforsøg eller vold med våben. Dette kan have døden til følge, og mellem 12-18 kvinder dræbes hvert år af deres mandlige partner i Danmark (LOKK, 2023).

Den mest udbredte form for partnervold er psykisk vold. Den handler om at få kontrol over sin partner og gennem sin magt over den anden, få den anden til at gøre ting han eller hun ikke vil eller undlade at deltage i ting som han eller hun gerne ville (Per Isdal, her refereret fra LOKK, 2023). Den psykiske vold kan være svær at se, både for offeret og folk omkring parret, da der ikke ses blå mærker eller lignende. Med direkte eller indirekte trusler, med nedgørende handlinger og kommentarer ydmyges partneren, ofte kvinder, tit så andre kan høre det og på den måde gøre skammen hos hende større, således at hun isoleres mere og mere. Det ses også at kontrollen over hvad hun må lave, bruges til at isolere hende yderligere fra

familie og venner, og hun til sidst kun har manden at være sammen med og tro på. Den psykiske vold underminerer, ofte over længere tid, kvindens tro på sig selv og egne evner, fx til at tage egne beslutninger. Dette er med til af fastholde kontrollen over hende og dermed fastholde hende i det voldelige forhold. Psykisk vold kan også indeholde negativ social kontrol, digital vold, nogle aspekter af stalking og latent vold (LOKK, 2023).

Latent vold er bevidstheden om at volden kan forekomme igen på et senere tidspunkt og offeret derfor ændrer sin adfærd for at undgå dette (stbs.dk, 2023).

Seksuel vold er tvungne seksuelle handlinger som kvinden ikke har lyst til og er groft krænkende overfor kvindernes seksuelle selvbestemmelsesret. Voldtægt ligger under denne betegnelse og er en af de mest alvorlige og personfarlige forbrydelser man kan blive udsat for. Seksuel vold kan også være andre krænkelser som tvungen sex med mandens venner eller prostitution (LOKK, 2023).

Materiel vold går ud over kvindens eller børnenes ting og er ofte velovervejet og planlagt af manden, med hensigt på at skræmme, ydmyge eller forhindre adgang til fx bilen ved at smide kvindens nøgler væk. Det er ofte personlige ejendele der ødelægges, evt. med affektionsværdi for kvinden (LOKK, 2023).

Stalking, som kan være en del af den psykiske vold er af Dansk Stalking Center defineret som: *”Stalking er en systematisk række af kontaktforsøg og adfærd, som er uønsket og vedvarende, og som opleves grænseoverskridende og intimiderende for den udsatte”* (Dansk Stalking Center). Det kan være svært at se skaden i de enkelte handlinger en person som stalker kan udføre, fx opkald. Men sammenlægges de enkelte handlinger med de involverede parters historik, kan aktiviteterne opleves som værende frygtskabende, indtrængende og forstyrrende for den udsattes tilværelse. Det kan være opkald, gentagne forsøg på kontakt, forfølgelse, overvågning og hærværk af personens ejendele (LOKK, 2023).

Som et nyere fænomen er digital vold begyndt at fylde meget i voldssager indenfor psykisk vold. Det sker gennem brug af computere, telefoner og lignende, og involverer ofte sociale medier eller andre websides, hvor der mod kvindens vilje deles følsomt materiale, fx intime billeder. Det kan også være overvågning gennem apps og GPS, og digital stalking. I 2020 blev endnu et fænomen anerkendt som del af den digitale vold er betegnelsen ”Hurtcore”, hvor kvinden gennem trusler tvinges til selv at dele ydmygende billeder og videoer af sig selv, som så deles i et netværk af mænd hvor vold mod kvinder og kvindehadet hyldes (LOKK, 2023).

2.5 Tilknytningsteori-og-mønstre

Når man redegør for tilknytningsmønstre er det svært at komme udenom Bowlby, som anses for tilknytningsteoriens far. Med udgangspunkt i hans arbejde med spædbørn og børn beskrev han udgangspunktet for tilknytningsteorien som ”det tilknytnings-behavioristiske system”, der har til opgave,

rent evolutionært, at holde barnet i live. Han sidestiller tilknytningssystemet med andre grundlæggende genetiske behov som at spise og formere sig (Bowlby, 1969, 1982, her refereret fra Wallin, 2007). Der er tre reaktioner i vores opførsel som han mener er vores instinkter til at få opfyldt det genetiske behov for tilknytning, som ses når spædbarnet fornemmer farer eller på anden måde er utryg. *1. At søge omsorgspersonen og forsøge at holde så kort afstand mellem sig selv og omsorgspersonen som muligt.* Dette vil typisk være moderen som barnet søger, også selvom der er andre omsorgspersoner involveret i at passe på barnet. Når barnet søger moderen, vil dette typisk vise sig som gråd, kald efter mor, hænge på mor eller kravle mod hende. *2. At bruge omsorgspersonen som en sikker havn, når omverdenen undersøges*. Når barnet udforsker sin omverden vil det ses i trygge tilknytninger mellem mor og barn, at barnet gentagende gange vender tilbage til moderen som sin trygge base for at "lade op" på sin følelse af tryghed og kontakt med moderen, eller for at dele sin oplevelse med hende og derigennem få afstemt sin affekt med hendes. Derefter er barnet klar til at fortsætte sin udforskning af sin omverden, indtil barnet søger omsorgen hos mor igen. *3. At bruge omsorgspersonen som sikker havn, når barnet fornemmer farer.* Til forskel fra mange andre dyrearter har mennesker en opfattelse af tryghed som noget man finder i en anden – ofte opfattet af den tryghedssøgende som værende stærkere eller klogere, hvor mange dyr har en opfattelse af tryghed som noget man finder et trygt sted (fx fuglereden eller en udgravet rævehule). Mange forskellige ting kan være grunden til at et barn opfatter noget som farefuldt, fx mørke, høje lyde, pludselige skrift eller ukendte elementer i barnets nærhed (Wallin, 2007).

Men ligesom det er svært at komme udenom Bowlbys betydning for udviklingen af tilknytningsteorien, gælder det samme hans kollega Mary Ainsworth som med hendes Strange Situation eksperiment var med til at uddybe teorien og formulere den som tilknytningsmønstre et barn kunne udvikle i samspillet med deres omsorgsperson. Hun kan anses for tilknytningsteoriens mor (Wallin, 2007). Gennem hendes Strange Situation (analyse af et lille barns reaktion på at blive forladt i et rart rum med legetøj - dog hos en fremmed og genforeningen med moderen bagefter) fandt hun frem til at udviklingen af børns mønstre ikke kun er noget der kommer fra barnet selv, men bliver fremmanet i måden omsorgsperson og barn kommunikerer og interagerer med hinanden på. Det er også gennem dette hun finder frem til følgende tilknytningsmønstre:

Den sikre tilknytning. Et barn med en sikker tilknytning til sin omsorgsperson, oftest moderen, vil fleksibelt være i stand til at lade sig trøste og kort tid efter genoptage udforskningen af sine omgivelser. Ainsworth lagde mærke til at et af kendetegnene ved den sikre tilknytning var at mødrene til disse børn var sensitive og opmærksomme på deres børns behov, fx hurtigt at samle barnet op ved gråd, trøste efter behov men så også være i stand til at vide hvornår barnet ville slippes ud af omfavnelsen for at lege videre. Interaktioner skete på barnets præmisser og ikke i moderens tempo eller agenda. Mødrene havde en tendens til sensitivitet i stedet for fejlafstemninger, accept i stedet for afslag, samarbejde i stedet for

kontrol og emotionel tilstedeværelse i stedet for afstand (Ainsworth et al., 1978, her refereret fra Wallin, 2007).

Den undvigende tilknytning: Et barn med et undvigende tilknytningsmønster vil umiddelbart ikke vise nogen reaktion på at blive forladt af moderen og vil gå i gang med at undersøge rummet/lege. Dette er dog ikke ensbetydende med at barnet ikke stresses af at blive forladt, man fandt derimod at barnets stressniveauer var højere end hos børn med en sikker tilknytning der reagerede med gråd ved adskillelse fra moderen (Sroufe & Waters, 1977b; Spangler & Grossmann, 1993, her refereret fra Wallin, 2007). Ved denne mangel på tilknytningsadfærd (som redegjort for i starten af dette afsnit) på trods af barnets øgede stressniveau, så Ainsworth en forsvarsmekanisme barnet havde udviklet, for ikke at blive ved med at søge at få behovet for trøst opfyldt hos omsorgspersonen, da barnet havde som erfaring at det ikke var en mulighed. Med andre ord havde barnet opgivet den del af en relation til sin mor. Samtidig ved barnet godt at det stadig er dybt afhængigt af sine forældre. Mødrene til disse børn blev observeret til værende afvisende og fraværende i kontakten til deres børn. Når de holdt om deres børn var barnet ofte slapt i hendes arme, fremfor engageret at klynge sig til moderen som det ses hos sikkert tilknyttede børn.

Den ambivalente tilknytning: Et barn med en ambivalent tilknytning vil have oplevet at moderen kan give tryghed og nærvær, men kun nogle gange. Det er ikke sikkert for barnet at trygheden og omsorgen fra hende er tilgængelig på fast basis, hvilket gør barnet usikkert på hvornår trøsten er tilgængelig næste gang barnet har behov for den. Ainsworth fandt frem til at der var to typer af det ambivalent tilknyttede barn, det vrede og det passive. Ingen af børnene var trygge nok til at udforske det rare rum, men holdt i stedet øje med om mor stadig var i nærheden. De reagerede også begge med gråd og stor uro når hun forlod rummet. De vrede børn reagerede også meget stort og voldsomt ved genforeningen med moderen, mens det passive barn ved genforeningen ikke var i stand til at opsøge moderen, men i stedet blot sad fast i sin tristhed. Ingen af børnene kunne finde glæde og trøst ved samværet med moderen, men virkede stadig til at lede efter hende – mens de var i hendes arme (Wallin, 2007).

20 år efter Ainsworth klassificerede de tre organiserede tilknytningsmønstre, som beskrevet ovenfor, fandt en af hendes elever, Mary Main, at de ikke dækkede over alle de børn der havde deltaget i Strange Situation eksperimentet. Disse børns tilknytningsmønstre beskrev hun som følgende:

Desorganiseret/desorienteret tilknytning: Et barn med en desorganiseret/desorienteret tilknytning, har ikke kun forælderen som en sikker havn - eller ikke, ved oplevelser af utryghed, men oplever forælderen selv som kilden til utrygheden. Det kan beskrives som et biologisk paradoks, for barnet vil stadig være afhængig af forælderen for at overleve, men det er samtidig nødvendigt for barnet at undvige forælderens skræmmende eller skadende adfærd overfor barnet. Barnets reaktion på genforeningen med moderen, kunne være ganske bizar, fx kunne barnet bakke hen til sin mor, gå i cirkler, falde sammen på gulvet eller fryse helt. Men denne reaktion ville kun varer mellem 10-30 sekunder inden barnet så ville udvise en

adfærd der kan placeres indenfor en af de tre organiserede tilknytninger, hvilket også er en af de formodede grunde til at det tog 20 år at få øje på (Main & Solomon, her refereret fra Wallin, 2007).

2.5.1 Udvikling af relationer

De ovenstående tilknytningsmønstre er alle nogle der udvikles i den tidlige barndom og former barnets billede af, hvad barnet kan forvente af sin omverden – som i den alder binder sig tæt til omsorgspersonen/personerne. Den forventning er gennem livet med til at forme individets forventninger til hvad andre kan tilbyde af nærvær og tæthed i relationer, hvilket har indvirkning på hvordan individet opfører sig sammen med andre og hvordan andre reagerer på den opførsel. Fx ses det at børn med en sikker tilknytning ofte har et godt selvværd, er initiativrige, er socialt kompetente, og er i stand til at regulere sig selv, tilpasset forskellige situationer. De børn får oftere en positiv respons fra omverdenen, flere legekammerater, og undervisere der behandler børnene passende efter deres alder. Usikre eller desorganiserede/desorienterede børn vil oftere være mere tilbagetrukne eller meget klistrede og vil oftere blive behandlet yngre end de er, eller med en mere vred kontrollerende adfærd fra fx undervisere (Sroufe, 1983; Elicker, Englund, & Sroufe, 1992; Weinfeld, Sroufe, Egeland, & Carlson, 1999, her refereret fra Wallin, 2007). Hvad der starter som biologisk nødvendige interaktioner, som bliver til mønstre, dannes de mentale repræsentationer som barnet/individet skaber sine fremtidige relationer ud fra (Wallin, 2007).

2.5.2 Selvet, Selvfornemmelse og selvstændighed

Ifølge psykolog Tor Wennerberg (2011) er mennesket et relationelt væsen, fundamentalt styret af to grundlæggende behov. Behovet for at være relateret til andre og behovet for at definere sig selv og derigennem skabe sin selvstændige identitet. Ses dette i relation til tilknytningsteorien er disse behov delt ud på to systemer, tilknytningssystemet med motivationen for at søge andres nærhed, forståelse og omsorg og systemet der sikrer lysten og nysgerrighed for at udforske ens omverden. I en tryg tilknytning er balancen mellem de to systemer lettere for et menneske at navigere i, end hos et menneske med en usikker form for tilknytning, ofte med det resultat at man ikke får tilfredsstillet sine behov fuldt ud i begge systemer (Wennerberg, 2011).

Som beskrevet i ovenstående afsnit kan den menneskelige tilknytning, som er grundlaget for vores relationer, beskrives i forskellige grader af tryghed overfor sin/sine primære omsorgsperson/personer. Men lige meget hvor tryg en tilknytning man tilegner sig, får alle erfaringer af ensomhed og forladthed. Det er en naturlig erfaring at opleve i og med man fødes med et grundlæggende behov for nærhed, kærlighed og forståelse af sine affekter og uden forståelse for langtidsperspektiver. I manglen på

langtidsperspektiver forstår man ikke at de voksne tilknytningspersoner ofte vil komme til at stå i situationer hvor deres eget eller barnets søskendes behov må varetages før barnets. I grundensomheden som opstår i disse situationer mødes og forstås barnets affekter ikke som barnet har behov for. I det underudviklede affektreguleringssystem bliver affekterne hurtigt overvældende og når de ikke deles med omsorgspersonen, og forstås af denne, kan følelserne blive vendt til en følelse af skam i barnet. Den manglende regulering i barnet, den manglende interaktion og spejling af barnet er skadeligt for udviklingen af selvet, da det opstår i relationen til en forstående anden (Wennerberg, 2011).

Som led i at beskrive selvet skriver Schore (2001a) følgende:

> ”Selvets kerne er nonverbalt og ubevidst og består af affektreguleringsmønstre. Denne strukturelle udvikling tillader en indre sansning af sikkerhed og smidighed, som kommer fra den intuitive viden om, at man kan regulere strømme og skrift i sine kropsbaserede emotionelle tilstande, enten gennem egne mestringsstrategier eller inden for en relation med omsorgsfulde andre … Aktiviteten i det ”selvkorrigerende” orbifrontale system er central i forhold til selvregulering, evnen til fleksibelt at regulere emotionelle tilstande gennem interaktionen med andre mennesker.” (Allan Schore, 2001a, s. 38, m. o., her refereret fra Hart, 2006).

Vores bevidsthed omtales ofte som det der sker i den eksplicitte hukommelse, det vi ved at vi ved og de handlinger vi udfører ud fra arbejdshukommelsen. Den refleksive bevidsthed er også en del af det eksplicitte system, hvilket er afhængigt af både mentalt fokus og metabevidsthed. De eksplicitte strukturer af selvet, og dets aktivitet, så som emotionelle processer, hukommelse og social interaktion sker primært i det implicitte system og har en stor indflydelse på følelser, adfærd og vores tanker (Hart, 2006). Det implicitte system eller domæne beskæftiger sig ikke med bevidst bearbejdning af indkodede eller genkendte elementer af omverdenen. Flere af disse har vi adgang til fra fødslen og de er tilgængelige hele livet. De implicitte strukturer gennemtrænger og former selvets opbygning og er en væsentlig del af selvet livet igennem (Hart, 2006). Det går ind og påvirker mange aspekter af ens udvikling, fx ved personlighedsdannelse. Personligheden er en kombination af temperament og de erfaringer man har med sig. De vigtigste erfaringer er her dem der er koblet op på ens vanebundne adfærd, psykiske mestringsstrategier og ideer om hvordan man selv og andre er. Et barns basale affekt og arousalniveau kommer til at kendetegne selvudviklingen, med temperamentet som grundlag. Temperamentet kan betegnes som de medfødte træk i ens opmærksomhedsmæssige, motoriske, emotionelle og selvregulerende funktioner (Rothbart & Bates, 1998, Karr-Morse & Wiley 1997, her refereret fra Hart, 2006).

”*Selvbevidsthedens dybe rødder findes i de hjerneaktiviteter, som kontinuerligt og ubevidst opretholder kropstilstanden i relativ stabilitet.”* (Hart, 2006), og denne selvbevidsthed, som omtalt i citatet, er det implicitte grundlag i alle andre niveauer af selvbevidsthed. Gennem oplevelser af mødet mellem indre selvregulerende processer og omverdens ydre stimuli skabes der forbindelser, som er med til at organisere ens plads i verden og sin selvbevidsthed. Spædbarnet har altså potentialet til selvbevidsthed fra fødslen, men det udfolder sig først i det dyadiske system mellem barn og omsorgsperson (Sroufe, 1989a, Damasio, 2004, her refereret fra Hart, 2006). Gennem livet er man fortsat udsat for oplevelser, relationer og interaktioner med sin omverden, hvilket er med til at ens personlighed udvikles. De gamle mønstre og systemer forsvinder ikke med tiden, men i takt med at nye kommer til lægges de gamle i baggrunden, som base, for de løbende nye træk i personlighed og selvfornemmelse og måden man organiserer sig på i forhold til sig selv og andre (Hart, 2006).

2.5.2.1 Sterns udviklingsstadier af selvet

Stern (2000, her refereret fra Hart, 2006) beskriver udviklingen af selvet i fem stadier gennem den tidlige barndom. *Det gryende selv, Kerneselvet, Det intersubjektive selv, Det verbale selv og Det narrative selv.* Det gryende selv udvikles i alderen 0-2 måneder og dannes ud fra den fysiologiske rytmicitet med omsorgspersonen. Samværet med omsorgspersonen mærkes i grader af varighed og intensitet, og interaktionerne er med til at lære barnet om sin første selvfornemmelse og fysiske afgrænsning. Samspillet med omsorgspersonen i dette tidlige stadie handler primært om affektregulering og omsorg, en tidlig fysiologisk affektregulering til at hjælpe barnet med overgangen mellem forskellige tilstande. Den sansemæssige organisering af indtryk er afgørende for barnets opfattelse af sociale interaktioner fra fødslen af. Kerneselvet er det næste der udvikles mellem alderen 2-7 måneder og i denne alder udvikles barnets forståelse for at det har egne behov som ikke er andres. Her imiterer barnet stadig omsorgspersonens følelser, men begynder også at kunne handle selvstændigt på egne følelser, og de første grundkommunikative elementer kommer i spil, i samspillet med andre. Barnet bliver i stand til at tilpasse sig forskellige sociale situationer og udforske nye forhold omkring sig. I mellem alderen 7-15 måneder udvikles det intersubjektive selv. I denne periode lærer barnet at affektregulering sker via andre og barnet begynder at lære/få en oplevelse af at følelsen af at være sammen med andre tilhører barnet selv og barnet lærer at afstemme sig affektivt med andre. Gennem subjektive og mentale oplevelser får barnet en udvidet forståelse af årsags-virkning-sammenhæng, evnen til at forstå andre og de hændelser der sker omkring barnet, samt at ting har en konstans. Barnet begynder at lære at det har en indre verden som kan deles med andre, lige som at andre har en indre verden som kan deles med barnet og de kan være sammen om en fælles oplevelse. Dette ses fx ved at barnet kan pege på et objekt med en forståelse af og forventning om at omsorgspersonen ser og oplever det samme som barnet (Hart, 2006). Det næste stadie er det verbale

selv som udvikles mellem 15 måneder til 2-3 års-alderen. Her har barnet opnået en sproglig forståelse af sig selv og kan reflektere over og fortælle andre om sig selv. Ord begynder at få betydning for barnets samspilserfaringer, som så også har betydning for den videre sprogudvikling. Det er også i dette stadie, at barnet bliver i stand til at bruge metaforer og symboler, og det verbale selv beskrives også som det symbolske selv, da brugen af symbolik er grundlæggende for evnen til selvrefleksion (Hart, 2006). Det sidste stadie beskrevet af Stern er det narrative selv. Det udvikles mellem 3-3.5 års-alderen og i dette stadie knyttes oplevelsen af selvet sig til at skabe mening og sammenhæng om sig selv gennem et narrativ eller en selvbiografi, fortalt med barnets egne ord. Denne selvbiografi er baseret på forældrenes formidling af virkeligheden således at barnet ser sig selv fra forældrenes perspektiv (Stern, 2000, her refereret fra Hart, 2006).

2.5.2.2 Wallins 4 aspekter af selvet

For at forstå selvets udvikling fra tilknytningsmønstrenes dannelse redegør jeg kort her for Wallins (2007) forståelse af selvet fordelt på fire domæner, Det somatiske selv, Det emotionelle selv, Det repræsentative selv og Det reflekterende og mindfulde/mentaliserende selv.

Det somatiske selv lægger sig tæt op af Sterns (1985, her refereret fra Wallin, 2007) kerne selv, baseret på barnets oplevelser som et fysisk sansende væsen med forståelse for egen afgrænsning. Det er de helt grundlæggende oplevelser af fx at være behagelig mæt, varmen af at blive holdt om eller ubehaget ved en fyldt ble. Oplevelserne i det somatiske selv er tæt knyttet til den tidlige tilknytning, hvorfor det er et vigtigt element at inddrage i tilknytningsbaseret behandling i alle aldersgrupper (Wallin, 2007).

Det emotionelle selv er sammen med det somatiske selv med til at forme vores oplevelser af omverdenen, og er med til at informere os om en oplevelse er overordnet god eller dårlig. Baseret på det emotionelle positive eller negative indtryk af situationen, bestemmer vi os så for hvordan vi vil reagere på den. Det vil yderligere være med til at give vores oplevelser gennem livet mening, gennem de indre systemer og dertilhørende værdier, som igen er med til at forme vores beslutninger fremadrettet (Siegel, 1999, her refereret fra Wallin, 2007). Affektreguleringer ses også af flere teoretikere som et nøglepunkt i den sunde relations dannelse og dermed dannelse af selvet. Ergo er det emotionelle selv – hvordan vi reagerer på situationer og følelser – en stor del af selvets natur (Fonagy et al., 2002 & Schore, 2003, her refereret fra Wallin, 2007). Det er gennem denne viden omkring vigtigheden af følelsesmæssig afstemning og forståelse at terapeuter danner relationen til deres klienter, og gennem denne relation kan hjælpe klienten til at nå sine terapeutiske mål (Wallin, 2007).

Det repræsentative selv beskriver den indre repræsentation af omverdenen og ens plads og funktion i den. Den dannes gennem erindringer af tidligere oplevelser og hjælper til at vi ubevidst forudsiger hvad visse situationer kan indeholde og derfor hvordan vi vil reagere på dem. I en sikker tilknytning vil vi

typisk have en større fleksibilitet til at optage nye oplevelser som del af det repræsentative selv og derigennem udvikle os og vores reaktioner. Har man derimod en usikker tilknytning som baggrund kan denne evne til selvudvikling være komprimeret (Siegel, 1999, her refereret fra Wallin, 2007). Det samme gælder erindringen om en sikker base i omsorgspersonen, som en ydre sikker base. Gennem udviklingen det repræsentative selv udvikles der også en indre sikker base, hvis man har haft erindringen om en ydre sikker base at spejle sig i (Mikulincer & Shaver, 2003; Holmes, 2001, her refereret fra Wallin, 2007).

Det reflekterende og mindfulde/mentaliserende selv er ikke en selvfølge at opnå, som de tre ovenstående domæner, ifølge Wallin (2007), langt hen ad vejen er. Det er i sammenhængen med den indre sikre base, at der er plads og råderum til ikke kun trygt at udforske den ydre verden, men også den indre. Derudover er det gennem den indre sikre base og de refleksioner og mentaliserende stunder, der giver muligheden for at udvikle ens indsigt, empati, evne til affektregulering og oplevelse af indre frihed. Dertil udvikles evnen til at imødekomme de ofte komplekse situationer man kommer ud for gennem livet. Evnen til refleksion og mentalisering er derved indgangen til en psykisk frihed (Wallin, 2007).

2.6 Aktiv, improvisatorisk musikterapi

I musikterapilitteraturen skelner man mellem aktiv og receptiv musikterapi. I den aktive musikterapi anvender man metoder der involveres klienten som aktivt udøvende i musikterapien. Det kan være metoder som improvisation, krop-og-stemme og sangskrivning. I den improvisatoriske metode er det her-og-nu interaktionen der er det vigtige. Klientens umiddelbare individuelle behov, humør og karakteristika spiller en aktiv rolle i musikken. Musikterapeuten bruger en række teknikker såsom matching, spejling, holding og frameworking til at nå terapeutiske mål i et etisk forsvarligt samarbejde med klienten. I den receptive musikterapi er klienten primært i en lyttende position og er ikke selv med til at producere musikken. Alt efter klientgruppens funktionsniveau bruges der ofte verbale refleksioner som led i den terapeutiske proces (Jacobsen & Bonde, 2014).

2.7 Den menneskelige stemme

Stemmen er vores medfødte instrument. Allerede fra fødslen giver vi lyd fra os som vores mulighed for at udtrykke vores behov og følelser og sammen med kroppens bevægelser er det vores første møde med andre i denne verden (Malloch & Trevarthen, 2009; Stern, 2000; Trevarthen & Malloch, 2000, her refereret fra Storm, 2023). Stemmen indeholder derfor et udtryk for alle vores følelser og det viser sig i forskellige dynamikker. Dynamikkerne i stemmen er altid underbevidst med til at kommunikere til vores omverden, hvordan vi har det og sender derfor også nonverbale signaler som vores medmennesker kan

aflæse i større eller mindre grader af succes (Storm, 2023). At forstå den menneskelige stemme i sin helhed er også at forstå hvilke miljøpåvirkninger personen har levet i. Kultur, relationer og familiemønstre er alle en del af at skabe de indre dynamikker som påvirker stemmen og hvordan en person tilgår andre på. Den emotionelle historie en person bærer med sig vil aldrig kunne skilles helt fra stemmen og dens udtryk. Derfor fortæller en persons vokale gestalt (dynamiske udtryk) altid noget om personens psyke og reaktionsmønstre i relation til andre (Storm, 2023). Arbejdet med at forstå og dyrke udtrykket i den menneskelige stemme for at nå et terapeutisk mål, kaldes psykodynamisk stemmeterapi. Denne terapiform som metode/tilgang, har til formål at hjælpe klienten til, over tid, at blive bedre til at skelne mellem kognitive og affektive reaktioner, samt lære at selvregulere sit arousalniveau gennem sansemotorisk arbejde (Storm, 2017).

Stern (2010, her refereret fra Storm, 2017) beskriver arousal som følgende:

> At blive ”aroused” (aktiveret) vil sige, at ”blive sat i bevægelse” er ”ophidset” eller ”opildnet til aktivitet” – fysisk, mentalt eller emotionelt. Det er synonymt med ”at animere”. Udtrykt mere videnskabeligt er det kraften bag initieringen, styrken og varigheden af næsten alt, hvad vi foretager os. (s. 66)

Altså skal arousal forstås som udgangspunktet for vores drivkraft til at igangsætte forskellige handlinger og det er medbestemmende for hvad vi laver og hvornår vi gør det, samt hvilken dynamisk måde vi gør det på (Storm, 2017). Som grundlaget for hvordan og hvornår vi gør ting er arousal også grundlaget for vores sensoriske stimuli af nervesystemet, og kilden til vores følelser og vitalitet, værensfornemmelse, energi og handlekraft (Damasio, 1999; Stern, 2010, her refereret fra Storm, 2017). Vores vitalitet kan også beskrives som vores indre styrke, som giver det enkelte menneske energi og lyst til at udfolde sig, at give udtryk for at være levende (Storm, 2017). Vitalitetsformerne og deres dynamikker beskrives af Stern (2010, her refereret af Storm, 2017), gennem kinæstetiske termer som fx hoppende, afslappende, anspændt, brusende, glidende, svag og kraftig. Når disse termer bruges til at beskrive den menneskelige stemme, kan det også beskrives som værende den vokale gestalt (Storm, 2017). Den vokale gestalt er en sammensætning af blandt andet klang, rytme, fyldighed, harmonik, volumen miljø og intensitet, hvilket siger noget om antallet af overtoner i stemmen – som igen kan sige noget om en klients psykiske og fysiske tilstand (Storm, 2013, her refereret fra Storm, 2017). Når lyd rejser som bølger rammer lydbølgens svingninger mere eller mindre modstand i det stof som det rejser igennem (Howard & Angus, 2006, her refereret fra Storm, 2017). Derfor har det betydning for lyden et menneske kan producere, om kroppen fx er anspændt eller afslappet, det har indflydelse på stemmens klangfarve og hvor stor resonans, klangen vibrere med - altså antallet af overtoner (Storm, 2017).

I det musikterapeutiske krop-og-stemmearbejde sigtes der mod at skabe en neuroaffektiv ”attunement”

eller afstemning og synkronisering mellem to mennesker gennem det dyadiske samspil, faciliteret af musikterapeuten. Dette kan faciliteres gennem kernetone arbejdet og det fælles klangrum som det skaber i den sansemæssige oplevelse det er at synge sammen. Når klient og terapeut synger sammen, har terapeuten mulighed for at lære klientens stemme at kende og fornemme hvad der er af blandt andet klang, tæthed og intensitet i den. Fornemmelsen for, hvad stemmen indeholder, fortæller terapeuten meget om, hvordan klienten har det. For at få så stort udbytte af det musikterapeutiske forløb er det vigtigt at terapeuten tager udgangspunkt i informationen fra stemmen og starter behandlingen ud fra det funktionsniveau klienten og dennes stemme lægger på. Med terapeuten og dennes stemme som spejl for klientens stemme, men med fokus på og funktionsniveau til at udvide klang og udtryk, hjælpes klienten til en limbisk afstemning sammen med terapeuten. Det skaber et fælles resonansfelt og med det, en mulighed for at klient og terapeut får en helhedsoplevelse af hinanden (Storm, 2017). Storm beskriver effekten af dette som følgende:

> ”Denne handling og oplevelse er de vilkår, der støtter en bevægelse fra at synge en kernetone til at tillade sig selv at lade en fri stemmeimprovisation lyde og gro til ”selvets sang”. Denne intersubjektivitet har betydning for etableringen af en neuroaffektiv afstemning og udvikling. Ved at ”leve livet” i nutiden, igennem en dyadisk stemmeøvelse som ovenstående (reference til afsnit i kapitlet dette citat er fra), udvikles og indlæres de emotionelle færdigheder implicit.”

At være nærværende sammen med et andet menneske kan påvirke mange aspekter såsom det kropslige, kognitive, kulturelle, emotionelle og sociale. At lytte og være fuldt tilstede med et andet menneske og samme lade lyd gro er det ultimative møde mellem to mennesker. Den dialog der kan opstå, særligt hvis man også har øjenkontakt, kan aktivere de mest primære intersubjektive attunements der også sker i den tidlige dialog mellem omsorgspersonen og et lille barn (Bråten & Trevarthen, 2007, her refereret fra Storm, 2017).

2.8 Window of tolerance – Nærmeste udviklingszone:

Siegel (2012, her refereret fra Storm 2017) beskriver hvordan arousalniveauet en person er i påvirker hvilket funktionsniveau der er tilgængeligt for personen. Alle har et passende mellemstadie i arousal hvor man fungerer optimalt og man kan håndtere det der sker omkring og i en. Dette mellemstadie eller vindue kaldes for ”Window of tolerance” eller tolerance-vindue. Kommer et menneske udenfor dette vindue, kan man, fx i for højt et arousalniveau, opleve en angst eller stress reaktion og en generel oplevelse af kaos. Er man i et for lavt arousalniveau kan man opleve en rigiditet der er svær at bryde ud af. Begge yderpunkter

er stadier som ikke byder på muligheder for at udvikle kompetencer, og er man allerede belastet med en stresslidelse eller lignende bliver ens vindue yderligere indskrænket og det samme muligheden for udvikling. Gennem bevidst at arbejde med at udvikle kompetencer til at håndtere oplevelser udenfor vinduet mens de stadig er indenfor dette vindue, kan man give klienter en mestringsoplevelse der over tid kan udvide størrelsen på vinduet. Derved har man arbejdet ind i klientens nærmeste udviklingszone (Storm, 2017).

2.9 Vejrtrækning og lydliggørelse:

At sukke er en naturlig lyd der ofte opstår helt af sig selv, og er med til at udtrykke ens umiddelbare følelser (Austin, 2008; Brown, 2004; Dayme, 2009, her refereret fra Storm, 2023). Vejrtrækning og de lyde den kan bringe med sig, frivilligt eller ej, og vejrtrækning som naturlig respons indgår i kroppen reaktionsmønstre på en holistisk måde. Et eksempel herpå er hvordan et angstanfald tydeligt kan ses i en hurtig og overfladisk vejrtrækning der ikke kan holde fast i en fast og passende rytme (Hart, 2008, her refereret fra Storm, 2023). Gennem bevidst at arbejde med at regulere åndedrættet kan man affektregulere en klient gennem deres angstanfald. Ved bevidst lydliggørelse, fx på et langt suk eller en nedadgående glissandoøvelse tvinges kroppen til at tømme lungerne over længere tid, og på en naturlig refleks fra mellemgulvsmusklerne fylde lungerne helt op igen. Gentages øvelsen igen og igen opstår der længere og dybere vejrtrækninger som er med til at bekræfte kroppen i at det er okay at slippe angstreaktionen og de hurtige vejrtrækninger som fulgte med den. Derigennem bekræftes og støttes affektreguleringen (Porges, 2017, her refereret fra Storm 2023; Storm, 2023). Yderligere kan en lydliggørelse af sukket være med til at afmystificere lydliggørelse og brug af stemmen i det terapeutiske rum og støtte klienter til fremadrettet at bruge stemmen, udfolde deres kreativitet og lære en meget naturlig lyd bedre at kende (Storm, 2023).

Ifølge musikterapeuten Diane Austin er der en gensidighed eller vekselvirkning mellem den psykologiske og fysiologiske effekt af vores vejrtrækning. Hvis vejrtrækningen ikke kan flyde frit og naturligt, men blokeres eller tilbageholdes i halsen, maven eller brystkassen, kan det påvirke forbindelsen til ens følelser. Det kan have en markant effekt på kvaliteten af ens tale og sangstemme (Austin, 1986, 1991, 2001, her refereret fra Austin 2008). Ved stressreaktioner sker det ofte, at vejrtrækningen bliver overfladisk i et ubevidst forsøg på at kontrollere vores følelser. Dette har dog den effekt, at vi ikke får ilt nok, det skaber muskelspændinger i kroppen og forhøjer stressreaktionen. Det kan også have den effekt at følelserne ikke anerkendes og bearbejdes, men i stedet ophobes uforløste og dette kan give et uønsket højt arousalniveau både psykisk og fysisk. Dette forhøjede arousalniveau kan gennem angst og følelsesmæssigt sammenbrud lede til depression og psykosomatiske sygdomme (Braddock 1995; Gaynor 1999; Moses 1954, her refereret fra Austin, 2008).

2.10 Strømmen af informationer mellem kroppen, stemmen og sindet:

Den psykodynamiske tilgang til at arbejde terapeutisk med krop og stemme beskriver flere lag i oplevelsen af at bruge krop og stemme på en måde som de fleste ikke har prøvet før. En måde at forstå disse lag på er med ”bottom up” og ”top down” processerne. I disse processer sættes der fokus på hvilken rækkefølge information fra enten kroppen, følelserne eller det kognitive niveau, mærkes eller forstås og hvordan deres sammenhæng italesættes og tydeliggøres. Med udgangspunkt i interventioner, rettet mod arbejdet med stemme og krop, og de sensoriske stimuli der ligger deri, fokuseres der på den reaktion som kommer fra kroppen (autonome nervesystem) og hvilken reaktion det frembringer følelsesmæssigt (limbiske nervesystem). Det kan også være der kommer en reaktion på det kognitive niveau, som så kan reflekteres over verbalt. Denne rækkefølge af forståelse er ”bottom-up”, at starte i kroppen og slutte af i det kognitive. Et andet værktøj til at tydeliggøre eller forstå sammenhængen mellem kroppen, følelserne og det kognitive er ”top-down” processen. Det særlige ved ”top-down” processen er at man starter med at ræsonnere over sin voksende erfaring med at mærke efter og sætte ord, eller anden form for udtryk, på hvad man har af følelser og dertilhørende fornemmelser i kroppen. Tegning kan være et hjælpemiddel til at starte refleksionerne i gang når det er svært at finde de rette ord til at beskrive oplevelsen i sin helhed (Storm, 2023). Ved gentagende gange at arbejde med denne bevidsthed omkring følelser og de kropslige fornemmelser de bringer med sig kan man i nogle tilfælde hjælpe klienter til at forholde sig til, rumme og handle på ubehagelige følelser (Storm, 2017).

En bevægelse, sensoriske stimuli, der kan beskrive ”bottom-up” i terapien, er brugen af en vuggende bevægelse. Det kan være under stemmebrug eller i stilhed. Ved en vuggen fra side til side aktiveres det autonome nervesystem og holdes i gang. Bevægelsen har også til formål at forhindre klienten stiller sig i en mere vant/vane præget stilling, som ofte er en anspændt stilling med låste knæ eller en kurvet ryg. Sådanne stillinger kan lukke af, for muligheden for at klienten mærker kroppen i sin helhed og i flow. Dette kan være særligt hæmmende under stemmebrug. Underbevidst påvirker den vuggende bevægelse også det limbiske nervesystem gennem stimuli af det autonome nervesystem. Kroppen kan genkende den tryghed, der ligger i at blive vugget som helt lille barn. Følelsen af tryghed kan evt. italesætte og reflekteres over efter endt øvelse (Storm, 2023).

2.11 Kernetone og Selvets Sang:

At være i stand til at finde sin kernetone kan udvikles gennem øvelser der fokuserer på at mærke sig selv og så prøve at udtrykke hvordan man umiddelbart har det. Kernetonen er ikke en fast tone, men nærmere et udtryk for ens stemning nu og her, og man kan hjælpe sig selv med at finde den ved at lægge en hånd

på brystbenet og derefter lade stemmen lyde. Det kan være i suk med tone på eller i glissandoer op og ned. Der hvor tonen indeholder en særlig klar resonans, kan man mærke at det vibrerer i brystbenet. Gennem lyden og de vibrationer den bærer med sig mærker personen resonansen fysisk og det giver adgang til en let oplevelse af at være i kroppen og selvet, samt det kan hjælpe personen til at være tilstedeværende i nuet (Storm, 2023).

Med denne lydliggørelse af kernetonen dyrkes kerneselvet, som af Daniel Stern beskrives som værende det andet led i selvfornemmelsen der udvikles, hvor barnet opdager sig selv som et separat væsen adskilt fra omsorgspersonen, med egne følelser og selvstændige handlinger efter egne ønsker om kommunikation. Kernetonen er en dynamisk præget tone der ikke ligger fast. Lader man stemmen lege med kernetonen og udvikle sig frit, bevæger man sig ud i Selvets Sang (Storm, 2023). Gennem Selvets Sang kan man yde en vis selvomsorg, og fx hjælpe sig selv til en affektregulering ved at dyrke den lange vejrtrækning og lydliggørelsen af sit inderste og mest trygge selv (Storm, 2017).

Når en musikterapeut og klient dyrker dennes kernetone sammen, aktiveres en intentionel selvregulerende handling som støtter klienten i at finde ind i en rytme af vejrtrækning og lydliggørelse af kernetonen. Ved varig gentagelse opstår der rytmiske elementer der kan medføre en lettere meditativ tilstand, hvis klienten formår at læne sig ind i denne. Gennem den meditative tilstand opstår der en rytmisk-fysiologisk-synkronisering af hjernen. Dette sker via den lydlige og rytmiske påvirkning af hjernebølgerne (Bonde, 2009, her refereret fra Storm 2017). Synkroniseringen er med til at støtte den grounding og centrering der sker indefra i kernetoneøvelsen, hvilket igen er med til at støtte klienten til at bevare koncentrationen og nærværet i kroppen. Dette forstærkes yderligere med sensorisk med at lægge hånden let på brystbenet som led i at mærke vibrationerne fra stemmen (Storm, 2017).

2.12 Kropslig resonans og sidde ryg mod ryg:

Som led i at forberede en klient på at sidde ryg mod ryg i en stemmeorienteret øvelse, er det en god ide at dyrke opmærksomheden på kroppen og kontakten til kroppen på en måde så den kan bruges som en kilde til tryghed. En fysisk oplevelse af centrering og jordforbindelse er med til at skabe en indre oplevelse af sikkerhed, hvilket tilsammen skaber vilkårene for at en klient kan affektregulere sig selv. Gennem evnen til selv at affektregulere opstår der rum til at håndtere, rumme, frigive og udtrykke de svære følelser, som led i det terapeutiske arbejde gennem kroppen og stemmen (Storm, 2017).

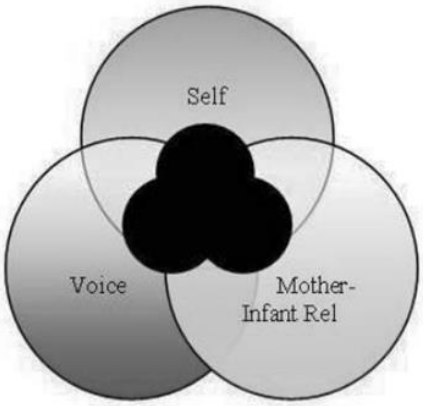
Når man sidder ryg mod ryg, kan man fysisk støtte en anden person uden at det bliver en intimiderende tæthed. Det kan være med til at give klienten en følelse af tryghed at mærke den fysiske støtte og varme fra den anden og mærke hvordan den andens vejrtrækning kan påvirke ens egen. Ved at tillade sig selv at falde ind i kroppens naturlige rytme af et afslappet åndedræt kan man finde ind i en instinktiv

synkronisering af ens åndedrætsmønster. Denne synkronisering med den anden støtter yderligere følelsen af ikke at være alene og at være støttet af den anden uden at det er intimiderende – som en sikker havn i den anden (Storm, 2023).

2.13 Alliance, Selvet og Stemmen

Stemmen er med os fra fødslen og følger os livet igennem. Den spiller en stor rolle i vores tidlige udvikling, i og med det er gennem den og vores kropssprog at vi har mulighed for at kommunikere vores behov til vores omverden og primære omsorgsperson. Den er også en vigtig del i vores udvikling af selvfornemmelsen, og siden selvfornemmelsen ofte ses som en bærende del af en klients terapeutiske udvikling kan det give god mening at være opmærksom på sammenhængen mellem den terapeutiske alliance, brugen af stemmen og udviklingen af selv fornemmelsen. Dette har musikterapeuten Tina Warnock opstillet en model for som ses her:

Figure 1: *Diagram to show the connection between the self, the voice and the mother–baby (therapeutic) relationship*



Figur 1. Warnock, (2011), (s. 7).

Modellen består af tre ydre cirkler og tre indre. I denne model sidestilles den tidlige moder-barn relation med den terapeutiske relation eller arbejdsalliance, der opstår mellem musikterapeut og klient. Dette er forudsat at lignende dynamikker finder sted i terapeut-klient relationen, som de dynamikker der har fundet sted mellem mor og barn i den tidlige barndom. Overlappet mellem de ydre cirkler skal illustrere hvor stor indflydelse moder-barn relationen har på udviklingen af selvfornemmelsen og stemmen.

Selvfornemmelsen forstås også her som selvet/kroppen, og alle tre cirkler repræsenterer dele af klienten. Stemmen har indflydelse på selvfornemmelsen, hvilket er forbundet med kvaliteten af samspillet, og dermed relationen, med mor som igen har indflydelse på udviklingen af stemmen (Warnock, 2011). Modellens indre cirkler fremhæver de områder man som musikterapeut kan arbejde med for at nå, fx udvikling af selvfornemmelsen gennem arbejdet med stemmen. De indre cirklers form genskaber de ydre cirklers form som en påmindelse til musikterapeuten om at være opmærksom på sammenhængen i cirklerne også er en der finder sted i musikterapeuten og man derfor skal holde øje med egne indre mønstre og hvad der finder sted af overføring og modoverføring i sessionerne med klienten. Med musikalske værktøjer og teknikker, samt en forståelse af teorier om stemme og selvfornemmelse, kan der arbejdes med de præverbale interaktioner, som også finder sted i den tidlige interaktion mellem mor og barn (Warnock, 2011).

Kapitel 3 Metode

I dette kapitel vil jeg beskrive min valgte analysemetode.

3.1 Fænomenologisk inspireret mikroanalyse af improvisationer i musikterapi

For at kunne besvare min problemformulering vil jeg benytte mig af Gro Trondalen´s analysemodel: En fænomenologisk inspireret tilgang til mikroanalyse af improvisationer i musikterapien. Trondalen beskriver metoden som værende i stand til at kunne fokusere både på musikken og på den interpersonelle dialog i sessioner med en musikterapeut (Trondalen 2004, 2005, her refereret fra Trondalen 2007). Terapeutens/forskerens tætte forbindelse til datamaterialet, den gennemlevede oplevelse som datamaterialet stammer fra, leder ifølge Trondalen hen til fænomenologien som sigter efter at tydeliggøre de essentielle elementer der findes i det fænomen man undersøger (Trondalen, 2007).

Metoden arbejder med musikken som det opleves, og inkluderer derfor både musikalsk og interpersonelt data. Metoden består af følgende 9 trin (oversat fra engelsk):

1. Kontekstualisering
2. Åben lytning
3. Strukturering
4. Semantisk forståelse
5. Pragmatisk forståelse
6. Fænomenologisk horisontalisering (baseret på informationerne fra trin 3-5)
7. Åben lytning
8. Fænomenologisk matrix
9. Meta diskussion

Trondalen (2007).

Alt efter længden på den eller de improvisationer man har planer om at analysere, kan alle metodens trin bruges på improvisationen i sin fulde længde eller man kan udvælge et eller flere særligt vigtige klip af improvisationen. I så fald bør man bruge trin 1-2 på hele improvisationen, trin 3-6 på de udvalgte klip - i detaljer og derefter bør trin 7-9 bruges på hele improvisationen igen (Trondalen, 2007). Nedenfor ses trinenes uddybede indhold:

Trin 1: Kontekstualisering

For at kunne bevare så åbent et sind i musiklytningen som muligt, undersøges og kommenteres omstændighederne omkring klienten og musikken. Dette indebærer:

- Klientens personlige historik
    - Klientens personlige historik vedrørende uddannelse, arbejdsliv, overordnede mentale tilstand og klientens humoristiske sans.
- Klientens sociale historik
    - Klientens baggrund vedrørende familieforhold, venskaber, boligsituation og stabile/ustabile omstændigheder i klientens historik.
- Klientens biologiske historik
    - Informationer om klientens fysiske og psykiske historik, evt. sygdomme eller andre elementer der kunne påvirke musikterapiprocessen i et bredere perspektiv.
- Klientens kliniske historik
    - Søger at afdække klientens begrænsninger, tidligere behandlinger eller terapiforløb.
- Klientens musikalske historik
    - Klientens tidligere erfaringer eller mangel på samme i musikalske sammenhænge.

Trin 2: Åben lytning

- Improvisationen som helhed
    - At lytte så åbent til hele improvisationen som muligt, lade de umiddelbare indtryk flyde og rette opmærksomheden mod de følelser og sensationer som musikken frembringer i lytteren.
- Kropslig lytning
    - At lytte til improvisationen i sin fulde længde med kroppen som det primære medie til at lade nye indtryk flyde. Kroppen bevæges frit til musikken med lukkede øjne.

Trin 3: Strukturering

- Del 1 af trin tre er en beskrivelse af lyd og intensitet af improvisationen som oplevet over tid
- Del 2 af trin tre er en mere traditionel analyse af strukturen i improvisationen/musikken. Tættere på en struktureret musikanalyse fokuseres der på elementer såsom stil, rytme, form, tempo, harmonier, instrumenter osv.

Trin 4: Semantisk forståelse

- Eksplicit betydning

    - Her undersøges og beskrives de musikalske strukturer i forhold til anden information såsom klientens verbale kommentarer, kropssprog og brug af verbale metaforer relateret til samspillet mellem klienten og terapeuten.
- Implicit betydning
    - Her undersøges og beskrives de intermusikalske aspekter, det der kan tolkes som værende af betydning for samspillet mellem klienten og terapeuten. Her kan musikken forstås som en metafor for væren i verden. Altså kan det også være spændende at se på den evt. sammenhæng i oplevelserne i terapirummet sammenlignet med oplevelserne udenfor terapirummet.

Trin 5: Pragmatisk forståelse

- Her undersøges og beskrives den evt. effekt af musikken i den musikterapeutiske proces.

Trin 6: Fænomenologisk horisontalisering (baseret på informationer fra trin 3-5)

- Her laves et horisontalt overblik over trin 3-5 hvor informationerne fra de forskellige trin gives en lige værdi. Gennem en sammenfatning af disse informationer gør man sig klar til endnu en åben lytning.

Trin 7: Åben lytning

- Her vender man tilbage til en åben lytning af improvisationen i sin helhed, med de nye dimensioner man har skabt omkring musikken i baghovedet.
- Ligeledes laves en ny kropslig lytning, igen med fri bevægelse og opmærksomhed på de elementer og aspekter af musikken der nu virker til at have en særlig betydning.

Trin 8: Den fænomenologiske matrix

- Dette trin sigter mod at dele den samlede information ud i tre underdelinger:
    - Musikken
        - Musikken beskrives, som den opleves gennem tid, med rod i den mere klassiske analyse af strukturen i improvisationen/musikken.
    - Den mulige betydning af musikken
        - Den mulige betydning der kunne lægge i musikken beskrives, med rod i den semantiske forståelse af improvisationen, og den evt. sammenhæng mellem oplevelser i terapirummet og oplevelser udenfor terapirummet.

- Den mulige effekt af musikken i behandlingsprocessen
    - Her undersøges den mulige effekt af musikken i musikterapien, med rod i klientens kommentarer og gestik, såvel som musikken der spilles.

Trin 9: Metadiskussion

- Her diskuteres analysens fund på et meta niveau, med inddragelse af relevante teorier, klientens historik, proces i musikterapien, kommentarer og lign. fra terapien. Derudover kan terapeutens egen oplevelse af analysen og terapiprocessen inddrages.

Kapitel 4 Case

I dette kapitel vil jeg redegøre for rammerne for musikterapien i min 9. semesters praktik, samt introducere min klient.

4.1 Musikterapien på praktikstedet

Min praktik foregik som tidligere skrevet på Krisecenter for Kvinder Aalborg, et praktiksted uden tidligere kendskab til musikterapi og uden behandlingstilbud i huset. Naturligvis er der rådgivning i huset, som en del at den voldsbearbejdelse, som er et af praktikstedets arbejdsmål for de kvinder som har ophold der. Eftersom musikterapien var et nyt element at inddrage i hverdagen på krisecenteret, var der naturligvis også en række udfordringer forbundet med det. I en ofte travl arbejdsdag kan nye elementer, som man ikke nødvendigvis forstår indholdet af, være svære at have overskuddet til at implementere. Dog var der flere fra personalegruppen som henviste kvinder de havde i rådgivningsforløb til musikterapien, hvilket også resulterede i flere korte, samt enkelte længere individuelle forløb. Derudover dannede en ugentlig fællessangs aften ramme om en miljøterapeutisk indsats der yderligere var med til at afmystificere musikterapien og skabe et rum i det fælles tredje, kvinderne kunne møde hinanden og mig i.

4.2 Præsentation af klienten

M er en kvinde i 40érne som har søgt rådgivningstilbuddet på krisecenteret på baggrund af det psykisk voldelige forhold hun for nyligt havde endt. Derudover har hun en historik med andre voldelige forhold, både psykisk og fysisk. M bliver henvist til musikterapien som led i den rådgivning hun modtager på krisecenterets akut rådgivningstilbud. Det er et samarbejde med hendes rådgiver som muliggør henvisningen. Det er ikke meget som jeg får at vide om M i forbindelse med henvisningen, da jeg gerne vil danne mit eget billede af hende og så senere hen sparre med hendes rådgiver, samt blive enige om behandlingsmålene for M.

4.2.1 M i musikterapien, samt mål for M

Allerede fra den indledende samtale over telefonen virker M nysgerrig og åben for at afprøve hvad musikterapi er, og hvad den kan gøre for hende. Hun har tidligere været i behandlingsforløb hos psykologer, og samtidig med hun er i musikterapi forløb er hun også i rådgivningsforløb på krisecenteret. Det er vigtigt at være opmærksom på det tværfaglige samarbejde med hendes rådgiver, da de sideløbende forløb begge vil sætte gang i processer i M som kan være meget energikrævende og påvirke hinanden.

Desuden var den form for tværfagligt arbejde med musikterapien en ny disciplin på krisecenteret i og med de ikke havde haft en musikterapeut før. Baseret på den indledende samtale og den første session fremstillede jeg følgende mål for M i musikterapien, som efterfølgende blev godkendt af supervisor, rådgiver og M.

- Danne en terapeutisk alliance
- Bruge kontakten mellem os via musikken til at mærke egne grænser og reagere hensigtsmæssigt på dem
- Bearbejde traumet fra den fysiske vold/svigtet fra det seneste forhold og genvinde selvværd og selvtillid som indre ressourcer gennem musikalsk udtryk i musikterapien

Det var mange og store mål at sætte op i starten af forløbet, men det virkede ikke til at aflede nogen af parterne og forløbet virkede også til at være givende for M at deltage i. Udover de individuelle sessioner deltog M også ofte i fællessangsaftenerne, og kunne være en del af samhørigheden i det fælles tredje og i brugen af stemmerne sammen med andre.

Kapitel 5 Analysen

I dette analyseafsnit vil jeg afdække min dataudvælgelse, vise en kort forløbsoversigt for alle 11 sessioner med klienten M, samt analysere mine tre udvalgte klip med Gro Trondalens (2007) metode ” *En fænomenologisk inspireret tilgang til mikroanalyse af improvisationer i musikterapien”* Gennem analysen vil klippene blive henvist til som klip 1 (4 session), 2 (9 session) og 3 (10 session). Da ikke to cases er ens, har jeg ikke valgt at følge analysemetodens trin til punkt og prikke, men har brugt metodens tredje trin (strukturering) i en lettere revideret version. Dette uddybes nærmere i nedenstående afsnit; 5.3.1.3.

5.1 Udvælgelse af data:

Da jeg havde et temmelig stort datasæt tog udvælgelsen af mine tre klip lang tid. Det kan ses i forløbsoversigten over min case, som ses nedenfor, at der var mange minutters improvisation at vælge mellem. Det skulle være klip jeg mente ville give et realistisk billede af musikterapien som den udfoldede sig over praktikken, gerne være en session hvor jeg mener var særligt spændende i forhold til klientens udvikling og være improvisationer af en længde jeg ville kunne nå at undersøge fyldestgørende, da flere af improvisationerne i forløbet var af en længde der ikke var realistisk at arbejde med i dette speciale. Disse overvejelser taget i betragtning, samt en opmærksomhed på den uundgåelige bias at jeg både er terapeut og forsker, ledte mig til følgende tre klip/improvisationer: 4. session (del 2: 14.15-15-30), 9. session (del 3: 1.50-4.04) og 10. session (improvisation 2) (del 3: 6.17-8.00). Udarbejdelsen af oversigten var også et vigtigt redskab for mig i forhold til at få øje på de interessante nedslag i forløbet med klienten.

5.2 Forløbsoversigt M

Forud for 1 session havde T og M en indledende samtale over telefonen på cirka 45 min. Vi afdækkede motivationen for musikterapien og lidt af klientens baggrund med sin ekskæreste.

Session	Længde	Aktiviteter	Improvisationer	Oplæg	Detaljer/initiativer

1 session 30-08	Cirka 1 time	Kort indledende samtale (5 min.) Kropsarbejde (cirka 5 min.) Overgang til kort introduktion til kernetone arbejde (6 min.) Improvisation (cirka 16 min.) Afspænding (8 min.) Resten er snak og refleksioner	T og M på rasleæg T på tromme, ramme/matching af klientens rytme efter cirka 11 min. starter T med stemmen og M gentager i turtagningsform	”Hov det var nyt” (følelsen af at mærke kroppen og stemmen som en rolig og positiv ting, væren i kontakt med sig selv)	T starter Der er flere gange der opstår en turtagnings dynamik, men altid med input fra T som M gentager.
2 session 08-09	Cirka 1,5 time	Kort indledende samtale (8 min.) Kropsarbejde (cirka 9 min.) Kernetone øvelse (1,5 min.) Improvisation (cirka 40 min.) Afspænding med den lysende kugle (9 min.)	M starter lidt forsigtigt på klangauge, T på klaver der laver ramme T skifter til tromme og senere bruger begge parter sang/stemme	”Hjem til sig selv/klar i hovedet” – ovenpå den indledende samtale og krop/stemme arbejdet	M starter på klang auge efter aftale, T på klaver Der er mange skift og stemninger i den meget lange improvisation

		Tegne kugle (cirka 5 min.) Resten er snak og refleksioner			
3 session 15-09	Cirka 1,5 time	Indledende samtale (16 min.) Kropsarbejde/mikset med stemme (cirka 15 min.) Fri bevægelse til 2 numre (cirka 14 min.) 2 x fantasirejse og tegning derefter (cirka 15 min.) den ene til egnen hvor man møder det kærlige væsen			I denne session reflekterer M selv over sine grænser. Hun giver udtryk for en øget opmærksomhed på dem denne dag.

		Resten er samtale/overordnede refleksioner			
4 session 22-09	Cirka 1,25 time	Indledende samtale (20 min.) Spejløvelse med kroppen til klassisk musik (4 min.) Introduktion og udøvelse af kernetone – ryg mod ryg (cirka 4 min.) Kernetone øvelse (cirka 10 min.) Afspænding med genbesøg på engen (cirka 9 min.)	Improvisatorisk brug af kernetonen ryg mod ryg – M starter sin kernetone som T gentager	Finde ind i kernetonen og lade sig støtte	M spejler T rigtig meget, man bliver i tvivl om det er M´s kernetone der virkelig træder frem. T afslutter improvisationen

		Resten er samtale/refleksioner			
5 session 29-09	Cirka 45 minutter	Indledende samtale (cirka 15 min.) Krop og stemme/grounding øvelse (cirka 7 min.) Afspænding med lysende kugle og efterfølgende tegning (cirka 15 min.) Resten er samtale/refleksioner			Klienten har haft en rådgivningssamtale forinden sessionen som gik over tid – klienten er meget urolig

6 session 13-10	Cirka 1,25 time	Indledende samtale (7 min.) Kropsarbejde (6 min.) Spejløvelse/skiftes til at følge og lede (cirka 3 min.) Male indersiden af sit eget æg øvelse (cirka 5 min.) Improvisation på instrumenter (8 min.) Afspænding med fantasirejse til engen (11 min.) Resten er samtale/refleksion	T starter med at nynne, M følger tæt	Ro, et virkelig dejligt tæppe (på baggrund af den male-æg øvelse klienten lige har lavet)	Vil du ringe med klokken? M bliver i tvivl om vi skal slutte af eller ej.

7 session 27-10	Cirka 1,5 time	Indledende samtale (cirka 23 min.) Krop øvelser som opvarmning (cirka 7 min.) Spejløvelse, T starter med at lede (cirka 4 min.) Øvelse med de tre rum (cirka 20 min.) Kort afspænding uden opgave, med T der nynner som musikken. M nynner med (cirka 4 min.) Resten er samtale, reflekterende snak			M improviserer gennem alle tre rum, evt. noget man skulle på.
8 session 03-11	Cirka 1.5 time	Indledende samtale (cirka 26 min.) Kropsarbejde (cirka 15 min.) – stemme på efter 7 min. Improvisation (cirka 25 min.) Afspænding uden opgave (cirka 8 min.)	Relativ lang improvisation med flere skift i instrumenter hos både M og T	At være i det sociale rum, men med en kontakt til sit eget private rum	Her er der flere eksempler på at M har en mere fremtrædende rolle i musikken, og selvom der stadig er meget gentagelse af T´s oplæg er der også en del at hendes egne ideer i spil

		Resten er samtale, reflekterende snak			
9 session 10-11	Cirka 1.5 time	Indledende snak (cirka 32 min.) Kropsarbejde (cirka 3 min.) Suk/stemmearbejde frem til en kernetone (cirka 5 min.) Ryg mod ryg øvelse (cirka 7 min.) 2 afspændinger, en med opgave og en uden (cirka 16 min.) Resten er samtale og refleksion	Siddende ryg mod ryg starter M på den kernetone vi lige har brugt tid på at finde	Mærke sin egen sang/mærke sig selv	M starter og bevæger sig hurtigt ud i selvets sang M har en selvstændig rolle i musikken, men er også i stand til at synge sammen med T flere gange.

10 session 24-11	Cirka 1.5 time	Indledende snak (cirka 20 min.) Kropsarbejde (cirka 5 min.) Spejløvelse, M starter med at lede (cirka 6 min.) Improvisation (6 min.) Improvisation 2 (cirka 7 min.) Tegning til M´s umiddelbare behov (med musik til) (cirka 5 min.) Som afrunding, en tegning mere med musik til (cirka 3 min.) Resten er samtale og refleksion	Begge parter starter på tromme Improvisation 2 starter M på klangauge og T på kalimba og stemme	Spilleregler: Skiftes til at lede og følge/hvem har den + den gode afslutning Spilleregel til improvisation 2: hvad end der er brug for nu, ingen andre regler	Afslutningsklokken er ikke med i denne improvisation, da en gensidig god afslutning er en af spillereglerne vi sigter efter Improvisation 2: M bliver langt mere berørt og lader til at have været tættere på egne følelser end i den første improvisation

11 session 01-12	Cirka 1,25 time	Indledende snak (cirka 7 min.) Kropsarbejde med stemme (cirka 10 min.) Spejløvelse (cirka 5 min.) Improvisation (cirka 8 min.) Afspænding med fantasi rejse (cirka 15 min.) Resten er snak og refleksion	M starter på klangauge og T på tromme. Gennem improvisationen bruges marrakas og stemme også	Spilleregel: at afrunde pænt	Det er en improvisation med to tydelige dele, den første er mere følsom og sart, mens den anden del er mere legende

5.3 En fænomenologisk inspireret tilgang til mikroanalyse af improvisationer i musikterapien

Trondalens metode *En fænomenologisk inspireret tilgang til mikroanalyse af improvisationer i musikterapien*, tillader at man kan udvælge dele af en improvisation at mikroanalysere, fremfor improvisationen i sin fulde længde. Det er den tilgang til metoden jeg kommer til at arbejde ud fra, med trin 3-5 (se ovenstående metode afsnit) som de uddybende trin der bruges til analysen af mine udvalgte klip.

5.3.1 Improvisation 1, 4 session

5.3.1.1 Trin 1 – Kontekstualisering

Da klienten, her i specialet forkortet til M, henvises til musikterapien, ringer M og T sammen for at give T en chance for at danne sig et indledende billede af hvilken klient der evt. skulle indgå i et behandlingsforløb.

M er en kvinde i midt fyrrerne og bor i Aalborg sammen med sin store søn. Hun har en uddannelsesmæssig baggrund indenfor design og lever af at undervise, designe og fremstille sine designs til teaterproduktioner og lignende. Hun arbejder omkring 30 timer om ugen og er umiddelbart tilfreds med sit job selvom det til tider er en betydelig stressfaktor for hende. Dog har hun gennem længere tid forud for terapien haft svært ved at læne sig ind i sin kreativitet og har også som ønske fra terapien at få noget af sin kreativitet igen. M virker til at kunne svinge meget i hendes mentale tilstand, nogle dage fungerer hun bedre end andre, hvilket særligt går hende på i forhold til hvilken slags mor hun så har mulighed for at være overfor hendes søn. Dog har hun en solid humoristisk sans, og humor har været en måde at nå klienten på gennem terapiforløbet.

M har gennem mange år haft et blandet forhold til sine forældre. Hun er vokset op i en relativ tryg barndom med sin mor og papfar. Dem har hun stadig en god og tryg kontakt til, selvom hun gennem meget af sin barndom og ungdom ikke følte sig fuldt ud forstået af dem. Dog har hendes biologiske far ikke rigtig været i billedet og har været en figur hun har opsøgt/set op til uden at have fået indfriet sine forventninger til ham. Hun er fornyelig flyttet fra København til Aalborg med sin søn, efter hun afsluttede forholdet til den mand hun har søgt rådgivning for. Dette betyder hun ikke har den største vennekreds, men hun er kommet tættere på sin mor og papfar som bor i Nordjylland og henviser til dem som sit primære netværk/støttende relationer. Omstændigheder som job og bolig er stabile for klienten, om end de stadig er relativt nye.

Gennem mange år har klienten haft flere usunde og typisk voldelige forhold. Der er både tale om psykisk, fysisk, materiel og økonomisk vold. Her har hun gennem flere år både været bange for at ”træde ved siden af” og de konsekvenser det har kunne medføre sig hos den mand hun har været sammen med. Samtidig har det også været en tid med en higen efter kærlighed og kontakt som hun har haft et håb om at finde i de forhold hun har været i. Dette har resulteret i hun har fået konstateret PTSD og angst gennem de sidste cirka 10 år. Hun har været i flere forskellige behandlingsforløb hos psykologer og har også opsøgt en psykolog mens hun var i musikterapien, men har samtidig haft et behov for at prøve andre terapiformer. M beskriver hvordan hun i andre terapiforløb har arbejdet meget med samtale og ikke har et tæt forhold til hendes krop, næsten som om hun er blevet bange for at mærke kroppen og dens behov.

Hun kan have svært ved at spise nok og døjede i starten af musikterapiforløbet med et stort vægttab.

Rent fysisk kan M af og til have problemer med at spænde voldsomt i nakke og skuldre således hun ikke kan deltage fuldt ud i alle kropslige øvelser der kunne indgå som en del af musikterapien grundet smerter. Psykisk er der et vigtigt forbehold at tage i forbindelse med at imødekomme klientens angst og PTSD.

M har ikke nogen erfaringer med at udøve musik, men er meget glad for at lytte. Hendes søn spiller musik på et højt niveau og hun henviser ofte til dette som hendes forbindelse til musik generelt.

5.3.1.2 Trin 2 – Åben lytning

Improvisationen som helhed:

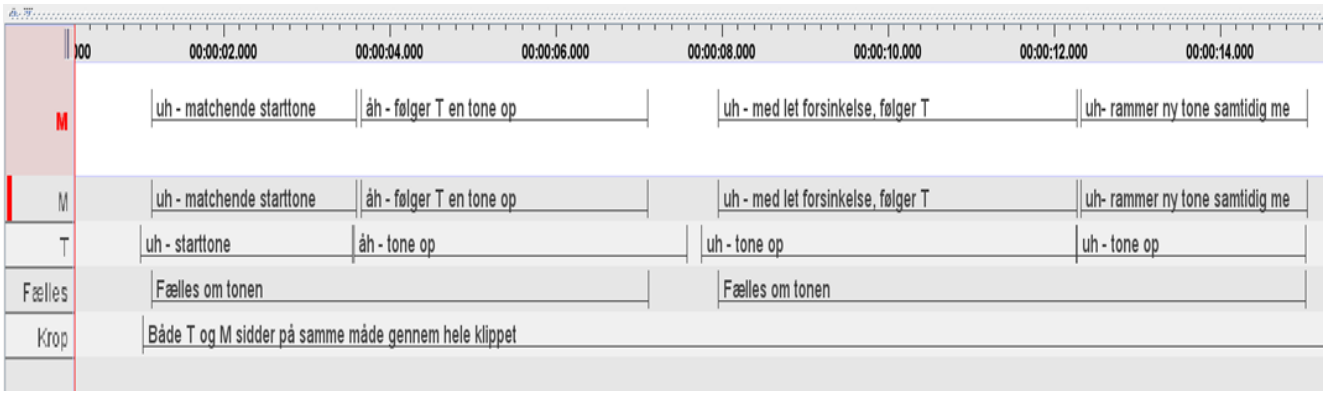
Efter denne åbne lytning sidder jeg med en vis tyngde i kroppen, de mange lange toner efter hinanden har flere gange føltes som et tæppe af lyd, på initiativer fra T, straks støttet op omkring af M. Stemmernes tætte løb gennem improvisationens toner havde en effekt som om der var en lydelig nærhed mellem T og M i improvisationen, men nærheden havde også i flere tilfælde en næsten trykkende fornemmelse. Særligt i starten og slutningen af improvisationen hvor T og M kun synger kernetonen selv i mange sekunder af gangen og hvor tonen kun afbrydes af vejrtrækningen som de tager samtidig. I de passager hvor T flytter sig fra kernetonen letter noget af den trykkende fornemmelse, selvom det også er der intensiteten øges og selvom M fortsat følger T tæt i toneskiftene. Ofte kun med knap et sekunds forsinkelse om variationen er en ny tone eller en ændring i klangen eller vokalen der synges på. Var det ikke for denne forsinkelse eller de forskelligheder der naturligt ligger i to stemmer, kunne man næsten tror det kun var en stemme der improviserede. Jeg sidder med følelsen af dels at være draget mod tætheden i improvisationen, som om den er en stærk ramme at være i, i de passager hvor der afviges fra kernetonen og intensiteten øges. Dels er det en improvisation jeg kan have en trang til at løsrive mig fra da 10 minutter med så gennemgående en tæthed kan føles klaustrofobisk.

Kropslig lytning:

Ved den kropslige lytning stillede jeg mig med lukkede øjne i et uforstyrret rum, med plads til at bevæge mig. Jeg havde samme fornemmelse af tyngde i kroppen som jeg havde ved den første åbne lytning og havde ikke en trang til bevægelse. Dog var jeg meget bevidst om min krop og endte med at være meget groundet i fødder, knæ og hofte. Det mindede mig meget om at stå i en sund sanger stilling med ret ryg, forbindelse gennem kroppen og uden at stå med overstrakte knæ gennem hele improvisationen.

5.3.1.3 Trin 3 – Strukturering

Som beskrevet i metodeafsnittet består struktureringstrinnet af en beskrivelse af musikkens intensitet og lyd som oplevet gennem tid og en beskrivelse der lægger sig tættere op ad den klassiske musikanalyse med fokus på parametre som harmonik, puls og toneintervaller. Dette finder jeg som udgangspunkt ikke passende for den type data jeg har tilgængelig, hvorfor jeg udarbejder struktureringstrinnet i en lettere revideret form med hjælp fra mikroanalyse programmet ELAN (archive.mpi.nl), som præsenteres i følgende tekst. Herunder ses et eksempel på ELAN transskriptionen af det første klip.



Se bilag 2 for ELAN hele transskriptionen.

Stemmerne ligger tæt sammen hele improvisationen igennem, med M som lader til at følge T´s toneskift, ideer og klangfarve. Når de ikke synger nøjagtigt det samme, falder det sammen med at M ikke har mere luft eller kommer forskudt ind på den næste tone, som T har sat i gang. Intensiteten i musikken skifter let gennem improvisationen, med det tydeligste peak ved et tonalt opadgående løb omkring midten af det udvalgte klip. Efter opløbet er improvisationen domineret af tonegentagelser, få og små spring mellem toner og enkelte skift i hvilken vokal der synges på. Improvisationen er uden puls og stemningen er generelt svævende og er på trods af intensiteten i stemmerne som kommer i bølger, ikke med en tydelig retning i musikken. Løbende med opadgående toner som T leder an i (og som der er et eksempel på i det udvalgte klip) sker flere gange i løbet af improvisationen i sin helhed og varierer i volumen gennem improvisationen. T synger kraftigere end M hele vejen igennem og skifter ikke hurtigt i tonerne, således at de er lettere for M at følge.

Det udvalgte klip på 1 minut og 19 sekunder, er 3 minutter og sekunder 10 inde i den cirka 10 minutter lange improvisation.

5.3.1.4 Trin 4 – Semantisk forståelse

Eksplicit forståelse:

Som beskrevet i trin 1 havde M en relativ tryg barndom med sin mor og papfar, men manglede en meningsfuld kontakt til sin far. Dette kan have givet hende en tryg nok base til at søge sine behov opfyldt hos andre – som hun gør i sine forskellige terapiformer – men ikke en sikker nok kontakt til sig selv til at stole på hun er i stand til at give sig selv hvad hun har brug for.

Oplægget for improvisationen var ”Kernetone + Lade sig støtte”. I improvisationen ligger M´s stemme og klang meget tæt op ad T´s og det kunne forstås som et tegn på hendes søgen andre for at få sine behov opfyldt, og ikke stole nok på hendes egen væren og egne input til at de kommer frem i musikken. Et andet element i den tætte stemmeføring med T uden egne input kunne være et eksempel på ikke at turde ”træde ved siden af” og på den måde ødelægge øvelsen eller stemningen, som var noget M ofte ville spørge ind i til musikterapien, om hun gjorde det rigtigt eller forkert. Her kunne man også tænke på om det at lade sig støtte og derigennem at modtage omsorg har været noget hun i de voldelige forhold, er noget hun har tillært sig som værende betinget af om hun har passet ind i mandens verden/version af hvordan omsorg kan gives. En tredje måde at se tætheden i improvisationen på kunne være at M´s opsøgende stemmeføring kunne være et udtryk for et ønske om kontakt og samhørighed med T i musikken.

Med opstillingen, siddende ryg mod ryg, som er led i den pågældende øvelse improvisationen fandt sted i, bliver tætheden i stemmerne understøttet af det fysiske input af hinandens varme og vibrationerne fra stemmen som kan mærkes gennem ryggen. M sidder koncentreret og bevæger sig ikke gennem de 10 minutter hele improvisationen varer.

Implicit forståelse:

Den 4. session i musikterapiforløbet, som dette klip er taget fra, starter med en indledende samtale om hvordan M har haft det siden sidste session i den forrige uge, samt hvad dagens plan er. Her beskriver M hvordan hun har haft flere situationer hvor hun har følt sig ved siden af sig selv og derfor har taget fat i flere af de groundende vokaløvelser vi har dyrket sammen og brugt det som et hjælpemiddel til at klare den udfordring der har tynget hende. Det tyder på, at hun kan finde værdi i det vokale arbejde på egen hånd. Dog beskriver hun også at hun havde haft et dyk om søndagen (4. session fandt sted om torsdagen) hvor hun ikke var i stand til at hjælpe sig selv ud af sine negative følelser, som fx et stort savn af sin ekskæreste som ellers er den primære grund til hun er i rådgivning på krisecenteret. Flere gange i improvisationen synger M den samme tone som T, men med en lettere usikker/skælvende lyd og klang. Det kunne evt. lægges sammen med usikkerheden i hende selv gennem ugen i forbindelse med hendes

mentale dyk. Den måde hun følger T på i musikken kan være et tegn på at hun har behov for nærhed og tryghed i relationen til T som en del af at håndtere hun havde haft en hård uge præget af et stort savn.

5.3.1.5 Trin 5 – Pragmatisk forståelse

Den evt. effekt af musikken i dette klip kunne være en oplevelse af en samhørighed med T. Selvom M ikke kommer med egne input i denne improvisation skabes der en ramme af T´s stemme og krop i form af at sidde ryg mod ryg som M, bogstaveligt talt, kan læne sig ind i og udforske det at være sammen med stemmen som redskab til at nå hinanden. En del af M´s behandlingsmål var at opnå en tydeligere selvfornemmelse og tydeligere fornemmelse af egne grænser. I andre ord ville hun gerne have redskaber til at få ro på. Selvom den tætte stemmeføring med T ikke har været i stand til at give M rum til at dyrke selvfornemmelsen, har det dog været et rum hun har kunne være i, sammen med en anden og evt. fået behovet for nærvær opfyldt for en stund.

5.3.1.6 Trin 6 - Fænomenologisk horisontalisering

Dette trin i analysen opsummerer kort fundene fra trin 3, 4 og 5 som en hjælp og forberedelse til at indgå i den åbne lytning og kropslige lytning af improvisationen i sin helhed på ny. De optræder ligevægtigt med det de kunne bidrage med hver især til den samlede forståelse af klippet og improvisationen.

Trin 3 – Strukturering	- Lange toner fra T og M - Tæt stemmeføring - M ville nogle gange komme forskudt ind på samme tone som T - Primært trinvise løb i varierende vokaler

Trin 4 – Semantisk forståelse	- Tryg barndom, men manglende biologisk far kunne være sammenhængende med M evne til at have en relation til T, men ikke hvile i sig selv i musikken - Manglende selvfornemmelse/selvtillid kunne være sammenhængende med at M ikke kommer med input i musikken, men følger T tæt - En mulig tolkning på hvorfor M ligger så tæt op ad T, kunne være en frygt for at ”træde ved siden af” og være bange for konsekvensen af dette, indlært reaktion gennem de voldelige forhold - Opsøgende stemmeføring kunne være sammenhængende med et ønske om nærhed i interaktionen - Ryggene er helt tæt og stille mod hinanden – kunne også være sammenhængende med et ønske om nærhed - Flere gange skælver M´s stemme let, det kan have en sammenhæng med den hårde uge hun beskriver at have haft
Trin 5 - Pragmatisk forståelse	- Rammen at være sammen i har evt. kunne give M en oplevelse af nærvær - Dog ikke på en måde så hun var i stand til at dyrke egne input selvom hun var en aktiv deltager i øvelsen

5.3.1.7 Trin 7 – Åben lytning:

Improvisation som helhed:

Som under den første åbne lytning havde jeg en lidt tung følelse i kroppen mens jeg lyttede. Dog var den ikke lige så kraftig og jeg havde en større fornemmelse af fremdrift i improvisationen, særligt ved de opadgående tonale løb. Jeg blev yderligere mere opmærksom på det udvalgte klip da jeg lyttede til helheden igen og overvejede hvorfor jeg havde valgt netop dette, da det ikke er den del af improvisationen der har den største intensitet. Dog synes jeg at bekræfte mig selv i mit valg da improvisationens dele med høj intensitet ikke er det der fylder mest og klippet med lavere intensitet derfor virker mere repræsentativt.

Kropslig lytning:

Jeg stiller mig ud midt i min stue med plads omkring mig, sætter improvisationen til at spille og lukker øjnene. Jeg mærker først og fremmest mine fødder og ben, solidt plantet i gulvet og uden indskydelse til at flytte på sig. Jeg lægger mærke til at dybe toner får mig til at stå helt stille, mens de opadgående tonale løb giver mig lyst til at svaje ganske let. Hen mod improvisationens slutning med de mange tonegentagelser står jeg mere stille som i starten af den kropslige lytning. Det er en tung følelse at være i improvisationen.

5.3.1.8 Trin 8 – Fænomenologisk matrix

Musikken	- Lange toner - Trinvise løb - Tæt stemmeføring
Den mulig betydning af musikken	- Den tætte stemmeføring mellem M og T kan være tegn på at M opsøger nærvær og kontakt hos T - Den tætte stemmeføring gør at M ikke kommer med egne input, men dyrker T´s. Det kunne være et tegn på en usikkerhed i sig selv og en overindvolverethed i T

	- Den tætte stemmeføring kan også være et tegn på frygt for at lave fejl og forestillingen om den mulige konsekvens deraf
Den mulige effekt af musikken i behandlingsprocessen	- Tætheden i stemmerne og måden M og T sidder ryg mod ryg i improvisationen kunne have givet M en følelse af tryghed og nærhed. Det er en kontakt at støtte sig op ad i form af at T synger kraftigere end M som derfor ikke står så nøgent frem i musikken - Der ligger en mulig mestringsoplevelse i øvelsen for M som ikke har dyrket stemmebrug på en lignende måde før, men kommer gennem øvelsen sammen med T alligevel - Der kan lægge succes i at møde sin egen stemme i samarbejdet med en anden der er opmærksom på at rumme og tilpasse sig den anden, selv i en ledende rolle ved ikke at lave pludselige og store spring der er svære at følge

5.3.1.9 Trin 9 – Metadiskussion

Som værende både terapeut og nu forsker i denne case er det at dykke ned i analysen af klippet til dels en bekræftelse af den oplevelse jeg havde i terapien, i takt med den udfoldede sig og dels en ny spændende måde at se detaljer på, som jeg ikke opdagede i situationen.

En teori jeg mener man ikke kan undgå at kommentere på i denne case er tilknytning. Her mener jeg Bowlbys tilknytningsteori (Bowlby, 1998), hvor jeg drager en forbindelse mellem den fraværende far og

den overinvolverede evt. usikre tilknytning, som M viser tegn på med sin store opmærksomhed og opsøgen af T i musikken. M tilpasser sin stemme til T´s og kommer ikke med egne input – hvorfor kan ikke siges med sikkerhed, men det kunne tolkes som et forsøg på ikke at ”træde ved siden af” og forstyrre den nærværs-situation, hun befinder sig i. Som M beskriver hendes tidligere forhold til ekskæresten, har det været en meget kontrollerende adfærd hun har været udsat for som led i den psykiske vold. Hvis hun ikke har været sikker på at kunne få sit behov for nærvær opfyldt hos sin ekskæreste, kan det evt. have medvirket til en ekstra forsigtig eller pleasende adfærd omkring ham, som forsøg på at få en mere kærligt bekræftende respons fra ham.

5.3.2 Improvisation 2, 9 session

Se trin 1 i analysen af improvisation 1.

5.3.2.1 Trin 2 – Åben lytning

Improvisationen som helhed:

Improvisationen varer i sin helhed lidt under 7 minutter. M og T sidder ryg mod ryg og det er anden gang i terapiforløbet, at der arbejdes med denne specifikke øvelse. M starter improvisationen på den kernetone de lige har brugt tid på at finde ind i gennem indledende øvelser. Da stemmerne begge går i gang, lyder de cirka lige kraftigt og det er mit indtryk at de indgår som ligeværdige i improvisationen. Jeg oplever at tiden går meget hurtigt mens jeg lytter og er næsten overrasket da improvisationen er slut. Det er uden puls, men med en vis fremdrift og lethed i stemmerne uden det føles useriøst. Det giver mig et billede af at musikken er smidig og medgørlig for begge parter, og der er en spændende nærhed i musikken jeg som lytter bliver draget af og gerne vil være en del af. Et behageligt rum uden masker og forventninger til lytteren, samtidig med det er et rum hvor man kan få lov at være det man har behov for og udtrykke det man måtte have behov for at udtrykke og arbejde med.

Kropslig lytning:

Jeg stiller mig i et rum med plads omkring mig hvor jeg ved jeg ikke bliver forstyrret og lytter til hele improvisationen igen med lukkede øjne. Jeg lægger mærke til at jeg hurtigt er i sangerkropsposition, som om jeg skulle til at synge med på improvisationen. Jeg kan mærke hvordan min hals, stemmelæber og mund gør sig klar, som for at synge, men jeg undgår at give efter for den impuls og derved ændre på lydbilledet som jeg er i gang med at analysere. I stedet vipper jeg let fra side til side og meget bevidst om sanseindtrykkene fra mine hænder og fingerspidser – lidt som hvis jeg skulle spille musikken fra

improvisationen i luften. Det er overordnet en følelse af at være groundet og sikker, uden det føles tungt i kroppen. Det stemmer overens med indtrykket fra den åbne lytning af at være indbydende og samtidig seriøst.

5.3.2.2 Trin 3 – Strukturering

Se ovenstående forklaring om dette trin i analysen.

Se bilag 3 for ELAN transskriptionen af det udvalgte klip.

Denne improvisation varer 7 minutter og 46 sekunder og det udvalgte klip starter 3 minutter og 50 sekunder inde i improvisationen og varer 1 minut og 34 sekunder. Stemmeføringen i denne improvisation er relativt nuanceret i form af hvilke toner der synges, hvilke vokaler der synges på, samt den generelle stemmeføring både hos T og M. Oftest er klangen i stemmerne tæt og kun med luft på hen mod slutningen af fraserne før der trækkes vejr. Intensiteten i klippet varierer, med et peak 1 minut og 6 sekunder, hvor M og T synger de samme toner i en tæt og insisterende klang. Dette peak bygges der op til gennem flere korte toner og hurtige skift i vokaler fra M, med T som bund med flere lange toner i en tæt stemmeføring. Musikken bærer præg af en dialogisk stemning mellem M og T, hvor T i den bunddannende rolle oftere arbejder med lange toner, mens M udtrykker sig gennem flere spil og skift imellem de lange toner, hun af og til deler med T. Det er et legende og dog seriøst udtryk, der fylder i improvisationen.

M synger både trinvise løb på lange og korte toner og benytter sig også af større spring mellem tonerne og finder ofte selv frem til den næste tone hun finder naturlig i improvisationen. Der varieres mellem at M selv starter en tone og at hun falder ind på samme tone som T. Hun initierer også selv toner med en fornemmelse af underdelinger i tonen, enten ved hjælp af vokal skift eller tryk/ansatser på samme tone, bundet sammen med den forrige ansats. Dette giver flere af hendes fraser en fornemmelse af puls.

T synger primært lange toner som en bund til M´s mere korte og varierende toner og stemmeføring. Dog er det stadig et relativt ligeværdigt samvær i musikken hvor både M og T initierer toner og fraseringer som den anden af og til falder ind på sammen med den anden. Et af disse sammenfald er på 0.28 sekunder i klippet hvor begge parter vipper mellem de samme toner og vokaler samtidig uden at den melodiske figur tidligere er hørt i klippet. Hvis figuren er en der er opstået tidligere i improvisationen, er det i så fald én begge parter var enige om at synge lige i det øjeblik, hvilket kan indikere en tæt kontakt i stemmeføringen og musikken mellem M og T.

5.3.2.3 Trin 4 – Semantisk forståelse

Eksplicit forståelse:

Oplægget til improvisationen var ”Mærke sin egen sang/Mærke sig selv”. I starten af sessionen havde vi snakket sammen i 30 minutter, altså relativt lang tid af den 1.5 time lange session. Der var flere temaer der fyldte for M, men særligt havde hun haft en masse følelser og tanker vedrørende sin eks (som var grunden til hun havde opsøgt rådgivningen). Hun beskriver ham og alt forbundet til ham som en form for afhængighed, det havde hun oplevet før med andre voldelige kærester, hun kunne hade og savne på én gang. Når hun fortæller om ekskæresten som noget hun kan være afhængig af, beskriver hun også at hun er bange for at give efter for afhængigheden og derved miste den seje version af sig selv som har nok i sig selv og derfor ikke kommer til at lægge hele sit væsen og værdi over i en andens billede og behandling af hende. I musikken i improvisationen veksles der mellem at M og T synger det samme på samme tid, eller om de synger hver deres stemme/melodi. De skiftes også til at være den der fører an i de fraser hvor den anden falder ind og synger det samme som den ene part satte i gang. Denne vekslen ser jeg som et tegn på, at M er tryg nok ved sig selv og situationen til at hun er i stand til at byde ind i musikken og holde fast i sine egne ideer. Samtidig er hun ikke fastlåst og med skyklapper på, men er i stand til at lade sig inspirere af T og indgå i et musikalsk samvær. Det kunne tolkes som om hun har en følelse af kontrol over hendes seje M samtidig med hun er tryg nok i situationen til at lade sig føre af T i musikken. Efter improvisationen er afsluttet kommenterer M også på at det var dejligt at lege med stemmen mens vi sad ryg mod ryg. Det er en tryghed i det rum der blev skabt omkring musikken som gav den seje M frihed til at være den primære del af M.

Stemmeføringen hos M og T var primært en tæt og sikker klang, både når der blev sunget sammen og når vi sang hver vores stemme. Der var en næsten legende tilgang til musikken, dog med bund i noget seriøst og betydningsfuldt. Det var overordnet et meget ligeværdigt samvær i musikken med input fra begge parter der også lånte af hinanden undervejs – det kunne være sammenhængende med M´s seje M – som ikke er afhængig, men er sikker nok i sig selv til ikke at have behov for at indfinde sig under en andens kontrol. Det at øvelsen foregik ryg mod ryg, fortæller M også var med til at skabe trygheden og friheden i improvisationen og hun indledte også en vuggen frem og tilbage, der varer det meste af øvelsen igennem. Der vugger T naturligvis med, da man i øvelsen holder ryggen tæt op ad hinanden indtil øvelsen afsluttes, i dette tilfælde af M.

Implicit betydning:

Som beskrevet i det ovenstående afsnit havde M tænkt meget på sin ekskæreste og været meget påvirket af de følelser det bragte med sig. Hun fortæller om hvordan han kan fylde hos hende rent emotionelt og fysisk i form af hans gamle ejendele, som hun skal håndtere. Særligt i M´s sommerhus ligger der bunker af hans ejendele og minder hende om forholdet om og om igen, når hun besøger sommerhuset. Vi vender og drejer temaet og det at gøre svære ting i sit eget tempo for at sikre sig det gøres ordentligt og på egne præmisser. Således M kan nå at gennemarbejde de følelser der ligger i projektet at rydde op efter ham – metaforisk og fysisk. En stor del af den oprydning lægger også i at M skal blive sikker nok i sig selv til ikke at lade sig blive totalt afhængig af en anden igen, som var et gennemgående problem i de tidligere, voldelige forhold M har været igennem.

Efter improvisationen som klippet stammer fra reflekterede vi over oplevelsen. M fortalte hun fik et billede af og en idé om, at hun ville op i hendes sommerhus og smide en bunke af hans ting væk, som hun havde stående i indkørslen. Det var ting hun allerede havde lagt afstand til og det var på alle måder bare affald. Men selvom det for udefrakommende på alle måder er en bunke affald, så er det for M et stort skridt at tage på vejen for at løsrive sig emotionelt fra sin ekskæreste som hun har gjort fysisk ved at flytte fra ham. I musikken fører hun sin egen stemme selvstændigt og med variationer i fraser og ideer som giver musikken fremdrift. Hun formår også at interagere med T i musikken og vise hun kan holde sit eget uden at lukke relationen til en anden helt ude – det er derimod musik og samvær på en ligeværdig måde og på M´s egen præmis – ligesom med affaldet i sommerhuset og hvordan og hvornår det skulle smides væk.

5.3.2.4 Trin 5 – Pragmatisk forståelse

Improvisationen kunne i sin fulde længde – i øvelsen siddende ryg mod ryg – tænkes at have en vis terapeutisk effekt på M. Som det ses i analysen af det udvalgte klip optræder T skiftevis i en støttende, groundende rolle med fokus på rammesætning gennem brugen af lange toner i en tæt stemmeføring og i en mere aktiv rolle med egne input som M kan lade sig inspirere af eller ej. Blandingen af indtrykkene fra musikken og fra ryggen i form af kontakt, varme, bevægelse og vibrationer fra stemmen har skabt et rum for begge parter at synge frit i. Naturligvis med ansvaret for musikterapien liggende hos musikterapeuten, således M får mulighed for at synge helt frit efter oplægget ”Mærke sin egen sang/Mærke sig selv”. Jeg tror på at støtten i stemmeføringen sammen med T´s input i musikken har været med til at M har kunne bruge sessionen til at dyrke sin selvfornemmelse og sin fornemmelse af egne grænser. Det mener jeg at se i form af hvordan hun vælger at indgå i musikken indenfor terapirummet, og hvordan hun vælger at håndterer oprydningen efter sin ekskæreste udenfor terapirummet.

5.3.2.5 Trin 6 - Fænomenologisk horisontalisering

Dette trin i analysen opsummerer kort fundene fra trin 3, 4 og 5 som en hjælp og forberedelse til at indgå i den åbne lytning og kropslige lytning af improvisationen i sin helhed på ny. De optræder ligevægtigt med det de kunne bidrage med hver især til den samlede forståelse af klippet og improvisationen.

Trin 3 – Strukturering	- Tæt klang og sikker stemmeføring - Dialogisk opbygning - Legende samspil i musikken, dog seriøst - Vekslende hvem der fører og leder - Vekslende mellem lange og korte toner - Både trinvise variationer og større spring mellem tonerne
Trin 4 – Semantisk forståelse	- Ved ikke at give efter for den afhængighed der ligger i det gamle forhold, holder M fast i den seje version af sig selv - Den seje version før lov at fylde i musikken som et førende element - M er ikke afskåret i førerrollen, men kan indgå i musikalsk samvær med T - M mærker en tryghed ved rummet og situationen og det udspiller sig i musikken - Styrken i M i musikken viser sig evt. i en lyst og ide om at rydde op i sommerhuset efter sin ekskæreste

Trin 5 – Pragmatisk forståelse	- Trygheden i rummet og situationen gav M mulighed for at dyrke sin egen stemme og derigennem mærke sig selv - Hun lader til at tage fat i sine grænser i form af det fastsatte gøremål med oprydningen – der skal hans ting ikke stå - Hun lader til at være tryg nok i sine egne input i musikken til at kunne vælge hvornår hun holder fast i dem og hvornår hun lader sig inspirere af T

5.3.2.6 Trin 7 – Åben lytning

Improvisation som helhed:

I denne gentagelse af den åbne lytning sad jeg med lukkede øjne og lod det umiddelbare indtryk af musikken fylde mig. Jeg har flere gange i analysen beskrevet elementer af improvisationen som legende, dog seriøse – og ved denne gennemlytning havde jeg svært ved at finde de legende elementer. Det er dog en spændende improvisation og lytte til og det er ikke fordi det er en tyngende lyd og følelse den frembringer. Jeg tror nærmere jeg gennem den nye indsigt jeg har fået gennem analysen indtil nu, har gjort mig selv opmærksom på den vigtige evt. terapeutiske udvikling jeg mener at have opdaget i musikken. Det har gjort mit indtryk af musikken mere seriøst og sorterer det legende udtryk fra.

Kropslig lytning:

Ved denne kropslige lytning stillede jeg mig med lukkede øjne i et uforstyrret rum med plads omkring mig til bevægelse. Jeg var bevidst om mine fødder og ben, og fik lyst til at vugge blidt næsten hele improvisationen igennem. Jeg ved ikke om det er min indskydelse at vugge pga. improvisationen eller om det er et minde i kroppen fra selve sessionen hvor M igangsatte en vuggen mens vi sad ryg mod ryg, som jeg deltog i som musikterapeut.

5.3.2.7 Trin 8 – Fænomenologisk matrix

Musikken	- Tæt og sikker stemmeføring hos M og T - Dialogisk opbygning i musikken, vekslende træder T i en mere tilbagetrukken rolle med brug af lange toner og M optræder mere solistisk - Der veksles i brugen af lange og korte toner, samt i brugen af forskellige vokaler - Der optræder både trinvise toneskift, samt større spring mellem tonerne
Den mulig betydning af musikken	- Den sikre stemmeføring som M viser i musikken kunne forstås som at hun er tryg ved situationen og sine egne input i den - Den vekslende dynamik i hvem der fører og hvem der følger den anden kunne forstås som om M er tryg i både at slippe kontrol og tage ansvar for interaktionen i musikken
Den mulige effekt af musikken i behandlingsprocessen	- Denne improvisation tror jeg på kan have været med til at underbygge M´s terapeutiske udvikling ved at skabe et rum for trygt at lade stemmen og derigennem sig selv få lyd - Lydliggørelsen af selvet er blevet imødekommet af T med bekræftelse og anerkendelse af M´s input, elementer i at underbygge M´s selvfornemmelse og derigennem grænsesætning

	- Grænsesætningen er også kommet i spil i de dialogiske elementer i musikken hvor M har udvist evne til at afvise eller tage imod ideer fra T

5.3.2.8 Trin 9 – Meta diskussion

Denne improvisation i sin helhed ser jeg som et godt billede af hvad der skete i 9. session, som improvisationen stammer fra. Det er andensidste session i forløbet og der er fokus på ikke at lukke op for nye temaer, men i stedet gradvist finde frem til en god afslutning på forløbet. Selvom M giver udtryk for hun ikke er klar til at forløbet er slut – og jeg må give hende delvist ret, der er mange andre temaer der kunne have været behandlet i et længere forløb – så er der sket en udvikling hos M på de ni sessioner der har været afholdt indtil da, som yderligere blev bekræftet på de sidste to sessioner der blev afholdt i ugerne efter. Særligt M´s evne til selvfornemmelse lagde jeg mærke til var et helt andet sted end under de første sessioner. Fx i musikken, hvor i de første improvisationer havde M svært ved at slippe musikken igen og spillede i op til 40 minutter ad gangen. Improvisationen i denne niende session var faktisk første session hvor det lykkedes hende at afslutte improvisationen uden hjælp fra T i form af en i forvejen aftalt ”slut-klokke”. I denne øvelse siddende ryg mod ryg er det M der mærker hvornår improvisationen skal slutte og trækker sig fra kontakten mellem ryggene. I snakken efter improvisationen spørger jeg ind til hvordan det var at afslutte musikken og hun tror et øjeblik jeg mener hendes tidligere forhold – som det også var hende der afsluttede – og hun beskriver at det føltes som om det ikke var hende selv der gjorde det, men derimod hendes kerne, hendes krop der gjorde det for hende inden det gik helt galt og hun husker hun var helt forskrækket over sine handlinger bagefter. Det at hun afsluttede musikken, beskriver hun som værende en mere rolig og bevidst handling. Hun kunne mærke at selvom det var et rart rum at være i med stemmen, så havde hun nået sin grænse og valgte at reagere på den. Det ser jeg som en stor udvikling i klienten i forhold til hvad hun mærker og hvordan, samt hvordan hun så er i stand til at reagere på det hun mærker på en hensigtsmæssig måde.

5.3.3 Improvisation 3, 10 session

Se trin 1 i analysen af improvisation 1. (jf. afsnit 5.3.1.1).

Det er vigtigt at være opmærksom på at denne improvisation er den anden improvisation spillet i 10 session. Den første improvisation bliver spillet på baggrund af den samtale som indledte sessionen og den kropslige spejløvelse som M og T havde lavet lige inden musikken blev sat i gang med spillereglen ”Hvem har den? – øve sig i at afslutte sin tur overfor den anden”, som de lige havde dyrket i en spejløvelse. Det er en improvisation med megen kontakt og humor mellem M og T og der er en god stemning i terapilokalet. På baggrund af at have god tid foreslår T at der spilles en improvisation mere uden spilleregler, bare et frit udtryk af hvad der rører sig lige nu og her i M. Dette resulterer i den improvisation som der analyseres et klip fra i denne del af analysen.

5.3.3.1 Trin 2 – Åben lytning

Improvisationen som helhed:

Improvisationen er meget stille og blid, jeg synes den er meget fin i sit udtryk. M starter på klangauge og T på kalimba og instrumenternes klange spiller fint sammen. Det hele har en følelse af at være lettere svævende og sårbart. Det er til tider en intens lyd uden at være højlydt. Der er en masse dialog i musikken, både med instrumenter og med stemmen, det er en ligeværdig interaktion i musikken hvor ingen af parterne umiddelbart har en bestemt rolle overfor den anden, andet end at være der og være med til at skabe et rum sammen.

Kropslig lytning:

Jeg stiller mig i et uforstyrret rum med plads omkring mig og lytter til hele improvisationen igen. Jeg mærker en lethed i kroppen, men får ikke den store trang til at bevæge mig. Selvom der ikke er en tung fornemmelse i kroppen, er der helt sikkert en fornemmelse af at være groundet, svævende uden af flyve væk. Der var kontakt til kernen i en selv sammen med musikken.

5.3.3.2 Trin 3 – Strukturering

Se ovenstående forklaring om dette trin i analysen.

Se bilag 4 for ELAN transskriptionen.

Det udvalgte klip varer 1 minut og 46 sekunder, ud af en improvisation på cirka 7 minutter, cirka 3 minutter og 45 sekunder inde. Til forskel fra de to andre klip bruges der instrumenter i denne improvisation, udover stemmen. M og T sidder overfor hinanden og derfor kan øjenkontakt og kropssprog spille ind på en anden måde end i ryg mod ryg-øvelserne, som set i de tidligere analyserede klip. M starter klippet med at spille på klangauge med en lille blød kølle, undervejs gør hun brug af stemmen og til slut skifter hun fra klangaugen til en maraca. T spiller på en 17 toners kalimba hele klippet igennem og gør også brug af stemmen. Da stemmerne ikke er det eneste, der bærer improvisationen, er det også nødvendigt at kigge på samspillet mellem inputs fra instrumenterne og fra stemmerne. Dynamikken skifter let, da starten af klippet spilles højere og tonerne ligger relativt tæt, og hen mod slutningen af klippet toner improvisationen mod sin afslutning. M laver et instrumentskift fra klangauge til maraca hvilket strider mod den øvrige nedadgående/afrundende stemning i musikken i klippet, men improvisationen når stadig sin afslutning kort tid efter.

M´s spil på klangaugen er overordnet af solistisk karakter, med mange toner, mange skift i hvilke små mønstre og melodier hun spiller. Hun har ofte skift i pulsfornemmelsen i hendes spil og spiller meget frit. Kalimbaen og T indtager en mere afventende rolle i musikken med mellemrum hvor der ikke spilles, og når der spilles er det oftest tilpasset M og klangaugen. Cirka midt i klippet spiller T med en større tonetæthed end i starten, men alt sammen indenfor det tonale udgangspunkt i klangaugen, og ikke i figurer eller rytmer der skiller sig markant ud fra det spil der allerede er i gang.

Et tydeligt samspil mellem instrumenter og stemmer høres i den figur, der spilles af T på kalimbaen og derefter synges af T. Denne figur videreudvikles af begge parter i takt med at den sendes frem og tilbage i en dialogisk turtagning. Begge parter låner af den anden til denne videreudvikling af den melodiske figur, hvilket er med til at gøre improvisationen levende og tydeliggør kontakten i musikken mellem M og T. Brugen af stemme som indledes af T, med en blid stemmeføring som kan tolkes som led i den tilbagelænede rolle i musikken som T indtog med kalimbaen.

5.3.3.3 Trin 4 – Semantisk forståelse

Eksplicit betydning:

I den samtale der indledte 10 session beskriver M at hun har haft en svær uge med en følelse af ikke at kunne række til alt det hun gerne vil og føler hun burde kunne. Det er blandt andet tanker om hendes ekskæreste, der kan trænge sig på og fylde. Særligt da hun på det sidste er begyndt at se en sammenhæng mellem hendes fraværende far og det tomrum han har skabt i hende, og de forhold hun gennem livet har været i som forsøg på at opfylde netop det tomrum. Hun beskriver hvordan hun har sat den fraværende far op på en piedestal som en ide om en perfekt mand – og så sat kærester og ekskærester op på den samme

måde. Det på trods af at de ikke har kunne leve op til det ideal hun forestiller sig de lever op til. Tanken om denne mand som det manglende stykke af hendes indre puslespil er stadig en der kan forstyrre M, da det er et ønskescenarie hun stadig higer efter, men godt ved ikke findes. Musikken er med M´s melodiske frihed i fronten og det kunne tolkes som om det er den seje M der skinner igennem, den der godt ved at den manglende puslespilsbrik ikke kommer i form at manden på piedestalen, men er noget hun selv skal stå for. Hun fortæller efter improvisationen var slut, at der var en vis styrke i musikken og at den kom fra hende. Hun fik et indre billede af sin ekskæreste undervejs, men kunne selv sige fra i tankerne og vende tilbage til samspillet i musikken gennem den negative følelse som mindet bragte med sig. Det var en styrke og sejr i sig selv at kunne blive i følelsen uden den fik kontrol eller mere tid end hun valgte at give den. M lader hendes spil på klangaugen fylde gennem improvisationen og spiller meget af tiden uden at lade kalimbaen påvirke spillet direkte med nye rytmer eller figurer. Dog er hun ikke afskåret rent musikalsk fra T, da hun indgår i en dialog med T gennem den gentagende figur i stemmen. Den indledes af T, men M samler den hurtigt op og videreudvikler også på den, stadig med et fast holdepunkt i hendes spil på klangaugen. Hun viser også at hun følger egne musikalske ønsker i form af hendes skift fra klangauge til maraca. Her viser hun også en fortsat kontakt til T da hun med kropssproget er vendt åbent mod T og kigger/søger øjenkontakt hos T (se 1 minut og 08 sekunder i ELAN transskriptionen) inden hun sætter ind med stemmen. Hun kigger også på T under hendes instrumentskift. Der er en klar selvstændighed i musikken fra M, men hun er samtidig i stand til at dele rummet med T som har den mere støttende/tilbagelænede rolle. Efter improvisationen blev M spurgt ind til om den stoppede på det rigtige tidspunkt, M sagde ”Ja for du hjalp mig til at blive i det, men det var et hårdt sted at være i længere tid”.

Implicit betydning:

Som beskrevet i analysen af klippet fra 9 session, var den fysiske oprydning efter ekskæresten et stort og vigtigt punkt for M. I denne 10 session vender vi lidt tilbage til samme problematik, her kommer det dog til udtryk i form af, hvor meget han får lov til at fylde i hendes tanker. I improvisationen dukker han op og det er noget som M ikke har lyst til han skal, og sætter en indre grænse op for hvordan han så kommer til at fylde i musikken. Det blev til, at han ikke skulle få lov at fylde det hele, men at de negative ting mindet om ham tog med sig skulle få lov at være der. I samværet med T blev improvisationen et rum til at lade følelserne komme til udtryk uden ord var nødvendige og det kunne handle om M som individ og ikke om ham. Det var ud fra M´s beskrivelse en improvisation med en stor kraft og en stor sårbarhed på én gang, men det passede på hvor hun var lige i det øjeblik. Samspillet med T i denne improvisation var tættere i kontakten end det var i musikken, der er ikke noget sted i mikroanalysen hvor begge parter spiller eller synger det helt samme samtidig, som det ellers ses i de tidligere klip i analysen. Alligevel beskriver M

hvordan musikken og de følelser der blev udlevet ikke kunne have ladet sig gøre uden samspillet mellem M og T. Den bærende rolle som T indtog, betød at M´s mere solistiske rolle kunne udfolde sig.

5.3.3.4 Trin 5 – Pragmatisk forståelse

En evt. effekt af musikken i den musikterapeutiske proces kunne i denne improvisation være en mestringsoplevelse af at M, i nogen grad, kunne bestemme over hvor meget og hvordan M´s ekskæreste kom til at fylde i hendes tanker og væsen. Med samspillet med T som støtte, oplever M at hun kan tage et indre billede af sin ekskæreste og ikke lade ham fylde hele sin opmærksomhed. I stedet kan hun tage de negative følelser han bringer med sig og håndtere at være i følelsen som ellers er svær at være i, uden der skete noget farligt ved den interaktion med følelsen. I dette stadie af musikterapiforløbet er mestringsoplevelsen yderligere vigtig for effekten af musikken, da der kun er en session tilbage og M derefter skal stå med oplevelserne og følelserne uden støtten fra T.

5.3.3.5 Trin 6 - Fænomenologisk horisontalisering

Dette trin i analysen opsummerer kort fundene fra trin 3, 4 og 5 som en hjælp og forberedelse til at indgå i den åbne lytning og kropslige lytning af improvisationen i sin helhed på ny. De optræder ligevægtigt med det de kunne bidrage med hver især til den samlede forståelse af klippet og improvisationen.

Trin 3 – Strukturering	- Brug af både instrumenter og stemmen - M på klangauge, maraca og stemmen - T på kalimba og stemmen - Dialogisk turtagning med stemmen på samme figur, videreudviklet på skift af M og T - Klangauge som et mere massivt melodisk element i musikken, med variationer i tonetæthed og mønstre i spillet - Kalimbaen som et mere støttende element, flere pauser og luft i spillet

	- Ved højere tonetæthed på kalimbaen holdes samme tonalitet som klangaugen i et rammesættende spil
Trin 4 – Semantisk forståelse	- Sammenfaldet mellem følelserne omkring M´s fraværende far og hendes tidligere forhold bliver tydeligt for M, hvilket lader til at hjælpe hende til at forstå hvorfor hun sætter sine kærester op på en piedestal - Gennem improvisationen formår M at spille selvstændigt når hun ønsker det, samtidig med hun bevarer en kontakt til T som hun også kan finde støtte i
Trin 5 – Pragmatisk forståelse	- Gennem mestringsoplevelsen i musikken markeres M´s delvise kontrol over egne følelser og hvordan hun er i dem - Oplevelse af at kunne mere selv, særligt mod slutningen af musikterapiforløbet

5.3.3.6 Trin 7 – Åben lytning

Improvisation som helhed:

Ved denne gennemlytning var mit umiddelbare indtryk af musikken, at den havde en vis fremdrift, samtidig med at den ikke var travl, men jordbunden og rolig. Jeg lagde mærke til at det ikke ændrede M´s spil på klangaugen at stemmen blev inddraget, men at de forskellige elementer samarbejdede mod et fælles musikalsk udtryk. Selvstændigheden i begge parters spil var tydelig for mig, dog med en sikker kontakt til den anden i musikken, mest tydelig i stemmen hvor den samme figur blev til en dialog mellem M og T.

Kropslig lytning:

Ved denne kropslige lytning stillede jeg mig i et uforstyrret rum med plads omkring mig. Musikken gav mig en let følelse i kroppen, men jeg fik ikke en indskydelse om at bevæge mig. Jeg nøjes med at stå med lukkede øjne og bare mærke musikkens jordbundethed i kroppen, uden at føles tung.

5.3.3.7 Trin 8 – Fænomenologisk matrix

Musikken	- Der gøres brug af stemmer og instrumenter hos både T og M - Stemmerne har en tydelig interaktion over den samme figur i en dialogisk turtagning - M´s spil på klangaugen er solistisk præget, men ikke uden kontakt til T - T´s spil på kalimbaen er mere afventende og understøtter tonaliteten i M´s spil
Den mulig betydning af musikken	- M´s mere selvstændige spil kan tolkes som om hun er i gang med at udvikle en større kontrol over de følelser som musikken udtrykker og hun derfor er mindre afhængig af T i musikken

	- Den dialogiske stemmeføring hos begge parter kan tolkes som et tegn på et ønske om kontakt i musikken
Den mulige effekt af musikken i behandlingsprocessen	- En mulig effekt af denne improvisation kunne være at M fik en mestringsoplevelse af at kunne kontrollere hvordan mindet om hendes ekskæreste fik lov at påvirke hende i situationen - Det kunne være en øget oplevelse af tryghed i relationen til en anden (T) og til at M kan dele svære følelser med en anden uden det overvælder hende

5.3.3.8 Trin 9 – Meta diskussion

Noget der har optaget mig meget gennem analysen af dette klip fra anden improvisation i 10 session, er balancen i musikken mellem samspil og selvstændighed. Både i det udvalgte klip og i improvisationen som helhed er M´s spil på klangaugen solistisk præget, med høj tonetæthed, variationer i mønstre og tempo og spil videreudviklet fra egne tidligere spil i klippet. Det er en enorm forskel sammenlignet med tidligere improvisationer i musikterapiforløbet generelt, hvor den overvejende tendens har været et mere tilbageholdende og forsigtigt spil. Et stort tema i musikterapien var at rydde op efter hendes ekskæreste, både følelsesmæssigt og fysisk, og for M at føle hun kan finde sig selv igen. For at et mål som det kan realiseres i den grad det nu engang kan lade sig gøre over 11 sessioner, er en styrkelse af selvfornemmelsen og trygheden i sig selv et vigtigt tema at fremhæve i musikterapien. Derudover er relationsarbejdet mellem musikterapeut og klient rammesættende for at skabe et terapeutisk arbejdsrum trygt nok til at dykke ned i de svære og skrøbelige temaer som M bærer med sig. Gennem arbejdet med disse temaer lader det dog til at M opnår en dybere forståelse af sin historik og gamle relationsmønstre, samt sine reaktioner derpå. Den mest fremtrædende er her hendes sammenkobling af forholdet til hendes fraværende far – som hun i sin egen verden så har sat op på en piedestal, og hendes ekskærester hvor hun

har haft et lignende billede af dem. Det sår hun har med sig fra barndommen, på trods af en kærlig mor, er et hun selv sammenligner med følelsen af at være et forladt, panikslagent spædbarn og den følelse som det gamle sår bringer med sig er én hun vil gå langt for ikke at mærke. Dog ses det i samtalen efter endt improvisation i 10 session, at hun kan vælge at forholde sig til noget af alt det svære, ved at blive i musikken sammen med T. Derigennem fik hun mulighed for at udtrykke det hun havde brug for at udtrykke som hun ellers ikke har kunne finde de rette ord til tidligere, i de andre verbale forløb hun har været i hos psykologer og rådgivere.

5.4 Overordnede kommentarer om de tre klips meta diskussioner:

De tre udvalgte klip stammer fra 4., 9. og 10. session, ud af det 11 sessioner lange musikterapiforløb som blev afviklet over 3 måneder i løbet af min 9. semesters praktik på krisecenter for kvinder i Aalborg. De viser efter min opfattelse på baggrund af de tre ovenstående analyser en klar udvikling i hvordan M er til stede i musikken og hvordan hun bliver i stand til at bruge musikken som led i hendes terapeutiske udvikling.

I det første klip sidder M og T i en stemmebrugsøvelse, ryg mod ryg, og det er første gang M prøver denne øvelse i musikterapien. Den er baseret på de krops-og-kernetone-øvelser vi indledte sessionen med, som opvarmning til at bruge stemmen siddende ryg mod ryg. Med den fysiske kontakt har jeg som musikterapeut mulighed for at støtte M igennem øvelsen med mere end musikken, da hun kan mærke støtte gennem det lette pres jeg lægger mod hende og hun mod mig, og gennem stemmens vibration som kan mærkes gennem ryggen. Denne sammenhæng mellem lyd og fysiske stimuli kan være med til at ensrette M´s oplevelse af at lade stemmen lyde og gøre det sammen med en anden således at den ikke fremstår lige så nøgen og skrøbelig. I denne improvisation følger M T´s stemmeføring meget tæt og skifter tone, vokal og klang, så det matcher T´s, som hun har luft til. Der er som regel et splitsekunds forsinkelse i M´s stemmeinput, i forhold til T´s stemmeinput, som hovedsageligt var lange toner med en tæt klang. Der varieres let i intensitet og vokaler, men ellers er det en meget simpel improvisation rent musikalsk. Med den musikalske afhængighed udvist af M i improvisationen, kunne man tolke det som en lignende følelsesmæssig afhængighed, evt. underbevidst tangerende den følelsesmæssige afhængighed der var i forholdet til ekskæresten. Den følelsesmæssige afhængighed af ekskæresten er gennem terapiforløbet et stort tema for M. For at løsrive sig følelsesmæssigt for ekskæresten var der mange sessioner hvor vi arbejdede med M´s selvfornemmelse og undersøgte det at finde frem til egne ressourcer gennem musikterapien. Det var desuden et af behandlingsmålene for det samlede forløb. Den musikalske afhængighed kunne også være et resultat af en usikkerhed i M, på baggrund af den fremmedartede situation. Dog kommenterer hun på oplevelsen som en vild, men positiv måde at være i kontakt med en

anden på.

I det andet klip i denne analyse fra 9 session, sidder M og T igen i øvelsen ryg mod ryg, og der har forud for øvelsen også været fokus på krop og kernetone arbejde, som opvarmning til at finde ind i ryg mod ryg øvelsen. Det er musikalsk et markant anderledes billede der viser sig i improvisationen. Præmissen er den samme for brugen af stemmen, men stemmeføringen hos M er langt mere frigjort fra T og hun er i stand til at komme med egne input og holde fast i dem selvom T synger noget andet. Udover at kunne holde fast i sit eget under improvisationen, er M også i stand til at lade sig inspirere af T´s input i musikken, samt reagere på at T gør det samme med hendes. Det gør det muligt at have en klar interaktion i øvelsen – og som det også er tilfældet i det første klip – tydeliggøres gennem de fysiske sanseindtryk, der mærkes gennem ryggen. Ensretningen af sanseindtrykkene kan yderligere være med til at gøre oplevelsen mere intens for M at være i, og det at hun bliver i den så længe (cirka 7 minutter) siger også noget om de ressourcer hun er i gang med at udvikle i musikterapiforløbet. En vigtig detalje er yderligere her at det er M som afslutter improvisationen ved at flytte sig fysisk væk og bryde kontakten mellem ryggene. Hun tillader sig selv at mærke hvornår hendes grænse er nået og hun reagerer derpå. Den reaktion reflekteres der over i samtalen efter improvisationen og hun sammenligner det med da hun afsluttede forholdet til ekskæresten og fysisk flyttede sig fra ham. Da var det heller ikke en handling drevet af tanker og planer, men en reaktion fra hendes kerne (M beskriver det som om kroppen gjorde det for hende) og en handling hun var helt forskrækket over bagefter, selvom den var gavnlig for hende. I den situation lyder det ikke til at hun tillod sig selv at mærke efter hvor hendes grænser gik, og reagerede først langt efter de var blevet overskredet i forholdet.

Udviklingen mellem den første og anden improvisation, som beskrevet i det ovenstående, bliver også undersøgt og udfoldet i analysen af den tredje improvisation. Denne improvisation er med til at give et billede af M´s interaktion med T i musikken når stemmen ikke er det eneste element, og når kontakten mellem ryggene ikke kan spille ind i oplevelsen af improvisationen. Til gengæld spiller øjenkontakt og kropssprog nu en rolle der ikke var tilgængelig før, og man kan se tegn på at der søges kontakt til den anden af begge parter flere gange gennem improvisationen. T bruger også kropssproget til at trække sig fra musikken hen mod improvisationens afslutning ved at læne sig tilbage – dog stadig med en åben holdning og øjenkontakt til M. Musikken i denne improvisation indeholder nogle af de samme elementer dem improvisationen fra 9 session, med M der er i stand til at holde fast i sit eget spil på klangaugen. Derudover er spillet på klangaugen solistisk præget, med variationer og ideer der stammer fra M. Brugen af stemmen i improvisationen er det fælles element som M og T deltager i på lige fod uden den ene er mere solistisk præget end den anden og der opstår en dialogisk turtagning mellem parterne. Improvisationen som helhed er på én gang intenst og skrøbelig for M, da hun føler den kan sætte lyd på hvordan hun har det lige nu og her og sætte lyd på temaer hun tidligere ikke har kunne finde ordene til at

beskrive fyldestgørende. I dette tilfælde var det de negative følelser hun forbinder med sin eks kæreste, da hun fik et indre billede af ham undervejs i improvisationen, men var i stand til ikke at lade mindet om ham overtage hele hendes opmærksomhed. Negativiteten mindet bragte med sig var noget hun i sessionens indledende samtale selv havde forbundet til sit forhold til sin far, som havde været meget fraværende gennem hele hendes liv. Hun beskriver hvordan hun har sat ideen om ham op på en piedestal, som den manglende brik i M´s indre puslespil, og gentaget det samme mønster med sine kærester senere i livet. På den måde har hun fået skabt en følelsesmæssig afhængighed af sin kæreste i forhold til at føle sig hel. Men med indsigten i at hendes far eller hendes ekskæreste ikke fortjener pladsen på piedestalen, men at den manglende puslespilsbrik er en hun selv skal stå for at udfylde, er M i gang med en løsrivningsproces fra afhængigheden. Det er en proces som hun arbejder med både indenfor og udenfor musikterapirummet, og en proces jeg mener kan ses i hendes interaktion med T i improvisationerne.

Gennem de tre ovenstående analyser af de udvalgte klip fra tre forskellige sessioner, har jeg set både forskelle og ligheder i musikken, interaktionen mellem M og T, samt set spor gennem den semantiske og pragmatiske forståelse af analyserne. Hovedfundene af disse vil blive udfoldet og diskuteret i det følgende afsnit.

Kapitel 6 Diskussion

I dette afsnit vil jeg kort præsentere en sammenfatning af hovedfundene fra analysen. Disse vil blive diskuteret og udfordret af teorierne redegjort for i kapitel 2, samt de 5 artikler der er præsenteret i litteraturgennemgangen forud for teorierne. Jeg vil også kommentere kritisk på min valgte analysemetode. Derefter vil jeg sammenligne fund og diskussion med problemformuleringen i konklusionen og afrunde med en videregående perspektivering.

6.1 Opsummering af analysens fund

Gennem analysen af de tre klip fandt jeg frem til flere hovedpunkter. Fra det første klip med den meget tætte stemmeføring mellem T og M, og den øvrige uddybning af klippet, i de andre trin i analysen, får jeg et billede af M´s umiddelbare startpunkt i musikterapiforløbet. Det er en nysgerrig og åben klient, der engagerer sig meget i musikterapien. Måske i sådan en grad at hun ikke stopper op og tænker over, om hun er fuldstændig tilpas med at indgå i øvelserne, der hurtigt kan stikke til dybe følelser eller gamle sår. Jeg får et billede af en kvinde som higer efter at få det bedre og går til bedringen som en opgave der skal løses, og måske ikke har opdaget hvilket maraton det er hun bevæger sig ud på. I de sidste to klip ser jeg en anden M. Hun lader til at have indfundet sig mere sikkert i rollen som klient i en, for hende, ny terapiform, og tillader sig selv både at dykke i emner og følelser, samt reflektere over følelserne og hvordan de kan have sammenhæng med andre aspekter i hendes liv. Jeg ser den udvikling i fire hovedpunkter: *Udvikling af større selvfornemmelse, Udvikling fra afhængig til ligeværdig kontakt, Udvikling af større musikalsk frihed* og *Indsigt i klientens egne erfaringer og slutninger*. Fundene ser jeg som havende sammenhæng, og dog indeholde deres egne karakteristika, som adskiller dem fra de andre.

6.1.1 Udvikling af større selvfornemmelse sammenlignet med specialets teoretiske baggrund

Udviklingen af selvfornemmelsen er en kompleks størrelse, med udgangspunkt i udviklingen af selvet. Schore (2001a, jf. afsnit 2.5.2) mener at selvets kerne udvikles i ens erfaringer med affektregulering og de affektreguleringsmønstre der gives en med videre i livet. Kigger man på teorierne beskrevet i kapitel 2 ser jeg en stor sammenhæng og påvirkning mellem de forskellige elementer der udgør selvet. Tænker man helt tilbage til fødslen og det underudviklede selv, er der en lighed mellem Sterns (2000) ”det gryende selv” og Wallins (2007) emotionelle domæne af selvet. Hvilken form for tilknytning man får lavet til sin

omsorgsperson sætter rammerne for mange ting. Gennem det somatisk og emotionelle domæne af selvet, dannes det repræsentative domæne, ifølge Wallin (2007, jf. afsnit 2.5.2.2). I det repræsentative domæne dannes de indre repræsentationer der kommer til at have indflydelse på ens reaktionsmønstre og indre arbejdsmodeller, fx om man gennem oplevelsen at en tryg ydre base (omsorgspersonen) er i stand til at skabe repræsentationen af en indre tryg base. Den indre trygge base er den vi som individer tager i brug når der er behov til at affektregulere os selv, uden direkte hjælp udefra. Evnen til at affektregulere sig selv kan have stor indvirkning på hvordan omverdenen interagerer med en (Wallin, (2007), jf. afsnit 2.5.1). Er man tryg i sit repræsentative selv (har en sikker indre base), er det spejlet i måden hvorpå man danner relationer til andre og hvad man forventer af de relationer. Går man ind i mødet med et andet menneske med forventningen om det bliver en positiv interaktion, man har medbestemmelse over, og tillid til, er man også mindre afhængig af at den anden part i interaktionen har gode intentioner og rummer en som et ligeværdigt menneske. Har man en række positive erfaringer og erindringer om at være social med andre vil det også være med til at forstærke et positivt selvbillede som kan være med til at øge ens sociale kompetencer. Har man haft en mere utryg eller ambivalent tilknytning til sin omsorgsperson kan man mangle en indre repræsentation af en sikker base, da man ikke havde en ydre sikker base at basere repræsentationen på (Wallin, (2007), jf. afsnit 2.5.2.2). Det kan vise sig i relationsdannelsen som en usikkerhed på sig selv og sit selvværd. Det kunne fx være at individet er mere tilbagetrukket eller mere klæbende og har brug for en mere tydelig og jævnlig bekræftelse af, at den anden part i relationen bryder sig om en. Dette mener jeg at se træk af i interaktionerne med M, særligt i starten af musikterapiforløbet. Hun virker meget ivrig for at starte forløbet og synes grænsende til overinvolveret i mig som terapeut. Med dette mener jeg at hun virker meget optaget af og spørger ind til hvad jeg tænker, hvad jeg gør (om jeg selv bruger de øvelser og teknikker som der gennemgås i sessionerne) og hvad jeg tænker om hendes input i terapien som klient. Hun virker samtidig bekymret for at gøre noget forkert eller træde ved siden af, særligt i improvisationerne og spørger ofte ind til, om hun nu også gør det rigtigt. Om grunden til hendes adfærd stammer fra hendes indlærte mønstre eller ej, kan jeg ikke svare på med sikkerhed, da hun også har hendes egen subjektive oplevelse af interaktionen i musikterapien. En anden grund til hendes delvise forsigtighed (ivrig, men ofte søgende efter bekræftelse fra T) kunne være hendes PTSD og angst symptomer. Hun beskriver hendes ekskæreste som psykisk (LOKK, 2023, jf. afsnit 2.4.1) voldelig og ud fra ICD-11 (2023, jf. afsnit 2.2 og 2.3) kan kompleks PTSD (som kan udvikles efter længere tids udsættelse for partnervold (LOKK, 2023, jf. afsnit. 2.4) medføre at den udsatte udvikler et meget negativt selvbillede, som udmønter sig i et dårligt selvværd, ringere evne til at tage beslutninger og en overordnet følelse af skam forbundet til det dårlige selvværd og konteksten omkring det voldelige forhold. Angsten der også påvirker M, beskriver hun som et dybt, sort hul, hun kan falde i hvis hun ikke er forsigtig og tillader sig selv at mærke sig selv for meget. Det ville være en naturlig reaktion at række ud til terapeuten

for at finde fodfæste og tryghed i forbindelse med at lære en ny terapiform at kende, som har til formål at hjælpe hende til at mærke sig selv, dog på en sund og tryg måde der ikke resulterer i et angstanfald. Skammen, som kan kendetegne den komplekse PTSD, kan også findes i Wennerberg (2011, jf. afsnit 2.5.2) beskrivelse af grundensomheden. Det naturlige vilkår som alle vokser op i, er at der vil være fejlafstemninger mellem barn og omsorgsperson, og i de fejlafstemninger kan affekterne blive meget overvældende for barnet og affekterne kan ende i en følelse af skam. Tager man udgangspunkt i Hart (2006, jf. afsnit 2.5.2) så bliver gamle affekter og udviklingsstadier af selvbevidstheden ikke erstattet af det næste i rækken, men bliver løbende dannet af gamle erindringer. Dermed kan man forestille sig at skammen fra grundensomheden, implicit, har været med til at understøtte skamfølelsen frembragt af den psykiske vold.

I musikterapiforløbet blev der arbejdet med psykodynamisk stemmeorienteret musikterapi, som arbejder tæt med kroppen som indgangsvinkel (Storm, 2017, jf. afsnit 2.7). For at arbejdet bliver terapeutisk givende for klienten, og det er etisk forsvarligt for terapeuten at hjælpe klienten gennem krop og stemme øvelserne, giver det mening for terapeuten at være opmærksom på klientens arousalniveau og dets samspil med affektreguleringen som terapeuten blandt andet bygger arbejdsalliancen og relationen ud fra. Ved at hjælpe klienten til at opholde sig indenfor sit window of tolerance (Siegel, 2012, jf. afsnit 2.8), er der større sandsynlighed for at klienten får mestringsoplevelser med sig fra musikterapien, hvilket også kan bidrage til et mere positivt selvbillede. M havde ofte et relativt højt arousalniveau ved sessionernes start, og via den indledende samtale kunne T få en chance for at vurdere hvad det mest givende ville være for M i den specifikke session. At blive mødt i den affekt man kommer ind ad døren med er yderligere med til at klienten kan føle sig forstået af terapeuten som så kan bruge den dynamik til igen at dyrke og bekræfte mestringsoplevelserne i at dukke op og være tryg i terapien, samt mindske den evt. skamfølelse ved ikke at blive mødt i sine affekter. En måde at nå klientens window of tolerance er gennem den bevidste brug af lydliggørelse og vejrtrækning (Storm, 2023, jf. afsnit 2.9). Som det er beskrevet ud fra Storm (2023) og Austin (2008) er der en vekselvirkning mellem den fysiologiske og psykologiske effekt af vejrtrækningen og lydliggørelsen som led i dette. Den vekselvirkning er i brug i den affektregulering er foregår i musikterapisessionerne med M, særligt som en opvarmning til de stemmeorienterede øvelser som har potentialet til at stikke dybere i M´s følelser. Ryg mod ryg øvelsen er et eksempel herpå, med den tætte fysiske kontakt mellem klient og terapeut. M havde gennem forløbet flere somatiske symptomer som spændinger, smerter og vægttab, hvilket også var en af grundene til at det gav særligt god mening at gå forsigtigt og skånsomt til arbejde med at gendanne en sund kontakt til kroppen, som led i at støtte udviklingen af M´s selvværd og selvfornemmelse. I ryg mod ryg, øvelsen havde jeg mulighed for at støtte M gennem musikken og den kropslige kontakt mellem ryggene. Det mener jeg bruger nogle af de samme elementer som optræder i det somatiske (Wallin, 2007) og gryende (Stern, 2000) selv. Med min egen

vejrtrækning i øvelsen kan jeg bruge rytmen til at rammesætte øvelsen for hende. Derudover spiller vibrationer, det fysiske pres og det musikalske, i form af klang, harmonik og brugen af melodi og fraser alt sammen en rolle i at give klienten en mestringsoplevelse af at være nærværende i sig selv med en anden, uden det skal resultere i noget farligt, såsom de angstanfald hun frygter ske når hun dykker i sig selv og sine følelser. Brugen af vibrationer hænger også sammen med arbejde med kernetone (Storm, 2023, jf. afsnit 2.11). I den indadvendte indsats M gør sig i forbindelse med at dyrke kernetonen sammen med T bindes der tråd mellem det somatiske, emotionelle og egen evne til affektreguleringen i M. Når øvelserne med kernetonen leder videre til selvets sang, som den gør i ryg mod ryg øvelsen spiller T en støttende rolle fysisk, emotionelt og repræsentativt, da M får en spejlflade i T´s gengivelse af kernetone. Gennem selvets sang indtager T også den støttende, rammesættende rolle, der yderligere støtter M til at stole på, og dyrke sig selv og sine input. I 4 session følger M, T meget tæt og viser ikke tegn på at komme med egne input til improvisationen, hvor hun i 9 session indtager en klar ledende rolle og smidigt skifter mellem at lede og følge i improvisationen. Der er også tegn på at hun har en større frihed i kroppen, i og med hun vugger blødt fra side til side i 9. session, hvor hun sad meget stille og stift i 4 session. Dette ser jeg som tegn på en øget selvtillid og selvfornemmelse i M. Hun mærker også, hvornår musikken har varet længe nok for hende i 9. session og trækker sig selv fra kontakten og musikken.

Hun lader også til at blive mere tryg ved at mærke sine behov i hverdagen og forsøge at tage sig af dem, gennem de krop og stemmeøvelser som vi dyrker i musikterapien. Her tænker jeg på de situationer hun fortæller om i de indledende samtaler i vores sessioner, hvor hun i stressede situationer har brugt netop vejrtrækning og lydliggørelse til at grounde og skabe kontakt til sig selv som resurse da hun fx havde et punkteret dæk på hendes bil og derfor kom for sent på arbejde. Hun fortæller dog også om, hvordan det i andre situationer ikke er nok, og følelserne derfor kan overvælde hende. Men de nuancer hun kan opleve og fortælle om ved de forskellige situationer, mener jeg også vidner om en øget selvfornemmelse.

6.1.2 Udvikling fra afhængig til ligeværdig kontakt sammenlignet med specialets teoretiske baggrund

Dette fund fra analysen ser jeg som sammenhængende med det ovenstående fund, vedrørende en øget selvfornemmelse. Med (som beskrevet i ovenstående) udgangspunkt i tilknytningsteoriens inddelinger i tryg og utryg tilknytning (Wallin, 2007, jf. afsnit 2.5), ses der forskellige handlemønstre som påvirker måden vi indgår i interaktioner på gennem hele livet (Wallin, 2007, jf. afsnit 2.5.1). Gennem den tidlige barndom tilegner vi os erfaringer der er med til at forme de forskellige domæner af selvet, og Wallin (2007, jf. afsnit 2.5.2.2) beskriver det fjerde domæne som det reflekterende og mindfulde/mentaliserende

selv. Dette er et domæne af selvet som jeg mener M har til rådighed, da hun er fuldt ud i stand til at være empatisk og vise forståelse af andre. Dog har jeg en idé om at hendes evne til at vende empatien og forståelsen ind mod sig selv har lidt overlast i løbet af hendes år i voldelige forhold. Dette kan ligeledes have noget at gøre med hendes PTSD-diagnose, da hun flere gange fortæller om hvordan følelser kan overvælde hende – altså noget der tyder på hun i nogle situationer mangler evnen til at kunne affektregulere sig selv (ICD-11, 2023, jf. afsnit 2.2).

Gennem musikterapiforløbet blev der arbejdet meget med kontakten til kroppen som en affektregulerende resurse til at hjælpe M gennem pressede eller stressende situationer. Dette kan have haft en effekt på den øgede selvfornemmelse, som diskuteret i ovenstående afsnit, og det kan have været et aspekt i dette at musikterapien har været med til at dyrke det fjerde domæne (reflekterende og mindfulde/mentaliserende selv) i M, til også at inkludere hende selv og ikke kun som noget der kommer hendes omverden til gavn. Her kommer den indre base, fra det repræsentative selv, igen i spil, da den er grundlaget for dette reflekterende og mindfulde/mentaliserende selv. At have mestret dette domæne er, ifølge Wallin (2007), at have opnået en indre oplevelse af psykisk frihed. Her kommer jeg til at tænke på improvisationsspillereglen fra en af sessionerne, ”hjem til sig selv”, og hvordan det giver mening at det var et arbejdspunkt for M, hvis der ikke var en klar og tryg base i hende hun naturligt kunne trække på. Ved at etablere en kontakt til en tryg base i M, gennem arbejdet med positive erfaringer i musikterapien, får hun et sted i sig selv at søge tryghed – fremfor i relationerne med andre – og derigennem gøre sig mindre afhængig af andre. Et eksempel herpå fra analysen, er de to sessioner hvor M og T sidder og synger ryg mod ryg. I det første klip ses der ikke musikalske initiativer fra M, men hun holder sig tæt op ad T og giver også udtryk for at få en givende oplevelse ud af at bruge stemmen med en anden. Hun lader til at ligge sin stemme op sin oplevelse af musikken over i T. I klippet fra 9. session viser hun langt mere selvstændighed i sin stemmeføring, med hendes egne input og fraser, der både er helt hendes egne og andre gange inspireret af T´s stemmeføring. Det samme kan ses i 10. session hvor hun på instrumenterne viser en lignende frihed – uden at lukke sig inde i sin egen boble, og stadig interagerer med T i musikken og i kropssproget med brug af blandt andet øjenkontakt.

I den reflekterende samtale efter improvisationen i 9. session beskriver M hvordan hun fik en ide om at rydde op efter sin ekskæreste i hendes sommerhus og hun havde en oplevelse af at kunne styre sine tanker og følelser omkring sin ekskæreste i den situation. Det tror jeg på krævede en kontakt til hendes egen, indre base som kontakten til, er blevet dyrket gennem musikterapiforløbet. Samtalen om ekskæresten er ikke en jeg som terapeut sætter i gang, men en der kommer fra og er primært styret af M. Relationen mellem T og M kan tænkes at have været med til at give M de positive erfaringer der har været nødvendige for denne udvikling (Hart, 2006, jf. afsnit 2.5.2) fra en mere afhængig til en mere uafhængig og ligeværdig kontakt mellem M og T. Udviklingen mod selvstændigheden i relationen afhænger af den

terapeutiske arbejdsalliance der findes mellem en terapeut og klient. Er terapeuten bevidst om sammenhængen mellem selvet, stemmen og terapeut-klient relationen (Warnock, 2011, jf. afsnit 2.13), kan man støtte klientens udvikling gennem det af de tre elementer som klienten har til rådighed, ved at styrke de to andre, og på den måde støtte klientens overordnede udvikling mod selvstændighed i den ligeværdige kontakt, hvor begge parter kan byde ind i relationen og dermed give den mening. Det plejer begge sider af en sund udvikling i det relationelle væsen som et menneske er ifølge Wennerberg (2001, jf. afsnit 2.5.2). Den ene side er behovet for at relatere sig meningsfuldt til en anden og den anden side er behovet for selvstændigt at definere sig selv.

6.1.3 Udviklingen af større musikalsk frihed sammenlignet med specialets teoretiske baggrund

Denne tredje del af analysens hoved fund, udviklingen af en større musikalsk frihed, ser jeg i forskellen fra 4. og 9. session, men i høj grad også i klippet fra den 10. session. Som tidligere beskrevet i analysen og i de ovenstående afsnit af diskussionen, er M´s stemmeføring i 4. session meget tæt med T´s. Hun kommer ikke med egne input rent musikalsk og man kan høre hun gør hvad hun kan for at ligge så tæt som muligt på T´s stemmeføring som muligt, ikke kun i hvilke toner der synges, men i særdeleshed også i klang, intensitet og i luften på stemmen. I den 9. session viser hun langt mere frihed i hendes stemmeføring og kan både lade sig støtte og inspirere af T´s musikalske input, og kan indtage en mere solistisk og ledende rolle. Det ses også i improvisationen i 10. session, hvor der gennem brugen af instrumenter sker en ændring i de muligheder M og T har for at udfolde sig i musikken. Interaktionen mellem instrumenter og stemmer ses tydeligt i den figur som T spiller på kalimbaen og som gentages og videreudvikles på med stemmerne efterfølgende. Udover den ledende rolle og friheden til at lave samspil mellem instrumenter og stemmen, ses der også skift i hvilke intervaller M skifter mellem med stemmen, i stedet for at bevæge sig udelukkende trinvist. Som Jacobsen og Bonde (2014, jf. afsnit 2.6) beskriver den aktive improvisatoriske musikterapi, handler det om her-og-nu-interaktionen mellem klienten og terapeuten. Gennem erfaring og improvisatoriske teknikker, såsom matching, frameworking og holding kan terapeuten skabe et musikalsk rum, som klient trygt kan udtrykke sig i. Denne musikalske anerkendelse af klientens input og de følelser som ligger bag, er også med til at gøre det klart for klienten at relationen til terapeuten kan være én med forståelse og omsorg, hvilket er afgørende for klientens videre udvikling (Wennerberg, 2011, jf. afsnit 2.5.2).

Da meget af musikken der blev brugt i musikterapiforløbet, havde stemmen i brug som det primære, giver det mening at vende tilbage til udviklingen af det somatiske domæne af selvet (Wallin, 2007, jf. afsnit 2.5.2.2) /det gryende selv (Stern, 2000, jf. afsnit 2.5.2.1). Vigtigheden af udviklingen af det

somatiske domæne ses i dets rolle i udviklingen af de øvrige domæner, men også i at det er en ressource i arbejdet med tilknytning og traumer. Ved at dyrke opmærksomheden på kroppen som en kilde til tryghed gennem fysisk centrering og jordforbindelse, skabes der en indre oplevelse af sikkerhed – en støtte til oplevelsen af den indre base (Wallin, 2007, jf. afsnit 2.5.2.2) – som hjælper på klientens evne til affektregulering. Det skaber rummet, der gør klienten i stand til at arbejde med og håndtere de svære følelser som kommer frem i terapien (Storm, 2017, jf. afsnit 2.12). Det samme gør sig gældende i forbindelse med de reflekterende samtaler, som finder sted mellem T og M før og efter improvisationerne. Gennem det bevidste arbejde med ”bottom up” og ”top down” processer (Storm, 2017, jf. afsnit 2.10), skabes der nuancer i det terapeutiske arbejde, som giver klientens udvikling mere frihed at udfolde sig på. Terapeutens erfaring kan komme til at have betydning for i hvor høj grad terapeuten er i stand til at lægge mærke til og reagere hensigtsmæssigt på overføring og modoverførings dynamikker, som er en vigtig del af at forstå sessionernes indhold fuldt ud (Warnock, 2011, jf. afsnit 2.13). Oplever klienten at terapeuten forstår klientens input i musikken og i samtaler, samt de følelser der ligger bag, mener jeg at det er med til at øge klientens musikalske frihed, baseret på de gentagende mestringsoplevelser af at være i musikken sammen med terapeuten. Dette mener jeg er tilfældet i musikterapien med M.

Improvisationerne i 4. og 9. session er baseret på M´s kernetone, og særligt i 9. session, dennes udvikling til selvets sang. Det kan have været en af grundene til disse improvisationer var særligt interessante nedslag i det samlede musikterapiforløb, i og med kernetonen kan sige meget om klientens tilstand, og derved gøre det muligt for musikterapeuten at tilrettelægge sin indsats derefter (Storm, 2023, jf. afsnit 2.11). I arbejdet med at dyrke kernetonen sammen, klient og terapeut, dyrker man det intentionelt selvregulerende ved vejrtrækning og lydliggørelse. Den meditative tilstand, rytmikken i vejrtrækningen kan bringe, kan desuden skabe en rytmisk-fysiologisk-synkronisering af hjernen (Bonde, 2009, jf. afsnit 2.11). Synkroniseringen hjælper igen med at klienten kan koncentrere sig om kontakten og nærværet i sig selv (Storm, 2017, jf. afsnit 2.11). Ifølge Austin (2008, jf. afsnit 2.9) sker der desuden en vekselvirkning mellem den fysiologiske og psykologiske effekt af vejrtrækningen, som også underbygger teorien om ”bottom up” og ”top down” processerne, som beskrevet tidligere i dette afsnit. Ved en større selvfornemmelse og generelt øget tryghed ved at bruge musikken i terapien, mener jeg at M viser en større musikalsk frihed i slutningen af forløbet, end i starten.

6.1.4 Indsigt i klientens egne erfaringer og slutninger sammenlignet med specialets teoretiske baggrund

Et interessant nedslag i musikterapiforløbet, er samtalen før og efter ryg mod ryg øvelsen/improvisationen i 9. session. M fortæller i sessionens indledende samtale at hun har tænkt over sammenkædningen mellem

hendes forhold til hendes far, og hendes forhold til hendes ekskærester. Det er noget nyt i terapien at hun kommer med et emne som ikke omhandler hendes seneste stressede situationer med arbejdet, hendes hverdagsproblematikker eller minder om hendes ekskæreste – altså relativt konkrete, jordbunde emner, og tager dette metaperspektiv over hendes relationer med ind i behandlingsrummet. Noget der også er spændende ved denne session er at hun præsenterer emnet før og efter musikken med en sikkerhed i stemmen der ikke har været lige så tydelig i de tidligere sessioner. Det er som om hun er mere sikker på sin egen oplevelse, af den opdagelse af dynamikken i relationen til mændene i hendes liv. Hun beskriver hendes relation til sin mor som god og tryg, men relationen til hendes far som værende mere problematisk. Han var en meget fraværende far, som hun sjældent så. Men mellem de gange hun så ham ville hun have et indre billede af ham som en helt fuldstændig fantastisk person, hun satte ham gentagende gange op på en piedestal og i en rolle som han reelt ikke udfyldte. Det er samme mønster hun beskriver, hun har dyrket i sine forhold. Tanken og ideen om manden bliver meget mere stor og fantastisk end manden selv, og selvom det kan bringe hende skuffelse, når hun så ser ham, bliver han sat op på piedestalen igen når der er afstand mellem dem. Ligesom med den fraværende far. Hun beskriver også hvordan hun havde det største ønske om sin fars kærlighed og anerkendelse, som hun ikke fik indfriet hos ham.

Et element i den psykiske vold som M har været udsat for, kan have haft den effekt på hende at hun gennem længere tid har udviklet en tvivl på egne evner, troen på sig selv og sit selvværd (LOKK, 2023, jf. afsnit 2.4.1). Dette negative selvbillede kan også have påvirket M´s opfattelse af hvor rigtige eller sande hendes egen opfattelse af ting er, deriblandt også hendes tro på egne tanker om hendes far og hendes ekskærester. Den samlede indsats som M har gjort for at få det bedre, psykologforløb, rådgivning og musikterapi, kan have været medvirkende til at M´s selvbillede støt er blevet mere og mere positivt, og hun derigennem har fået mere tro på egne evner og indtryk. Jeg kan kun diskutere hvad der er blevet arbejdet med i musikterapien, hvor der har været et stort fokus på at genopbygge en tryg kontakt til hende selv, og danne en indre tryg base gennem krop-og-stemme arbejdet.

Et element i M´s udvikling af selvfornemmelse og tro på egne evner, jeg mener musikterapien har bidraget med er fokusset på at behandle M indenfor hendes window of tolerance (Siegel, 2012, jf. afsnit 2.8). Ved et løbende fokus på at behandle klienten, efter bedste evne, indenfor dennes nærmeste udviklingszone, er man med til at sigte efter at give klienten mestringsoplevelser gennem de forskellige øvelser og oplevelser i musikterapien, hvilket også er med til at skabe et trygt rum og sikker alliance med terapeuten i. Dette støtter op om det intersubjektive selv (Stern, 2000, jf. afsnit 2.5.2.1) hvor man som barn danner en forståelse af at egne oplevelser og følelser tilhører barnet selv, men at de følelser og oplevelser kan deles med en anden og skabe en fælles oplevelse af et fænomen. Med en øget sikkerhed på egne følelser og oplevelser – som fx følelsen M har omkring sin far og sine ekskærester, bliver det også

en følelse man kan forestille sig er mere regel og konkret at tage op i sit musikterapiforløb. Hun sætter ord på sin historie, hvilket yderligere får mig til at tænke på hendes verbale og narrative selv (Stern, 2000, jf. afsnit 2.5.2.1), som udtryk for den øgede tillid M lader til at have udviklet omkring sine egne følelser og tanker. Dette spiller også sammen med det fjerde af Wallins domæner (Wallin, 2007, jf. afsnit 2.5.2.2), det reflekterende og mindfulde/mentaliserende selv, med den indre oplevelse af psykisk frihed der ligger i at kunne reflektere over egne oplevelser og nye erkendelser om ellers gamle mønstre og relationer.

6.2 Opsamlende kommentarer om de fire hovedfund

Som nævnt i afsnit 6.1, har de fire hovedfund både sammenfald og egne karaktertræk, der adskiller dem. Den røde tråd jeg har set gennem analysen, er vigtigheden af selvfornemmelsen som udgangspunkt for udviklingen af andre aspekter i de terapeutiske mål og i M. Jeg havde svært ved at bestemme mig for hvilke teorier jeg ville starte med at diskutere analysefundene ud fra, da jeg ser dem som tæt forbundne. Det samme mønster ser jeg i analysen fundene selv, er det en bedre selvfornemmelsen der giver musikalsk frihed eller musikalsk frihed der giver en bedre selvfornemmelse? Uanset om man skal skille rækkefølgen i klientens udvikling ad eller ej, ser jeg tydeligt vigtigheden af det holistiske menneskesyn i den ovenstående diskussion, for i en subjektiv analyse som den der er lavet i dette speciale, vil der altid være spørgsmål at stille ved de forskellige dele af den viden jeg som forsker tilegner mig, og der vil næppe være et simpelt svar på nogle af de spørgsmål jeg stiller. Det samme gælder målsætningen om at genkende og reagere hensigtsmæssigt på egne grænser. Det er yderligere et punkt i problemformuleringen, som kan være svær at få direkte øje på i teoriafsnittet, da det generelt har været svært at finde teorier om det at sætte grænser, særligt indenfor den musikterapeutiske indsats. Dog mener jeg at tematikken om grænsesætningen gemmer sig tæt bag ved teorien om, og diskussionen af selvfornemmelsen. I selvfornemmelsen gemmer der sig en masse dynamikker, i samspil med andre og i samspil med en selv. At mærke forskellen på de indre og ydre dynamikker, og mærke efter hvad det gør ved en, mener jeg er en del af at udvikle en øget evne til grænsesætning. I musikken viser M tydeligt i 9. og 10. session, at hun kan interagere med T, med egne input og selvstændighed, når hun holder fast i egne input. Ved ikke kun at følge T i musikken, viser M hvad der er rigtig for hende i øjeblikket. Fx når det er M der afslutter improvisationerne, hvilket jeg ser som M der sætter - omend ikke afstandtagende grænser overfor T, eftersom T er forsigtig med ikke at overskride dem, men tydelige grænser i musikken, i selvstændigheden i musikken.

6.3 Diskussionen af fund og teori med artikler fra litteraturgennemgangen

Som beskrevet i litteraturgennemgangen i afsnit 2.1, har jeg gennemsøgt flere forskellige databaser efter litteratur omkring traume/PTSD-behandling, selvet, tilknytning, grænser, partnervold og musikterapi. På trods af mange hits, endte jeg kun med at medtage 5 artikler, da de alle kan beskrive et aspekt af mit problemfelt, med ikke problemfeltet i sin helhed. I det næste afsnit vil jeg diskutere fundene fra de forskellige artikler, sammenlignet med mine egne fund, med fokus på hvad de kan fortælle om problemfeltet, som mine fund ikke kan, og omvendt.

6.3.1 Band-Winterstein & Eisikovits

I Band-Winterstein & Eisikovits´s (2015) artikel, *Dimensions of Suffering among Old and Young Battered Women*, beskriver de deres kvalitative analyse af 40 interviews med voldsramte kvinder fordelt i alder mellem 23 til 84. De kom i deres analyse af interviewene frem til følgende tematikker, her oversat til dansk: *Lidelse gennem isolation og kontrol, Udholde kropslig smerte, Fremmedgørelse og Ensomhed i ens egen hjem, Tid som kilde til lidelse, Andre som Spejl af en Selv og endelig, Fra Udholdenhed til Emotionel lidelse: Samlet Livs Visdom.* Overordnet for tematikkerne er at de hver i sær ses meget forskellige alt efter om kvinderne er unge eller ældre. Der skællenes mellem at udholde smerte og at lide i artiklen. Lidelsen beskrives som værende den emotionelle konsekvens af volden og smerten er mere kropsligt forbundet. Artiklen giver et meget bredere billede af hvad partnervold kan have af langvarige konsekvenser, i og med de ældre kvinders historier udforskes. De havde en overordnet tendens til at lide mere emotionelt med et større perspektiv og en større fortrydelse over et spildt liv, end de unge kvinder i artikel som derimod lagde større vægt på konsekvenserne af volden nu og her, og talte spildte år og timer fremfor årtier. Sammenlignet med mine egne fund ser jeg, om end formidlet sammenlignet med sagerne i artiklen, nogle lignende træk i M. Hun fortæller også om den spildte tid sammen med sin ekskæreste og hvordan hun ikke kan få den igen, hvilket yderligere mærkes når hun bliver påvirket af at tænke på ham da hun ikke vil give ham mere tid end forholdet til ham allerede har taget. Magt ubalancen som M beskriver var i forholdet til ekskæresten, ses også i artiklen, både hos unge og ældre kvinder. Den isolation og negative sociale kontrol en voldsmand kan lægge på sin partner kan sætte dybe spor i kvindens selvbillede og isolere hende yderligere.

6.3.2 Bensimon

I Bensimons (2020) artikel, *Relational needs in music therapy with trauma victims: The perspective of music therapists,* undersøges det hvilke relationelle behov klienter typisk har i traumebehandling og hvordan fire koncepter fra den musikterapeutiske praksis imødekom disse. Studiet er baseret på analyse af semistrukturerede interviews med erfarne musikterapeuter indenfor traumebehandling. Analysen fandt frem til følgende syv behov, her oversat til dansk: *behov for anerkendelse, accept, emotionelt vidne i terapeuten, emotionel respons, sikkerhed, tillid og behovet for at blive rakt ud til.* Når jeg tænker tilbage på sessionerne med M kan jeg identificere alle syv i højere eller mindre grad. I analysen ser man kun et kort glimt ind i et meget længere forløb, jeg ikke nødvendigvis mener man kan se alle syv relationelle behov i som udenforstående læser. Men med de to kasketter jeg har haft på i arbejdet med klienten, terapeut og forsker, mener jeg at kunne stå inde for mine overvejelser om de syv behov i M. Særligt en øvelse kommer frem i min hukommelse, en simpelt kropslig spejløvelse til musik, hvor den ene spejler hinanden og parterne så skiftes til at være den ledende eller følgende. I denne øvelse ville der altid være en intens øjenkontakt og fokusset på den anden, var det eneste, man havde plads til. M´s reaktion på øvelsen var ofte at blive meget glad, synes det var vildt, og ind i mellem at blive rørt over at blive set så nøje. Hun beskriver at det var nøjagtigt det hun ikke kunne få i sit forhold til sin ekskæreste – at blive set.

De koncepter som analysen fandt blev brugt i musikterapeutisk praksis er – oversat til dansk: *Musikalsk validering, Emotionelt vidne gennem musik, Musikalsk vidne som objektivt-selv og Afstemt musikalsk involvering. Den musikalske validering* er et fokus på musikkens evne til at validere følelser fra traumatiske minder, samt en validering af klientens tilstand nu og her. Det gøres der også brug af i sessionerne med M, fx i kernetone øvelserne som tager udgangspunkt i klientens umiddelbare tilstand. Det er også en øvelse der underbygger at klienten føler sig set/valideret. Ved konceptet *Emotionelt vidne gennem musik,* lægges der vægt på musikkens betydning i forhold til holding i improvisationer, og det at musikken kan hjælpe klienten til at organisere de traumatiske hændelser i narrativer. Det bruges ikke lige så tydeligt i sessionerne med M, i forhold til narrativer, men der er ofte en klar ramme i musikken og jeg benytter ofte teknikken holding i improvisationerne. *Musikalsk vidne gennem musik* – at klienten får mulighed for deltage i og observere det der sker i musikken gennem udtryk og refleksion. Dette ser jeg klart i sessionerne med M, da der efter hver improvisation var et rum til at dele oplevelsen af musikken. *Afstemt musikalsk involvering,* at terapeuten afstemmer musikalsk med klienten som led i at styrke den terapeutiske alliance, er bestemt også noget jeg ser i sessionerne med M. Fx i 10. session, under improvisationen som optræder i analysen, afstemmer T sig efter M, i en støttende rolle på kalimba og stemme, som giver ramme og rum til M´s solistiske rolle i musikken.

6.3.3 Czernys, Lassiter & Lim

I Czernys, Lassiters og Lims (2018) artikel *Post-Abuse Boundary Regeneration: Healing and Reclaiming Self After Intimate Partner Violence,* undersøges og kortlægges processen af at genfinde selvet efter man har været udsat for partnervold. Processen finder de frem til kan inddeles i fem faser, her oversat til dansk: *Det tidligere selv: mangel på grænsebevidsthed, Opleve partnervolden, Miste grænser og selvfornemmelse, Rejse: at sætte en klar fysisk grænse, Implementere faste grænser og sikkerhed og Demonstrere fleksibilitet og åbenhed.* Det er spændende at se på M´s forløb i forhold til disse faser, og forholde sig til om de gør sig gældende hos hende. Særligt den første fase, *Det tidligere selv*, synes jeg er spændende da den i artiklen beskrives om værende en der ofte opstår i opvæksten, typisk på baggrund af at opleve vold i sine forældres forhold, eller selv have været udsat for grænseoverskridende adfærd i en tidlig alder. Det fortæller M ikke om at have oplevet, så hvor kommer hendes mangel på grænser fra? Det kan der være mange bud på, alle subjektivt baseret, så det sætter jeg blot fokus på som en afvigelse fra de faser som fremstilles i artiklen. Resten af faserne kan jeg dog se M´s historie i. Hun har oplevet flere voldelige forhold, så den anden sidste og sidste fase i hendes reetablering af selvfornemmelsen, implementere faste grænser og demonstrere fleksibilitet og åbenhed, kunne evt. ikke være færdig bearbejdet i M. Dog er den M jeg ser i sessionerne og i analysen en kvinde der bestemt er fleksibel og åben i den terapeutiske relation. Men med hendes baggrundshistorie kan jeg ikke sige med sikkerhed om hun er færdig med den fjerde fase eller ej, når det kommer til en ny relation til en evt. ny kæreste.

6.3.4 Flynn

Flynns (2021) artikel *A somatic approach to vocal psychotherapy for bereaved adults with attachment trauma*, undersøges og beskrives der, hvad sorg og tilknytningstraumer kan have af effekt på stemmen og kroppen – og ikke mindst hvad det gør for behandlingen af de voksne som artiklen er baseret på. Der tegner sig mønster i de tre case vignets som artiklen er baseret på, om at arbejdet med kroppen og stemmen giver klienterne en større frihed til at udtrykke deres følelser, i et tempo de selv kan forholde sig til, og som de oplever bliver taget i mod og rummet af musikterapeuten. Det er i høj grad det dyadiske arbejde med klientens indre dynamikker som åbner op for denne frihed, hvilket jeg også oplever er tilfældet i sessionerne med M. Dog er det elementer i sessionerne med M, hvor jeg som terapeut skal være opmærksom på at forstå helheden i M´s udtryk, da det kan være påvirket af hendes PTSD, hvilket ikke er noget der tages i betragtning i artiklen.

6.3.5 Hearns

I Hearns (2009), artikel *A Journey Through Ashes: One Woman´s Story of Surviving Domestic Violence*, bliver der taget udgangspunkt i historien om Lisa som overlever et særligt voldsomt forhold, og gennem blandt andet musikterapi finder sig selv og sin stemme igen. Artiklen beskriver også hvor et større projekt med voldsramte kvinder udmunder i et teaterstykke, og hvordan processen bag stykket blev brugt terapeutisk. Jeg mener at artiklen understreger vigtigheden af at dele sine oplevelser med andre, særligt i et terapeutisk rum, hvis det traume man har været udsat for er for alvorligt til at klare på egen hånd. I forhold til M´s forløb ser jeg paralleller til vigtigheden af at dyrke et kreativt udtryk når man bearbejder store og voldsomme tematikker. Det talte ord kan ofte være hæmmende og kontrolleret af vaner og hverdag. Det kreative udtryk, som fx det der sættes en ramme for i musikterapien, er derimod noget der giver muligheden for ikke at skulle gennemtænke hvert et ord for at komme frem med sin pointe eller følelse. Man kan i stedet lade musikken sladre, særligt når man bruger stemmen, hvilket jo var et af de primære redskaber M og T gjorde brug af under musikterapiforløbet.

6.4 Metodekritik

Gro Trondalen's analysemetode kan både kritiseres og roses for sin evne til at favne bredt i tilgangen til hvilke aspekter der undersøges og forstå i forbindelse med mikroanalysen af en improvisation. Når man, som jeg, arbejder ud fra et holistisk menneskesyn har jeg været begejstret for muligheden der ligger i metoden for at se det hele menneske og bruge den hele forståelse til at vende tilbage til den åbne lytning og den kropslige lytning. Dermed spiller metoden også sammen med at arbejde indenfor den hermeneutiske spiral. Som forsker træffer man konstant valg der kommer til at farve resultaterne af analysen. I et langt musikterapiforløb som det, dette speciale er skrevet ud fra, vil man komme til at skære en masse data fra og kun fokusere på en meget lille del af et meget stort datasæt. Allerede der vises den subjektive præmis som gennemsyrer analysen og det kvalitative forskningsparadigme generelt. Brugen af metoden på lange improvisationer kræver yderligere at man udvælger et klip at kigge nærmere på, men kun i trin 3-4-5. Resten af analysens i alt 9 trin involverer improvisationen i sin helhed, hvilket gør at man som forsker skal holde tungen lige i munden og gøre sig bevidst om hvor ens viden kommer fra, klippet eller helheden. Det betyder også at man som skriftlig formilder skal være særligt opmærksom på at være tydelig overfor læseren, hvilken del af improvisationen man beskæftiger sig med. Den subjektive præmis gennemsyrer som sagt analysen, og gennemsigtighed bliver derfor også en vigtig kvalitetssikring, da analysen og datasættet ikke kan genskabes og efter tjekkes som verifikation af analysens fund.

Bredden som metoden tilbyder kan også være med til at fjerne fokus fra fænomenet der undersøges,

hvis man som forsker ikke er forsigtig og løbende træder et skridt tilbage for at få et overblik over hvilken retning analysen tager. Og viser analysen sig at tydeliggøre aspekter man ikke havde forventet, er det blot en interessant opdagelse som skal integreres i den endelig sammenslutning af fund. Dog kan forvirring let indtræffe for både forsker og læser, hvis gennemsigtighed og overblik ikke dyrkes.

Valgene af hvilke sessioner og improvisationer jeg ville undersøge er naturligvis også subjektive, og jeg valgte sessioner der havde haft et særligt stort indtryk på mig. 4 og 9 session havde så den fordel at vi improviserer over samme øvelse, hvilket gav et spændende sammenligningsgrundlag. Desuden vurderede jeg at 1-3 session havde den relativt store variabel at musikterapien var meget ny for M, og at det ville kunne imødekommes i nogen grad ved at vælge at analysere et klip fra en session senere i forløbet. Den 10 session var i sig selv en spændende session som jeg vurderede ville kunne bidrage med nuancer af musikterapiforløbet som ikke nødvendigvis kunne ses i sammenligningen af to ryg mod ryg øvelser.

Kapitel 7 Konklusion og Perspektivering

Med udgangspunkt i Gro Trondalens analysemetode ” A Phenomenologically Inspired Approach to Microanalyses of Improvisation in Music Therapy.” er jeg kommet frem til fire hovedfund, *Udvikling af større selvfornemmelse, Udvikling fra afhængig til ligeværdig kontakt, Udvikling af større musikalsk frihed* og *Indsigt i klientens egne erfaringer og slutninger*. Disse fire fund er blevet diskuteret i forhold til teorierne redegjort for i kapitel to, samt de fem artikler der blev præsenteret i litteraturgennemgangen.

For at vende tilbage til min problemformulering:

Hvad kan en fænomenologisk inspireret mikroanalyse af musikterapeutiske stemmeimprovisationer, sige om en kriseramt kvindes selvfornemmelse og evne til grænsesætning?

- Hvad kan relationsmønstre have af indvirkning på dette?

Jeg ser i analysefundene at musikterapeutiske stemmeimprovisationer har haft en effekt på M. Hvor stor en indflydelse de andre teknikker, brugt i musikterapiforløbet, har haft på M´s udvikling kan jeg ikke udpege nøjagtigt, men i dette speciale er fokusset på stemmen. Gennem stemmeimprovisationerne har M, sammen med T, dyrket selvet og selvfornemmelsen på flere forskellige niveauer. Vi har inddraget det somatiske, emotionelle og reflekterende/mentaliserende, og jeg er af den opfattelse at vi i forløbet ikke har kunne arbejde med et niveau, uden det har haft indflydelse på de andre.

Jeg konkluderer at analysen har kunne sige noget om M´s selvfornemmelse og dennes udvikling. At gennem det stemmeimprovisatoriske arbejde, har M og T gennemgået mange positive oplevelser der har underbygget et mere positivt indre billede i M af hende selv. Det indre billede af M er blevet udforsket i den terapeutiske relation mellem M og T, med nye oplevelser, nye mestringsoplevelser af musikalsk art og af mestring af emotioner og minder af negativ karakter. Igennem disse forskelligartede oplevelser har dynamikker udfoldet sig i samspillet mellem M og T som gennem forløbet har underbygget udviklingen af M´s selvfornemmelse. I denne øgede selvfornemmelse, ser jeg også grundlaget for en øget evne til at sætte grænser og forholde sig hensigtsmæssigt til dem. Hvis man ikke kan mærke sig selv, stole på egne indtryk og ønsker, hvordan kan man så mærke, hvis andre træder på en og overtræder ens grænser? Ved gentagne gange at opleve at blive mødt i sin selvstændighed, sin selvfornemmelse på en stadig positiv og omfavnende måde, mener jeg at M har fået oplevelsen af trygt at kunne sætte en grænse uden det betød at jeg trak mig fra interaktionen og nærheden.

Det bringer mig frem til underspørgsmålet, Hvad kan relationsmønstre have af indvirkning på dette? Det menneskelige udgangspunkt for hvordan vi interagerer med andre, starter i tilknytningen og dermed vores relationsmønstre. Både M og T indgår i relationen med hver deres baggrund og relationelle

forventning. Relationen er også farvet af rollerne, den hjælpsøgende og den hjælpende. Dette er ikke nødvendigvis en dårlig ting, men det er bestemt en ting jeg mener er vigtig for en terapeut at vide noget om, og at integrere i den terapeutiske indsats. M´s relationsmønster har været svært for mig at tyde nøjagtigt, da hun umiddelbart har haft en tryg første tilknytning, men senere i livet har været udsat for hændelser, der har påvirket hende. Men den tillidsfulde adfærd overfor T, blandet med M´s frygt for at aktivere et angstanfald eller falde i ubehagelige minder, har bestemt påvirket udviklingen af selvfornemmelsen og grænsesætningen i M. Det har været udgangspunktet og det har været med til at diktere hvad der har været en hensigtsmæssig måde at arbejde med M på i musikterapien.

7.1 Perspektivering

De sidste to semestre har været både vilde og lærerige for mig. Først oplevelsen af at være i praktikken på Krisecenter for Kvinder, Aalborg. Derefter processen med at tage 4 måneder og alt hvad de indebar, og koge det ned til et speciale. Det var overraskende at få indblik i kompleksiteten i at bearbejde vold, særligt den brede vifte af følelser som de voldsramte kvinder havde overfor den mand, de havde forladt. Vrede, sorg, skuffelse og tab havde jeg forventet, men ambivalens, længsel og måske kærlighed var nyt for mig. Men det gjorde kun min nysgerrighed på klientgruppen større og jeg var glad for det område jeg havde valgt at bruge min lange praktik i.

Musikterapi er i min optik behandling, og hvordan behandler man så uden at sygeliggøre, i et hus der ikke tilbyder behandling, men rådgivning? Det ser jeg på en måde som simpelt, men samtidig lige så kompleks som voldssagerne. Behandlingen kan ikke skæres over én kam, ligesom kvinderne ikke kan det. Men jeg tror på at alle voldssagerne kan tilgås med nærvær, ligeværd, forståelse og omsorg. Et fælles sigte i sagerne kunne være empowerment, hvordan end det viser sig i den enkelte kvinde og passer til hendes historie.

Musikterapien med denne klientgruppe er et område med et stort potentiale, da det ikke er en felt jeg har set meget forskning indenfor. Vigtigheden af krisecentre og den rådgivning de tilbyder er enorm, men jeg ser også huller i indsatsen med voldsbearbejdelse som musikterapien eller andre kreative terapiformer kunne være med til at udfylde. Praktikken har i hvert fald bekræftet mig i at jeg som musikterapeut har noget at byde på, og ser mulighederne i arbejdet med denne klientgruppe fremadrettet.

Litteraturliste

Austin, D. (2008). *The Theory and Practice of Vocal Psychotherapy, Songs of the Self.* (s. 25-26). London: Jessica Kingsley Publishers.

Band-Winterstein, T. & Eisikovits, Z. (2015). Dimensions of Suffering among Old and Young Battered Women. *J. Fam. Vol. (30.)* s. 49-62 DOI 10.1007/s10896-014-9655-9

Bensimon, M. (2020). Relational needs in music therapy with trauma victims: The perspective of music therapist. *NORDIC JOURNAL OF MUSIK THERAPY. VOL. (29)* (NO.3). s. 240-254

Czerny, A., B., Lassiter, P., S., Lim, J., H. (2018). Post-Abuse Boundary Regeneration: Healing and Reclaiming Self After Intimate Partner Violence. *Journal of Mental Health Counseling. Vol. (40*) (No. 3) s. 211-255 DOI 10.17744/mehc.40.3.03

Ebdrup, N. (senest opdateret d. 15/02/2012). *Hvad er hermeneutik?* Lokaliseret d. 16-05-2023 på: https://videnskab.dk/kultur-samfund/hvad-er-hermeneutik/

ELAN (version 6.4), (2022). Max Planck Institute for Psycholinguistics Lokaliseret d. 02-03-2023 på: https://archive.mpi.nl/tla/elan

Flynn, C. (2021). A somatic approach to vocal psychotherapy for bereaved adults with attachment trauma. *The Arts in Psycotherapy* 76 (2021) 101858

Hart, S. (2006). *Hjerne, Samhørighed, Personlighed. Introduktion til neuroaffektiv udvikling.* (s. 281-289). (1. udgave, 6 oplag). Hans Reitzels Forlag.

Hearns, M., C. (2009). A Journey Through Ashes: One Woman´s Story of Surviving Domestic Violence. *Anthropology of Consciousness, Vol. 20*, Issue 2. S. 111-129 DOI: 10.1111/j.1556-3537.2009.01014.x

ICD-11 (version 01-2023) *PTSD*, lokaliseret d. 27. april 2023 på: https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%253a%252f%252fid.who.int%252ficd%252fentity%252f2070699808

ICD-11 (version 01-2023) *Kompleks PTSD*, lokaliseret d. 27 april 2023 på: https://icd.who.int/browse11/l-m/en#http%3A%2F%2Fid.who.int%2Ficd%2Fentity%2F585833559

ICD-11 (version 01-2023), *Angst*, lokaliseret d. 01 maj 2023 på: https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2ficd%2fentity%2f2027043655

Jacobsen, B., Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2020). Fænomenologi. I: Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (red.), Kvalitative Metoder, En Grundbog (3. udgave), (s. 281-308). Hans Reitzels Forlag.

Jacobsen, S., L. & Bonde, L., O. (2014). Musikterapeutiske metoder. I: Lars Ole Bonde (red.) *Musikterapi Teori Uddannelse Praksis Forskning, En håndbog om musikterapi i Danmark* (1. udgave) (s. 206-209). Århus: Klim

LOKK, *Viden om vold*, lokaliseret d. 01 maj 2023 på: https://www.lokk.dk/viden-om-vold/hvad-er-vold/definitioner/

Psykiatrifonden, *Angst*, lokaliseres d. 01 maj 2023 på:
https://psykiatrifonden.dk/diagnoser/angst

Robson, C. & McCartan, K. (2011). *Real Word Research* (4 oplag) (s. 71-73). West Sussex: John Wiley and Sons Ltd.

Social og boligstyrelsen, *Latent vold*, lokaliseret d. 01 maj 2023 på:
https://sbst.dk/voksne/vold-i-naere-relationer/viden-om-vold/typer-af-vold/psykisk-vold

Storm, S. (2023). Therapy-Related Body and Voice Work. I: Pedersen, I. N., Lindvang, C. & Beck, B., D. (red.), *Resonant Learning in Music Therapy, A Training Model to Tune the Therapist* (s. 179-210). London: Jessica Kingsley Publishers.

Storm, S. (2017). Den menneskelige stemmes stimulering af krop og psyke – psykodynamisk stemmeterapi mod prænatal angst og depression. I: Lindvang, C. & Beck, B., D. (red.), *Musik, krop og følelser, Neuroaffektive processer i musikterapi* (s. 252-268). Frederiksberg: Frydenlund.

Trondalen, G. (2007). A Phenomenologically Inspired Approach to Microanalyses of Improvisation in Music Therapy. I: Wosch, T. & Wigram, T. (red.), *Microanalysis in Music Therapy, Methods, Techniques and Application for Clinicians, Researchers, Educators and Students*. (s. 198-210). London: Jessica Kingsley Publishers.

Wallin, D., J. (2007). *Attachment in Psychotherapy*. New York: The Guildford Press

Warnock, T. (2011). Voice and Self in Improvised Music Therapy. *British Journal of Music Therapy, Vol. 25.*, (issue 2), (s. 32-47).

Wennerberg, T. (2011). *Vi er vores relationer, om tilknytning, traumer og dissociation* (1. udgave, 1. oplag). Dansk Psykologisk Forlag A/S.

Bilag

Bilag 1 – Øvrige søgninger for litteraturgennemgang

Scopus

1 søgning	Scopus	Vocal Music Therapy and domestic violence	0 resultater	29-03-2023
2 søgning	Scopus	Music Therapy and voicework, domestic violence	0 resultater	29-03-2023
3 søgning	Scopus	Music Therapy and voicework, PTSD	0 resultater	29-03-2023
4 søgning	Scopus	Music Therapy and PTSD	75 resultater	29-03-2023
5 søgning	Scopus	Music Therapy and voicework, attachment	1 resultat	29-03-2023
6 søgning	Scopus	Music Therapy and attachment, voicework	1 resultat	29-03-2023
7 søgning	Scopus	Domestic violence and boundaries, Music Therapy	0 resultater	29-03-2023

ProQuest

1 søgning	ProQuest (fra 2013)	Vocal Music Therapy and domestic violence	120 resultater (venter på tilladelse til at importere de sidste 20)	29-03-2023
2 søgning	ProQuest	Music Therapy and voicework, domestic violence		
3 søgning	ProQuest	Music Therapy and voicework, PTSD		
4 søgning	ProQuest	Music Therapy and PTSD		
5 søgning	ProQuest	Music Therapy and voicework, attachment		
6 søgning	ProQuest	Music Therapy and attachment, voicework		
7 søgning	ProQuest	Domestic violence and boundaries, Music Therapy		

CINAHL with full text / EBSCOhost
Peer reviewed, filter “Female” og Adult (19-44)

1 søgning	CINAHL with full text / EBSCOhost	Vocal Music Therapy and domestic violence	0 resultater	29-03-2023

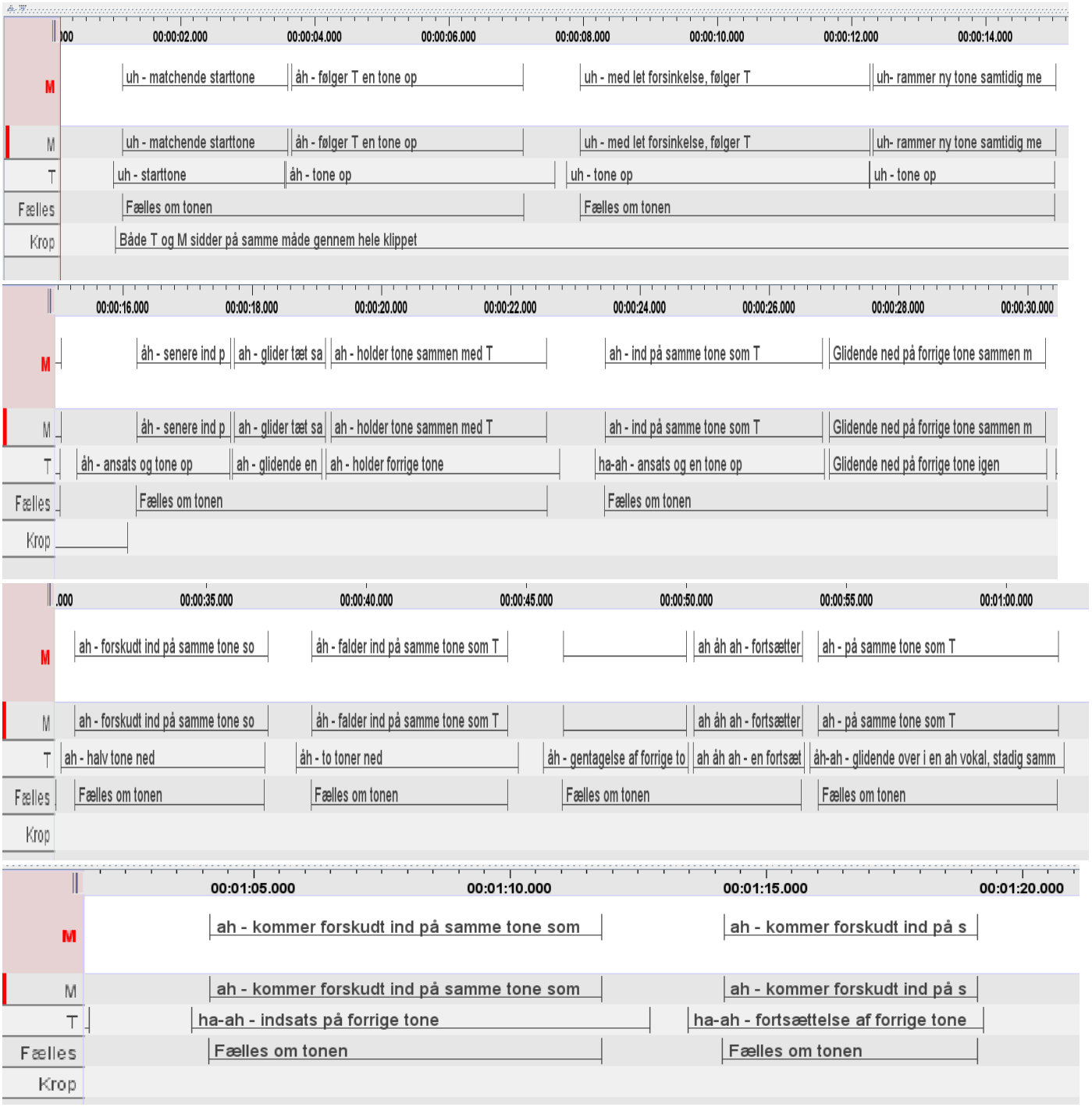
2 søgning	CINAHL with full text / EBSCOhost	Music Therapy and voicework, domestic violence	0 resultater	29-03-2023
3 søgning	CINAHL with full text / EBSCOhost	Music Therapy and voicework, PTSD	0 resultater	29-03-2023
4 søgning	CINAHL with full text / EBSCOhost	Music Therapy and PTSD	10 resutater	29-03-2023
5 søgning	CINAHL with full text / EBSCOhost	Music Therapy and voicework, attachment	0 resultater	29-03-2023
6 søgning	CINAHL with full text / EBSCOhost	Music Therapy and attachment, voicework	0 resultater	29-03-2023
7 søgning	CINAHL with full text / EBSCOhost	Domestic violence and boundaries, Music Therapy	1 resultat	29-03-2023

APA PsycInfo

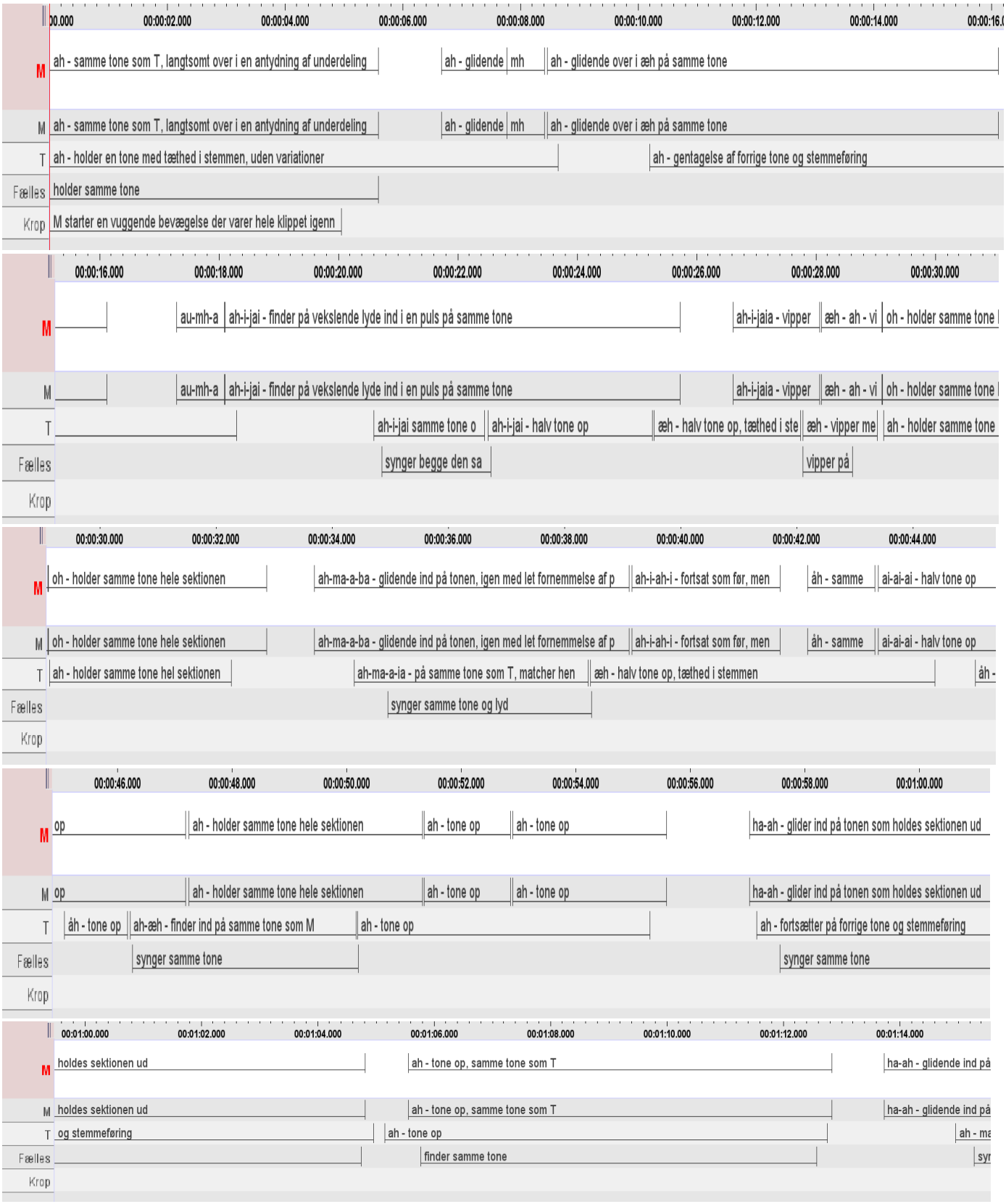
Peer reviewed, siden det ikke er en mulighed at søge fra 1990 og frem i APA PsycInfo, søges der på alle år. Det er desuden med filtrene ”Female population” og ”Adulthood (18 years and older)”

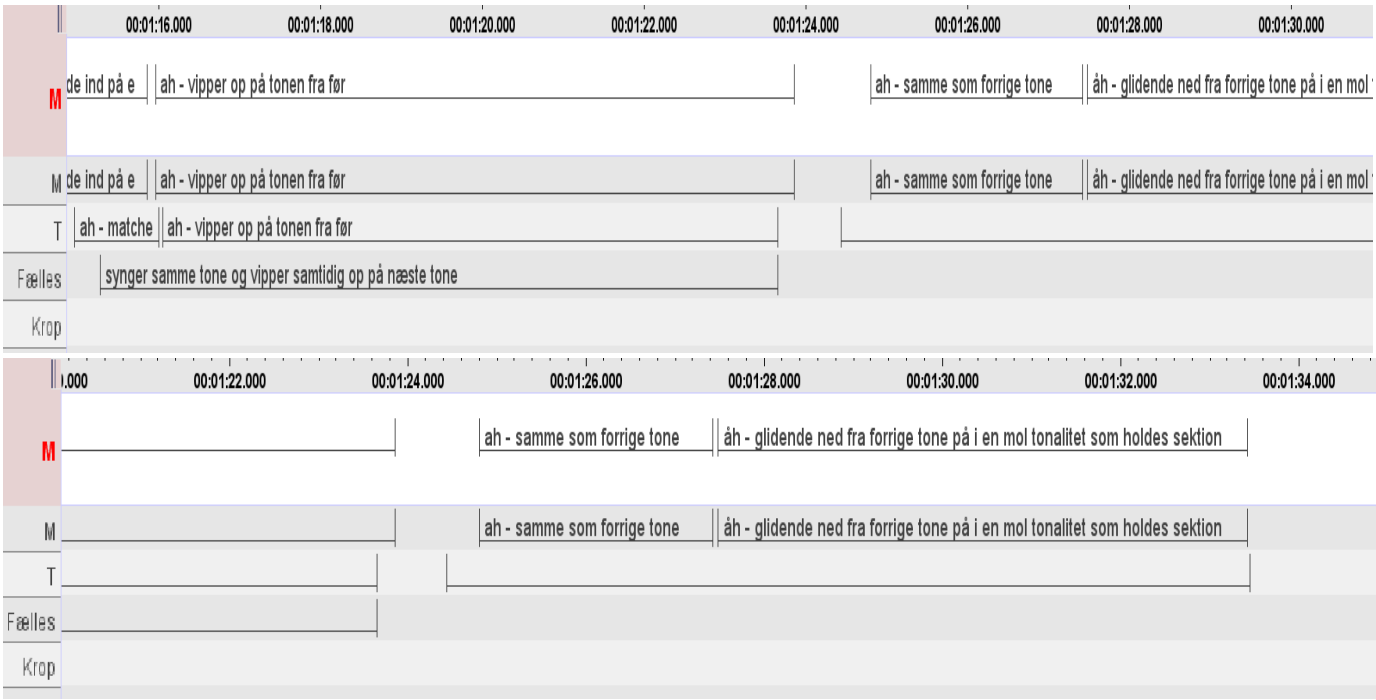
1 søgning	APA PsycInfo	Vocal Music Therapy and domestic violence	0 resultater	29-03-2023
2 søgning	APA PsycInfo	Music Therapy and voicework, domestic violence	0 resultater	29-03-2023
3 søgning	APA PsycInfo	Music Therapy and voicework, PTSD	0 resultater	29-03-2023
4 søgning	APA Psycinfo	Music Therapy and PTSD	50 resultater	29-03-2023
5 søgning	APA PsycInfo	Music Therapy and voicework, attachment	0 resultater	29-03-2023
6 søgning	APA Psycinfo	Music Therapy and attachment, voicework	0 resultater	29-03-2023
7 søgning	APA PsycInfo	Domestic violence and boundaries, Music Therapy	0 resultater	29-03-2023

Bilag 2 – ELAN transskription af 1 klip



Bilag 3 – ELAN transskription af 2 klip




00:01:16.000
00:01:18.000
00:01:20.000
00:01:22.000
00:01:24.000
00:01:26.000
00:01:28.000
00:01:30.000
M
de ind på e
ah - vipper op på tonen fra før
ah - samme som forrige tone
åh - glidende ned fra forrige tone på i en mol
M
de ind på e
ah - vipper op på tonen fra før
ah - samme som forrige tone
åh - glidende ned fra forrige tone på i en mol
T
ah - matche
ah - vipper op på tonen fra før
Fælles
synger samme tone og vipper samtidig op på næste tone
Krop
00:01:22.000
00:01:24.000
00:01:26.000
00:01:28.000
00:01:30.000
00:01:32.000
00:01:34.000
M
ah - samme som forrige tone
åh - glidende ned fra forrige tone på i en mol tonalitet som holdes sektion
M
ah - samme som forrige tone
åh - glidende ned fra forrige tone på i en mol tonalitet som holdes sektion
T
Fælles
Krop

Bilag 4 – ELAN transskription af 3 klip

00:01:18.000
00:01:20.000
00:01:22.000
00:01:24.000
00:01:26.000
00:01:28.000
00:01:30.000
00:01:32.000
00:01:34.000
00:01:36.000
Fælles
M - Instrumenter
spiller på marracas, let bevægelse frem og tilbage der ikke giver for hård en lyd, men det er heller ikke forsigtigt - M spiller kontant indtil afslutningen på improvisationen
T - Instrumenter
spiller én tone legato, slutter på en anden tone (
M - Stemme
gentager figur, holder sidste tone i længere ti
gentager forrige figur, holder slut tonen i længere tid, rammer dog ikke to
T - Stemme
gentager figur, samme toner som før og hold
gentager forrige figur
Fælles
Krop
M lægger køllen fra
T lægger kalimba og begge parter kigger på hinanden

00:01:28.000
00:01:30.000
00:01:32.000
00:01:34.000
00:01:36.000
00:01:38.000
00:01:40.000
00:01:42.000
00:01:44.000
00:01:46.000
Fælles
M - Instrumenter
ikke giver for hård en lyd, men det er heller ikke forsigtigt - M spiller kontant indtil afslutningen på improvisationen
T - Instrumenter
M - Stemme
gentager forrige figur, holder slut tonen i længere tid, rammer dog ikke to
T - Stemme
gentager forrige figur
gentager figur, holder midt-og-slut tone i længere ti
Fælles
Krop
T lægger kalimba og begge parter kigger på hinanden
forsat med øjenkontakt læner T sig tilbage og M læner sig let frem før hun lægger marr

Bilag 5 – Eksempel på samtykkeerklæring som brugt i forbindelse med praktikken

Samtykkeerklæring til brug af audio/videooptagelser

I forbindelse med studerende _____ og dennes praktik på Musikterapiuddannelsens 9.semester giver jeg ud fra følgende aftaler og specificeringer hermed min tilladelse til:

	JA	NEJ
- at den studerendes noter (uden personhenførbare oplysninger) må anvendes i forbindelse med den studerendes afsluttende speciale.	☐	☐
- at sessionerne må audiooptages samt at skriftlig beskrivelse og analyse af audiomaterialet (uden personhenførbare oplysninger) må bruges i forbindelse med den studerendes afsluttende speciale.	☐	☐
- at sessionerne må videooptages samt at skriftlig beskrivelse og analyse af videomaterialet (uden personhenførbare oplysninger) må bruges i forbindelse med den studerendes afsluttende speciale.	☐	☐
- at specialet, efter bestået eksamen, kan danne ramme for artikler til nationale og internationale tidsskrifter.	☐	☐

Noter uden personhenførbare oplysninger fra sessioner samt eventuelle video og/eller audiooptagelser vil blive delt i forbindelse med supervision, ledet af supervisor _____ fra Aalborg Universitet som en del af kvalitetssikring af sessionerne og etisk sikring praktikforløbet. Forudsætningen for denne samtykkeerklæring er, at alt materiale bliver opbevaret sikkert og fortroligt i henhold til Datatilsynets krav. Materialet bliver opbevaret indtil endt kandidat-eksamen i juli _____, hvorefter det slettes. Alle der har tilladelse til at se materialet har tavshedspligt. Det er altid muligt at trække denne samtykkeerklæring tilbage, hvorefter video- eller audiomateriale vil blive slettet.

_____ _____

Deltagers navn Forældre/værge (evt.)

_____

Dato Underskrift

Spørgsmål angående samtykke er velkomne, og du kan kontakte den studerende og supervisor på følgende email:

_____