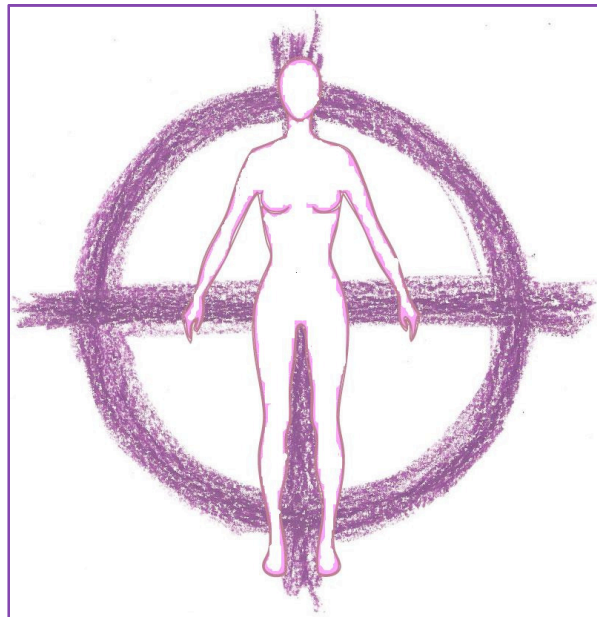
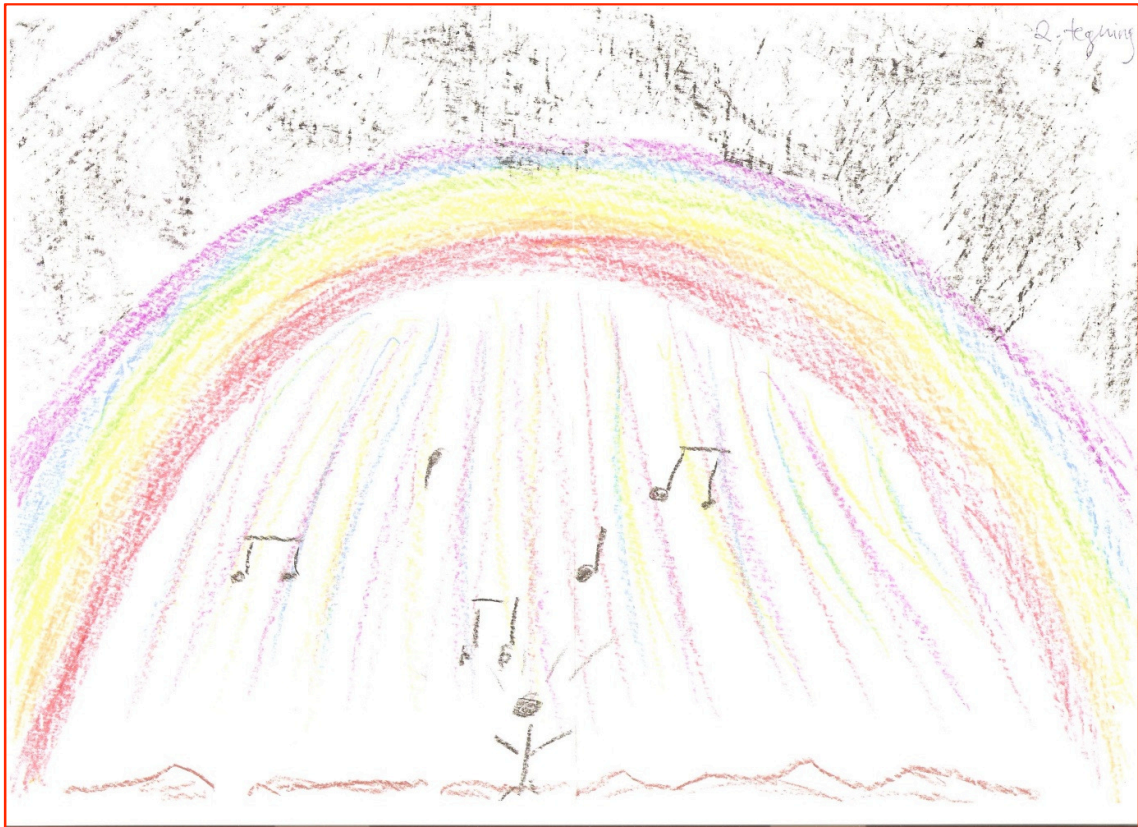


KROPSLIGE SELVFORNEMMELSER I MUSIKTERAPI

- **en kvalitativ begrebsafklaring og undersøgelse af en
groundingsøvelse.**



**SPECIALE I MUSIKTERAPI
LÆRKE FORMAN
AALBORG UNIVERSITET
2008**



*At vove er at miste fodfæstet et kort øjeblik
-ikke at vove er at miste livet.*

(citat: Søren Kierkegaard)

Lærke Forman

Vejleder: Hanne - Mette Oschner - Ridder

AALBORG UNIVERSITET DECEMBER 2008
Institut for Kommunikation

Antal tegn: 191.900 svarende til antal normalsider 79.96
Inkl. noter.

Abstract:

TITLE: BODILY SENSES OF SELF IN MUSIC THERAPY – A CLARIFICATION OF CONCEPTS AND QUALITATIVE RESEARCH OF EXPERIENCES OF GROUNDING.

This thesis explores the bodily senses of a client during an induction exercise in a Music Therapy session. The theme of the induction is 'grounding' a phenomena known from Body Therapy (Alexander Lowen) which aims towards a greater awareness of the client's bodily felt sensations. The thesis deals with two core problems: How to define Grounding and how to interpret bodily senses in the context of a theory of the Self?

The thesis examines this problem by describing and interpreting the client's bodily felt sensations through Daniel Stern's definition of the Core Self and further more through Maurice Merleau-Ponty's Body Phenomenology and his description of the Lived Body. The aim is therefore to seek for meaningful analogies between the client's bodily sensations and the Client's Core Self. The thesis is an exploratory investigation based on an existential-phenomenological inquiry where the lived and felt experience of Man is the method of science.

The main question of the Thesis is:

- 1) How can an analysis based on Body Phenomenology contribute to a description and an explanation of the Client's bodily Self Sensations during a Grounding exercise in Music Therapy?

The first part of the thesis is a theoretical review of Stern's definition of a Core Self as intentionality and psychological center of experience. Hereafter the thesis presents Merleau-Ponty, Thomas Fuchs, Inge Nygaard Pedersen and Ronald David Laing to end up with a synthesis of an explanation of the correlations between Body and Self from a Body Phenomenological point of view.

The second part of the thesis presents the concept of Grounding, a concept used in therapy but with no connection to a psychological concept of the Self. The concept of grounding is here compared with the phenomenological - embodied view of the concept of the self.

In the third part the client's bodily felt sensations are explored through a qualitative microanalysis based on the client's verbal statements after the induction exercise. The method is an explorative method transforming the client's verbal expression into illustrations. The illustrations are then interpreted through the analogy of Stern's Core Self, the synthesis of the Body Phenomenology of Ponty, Fuchs, Pedersen and Laing are compared to the Body therapeutic theories of Grounding.

The Body Phenomenological microanalysis works as an example of how to interpret the Client's bodily sensations to bodily senses of the Self.

In this investigation it is found that comparing the client's experience with the Body Phenomenological view of the Self it is possible to gain information of the Client's existential process through her bodily sensations. .

INDHOLDSFORTEGNELSE:

1. INDLEDNING MED PROBLEMFOMULERING	4
1.1. Personlig erkendelsesinteresse.....	4
1.2. Groundingøvelser.....	4
1.3. Specialets undersøgelse.....	5
1.4. Formålet med specialet	6
1.5. Min forforståelse af begrebet grounding.....	6
1.6. Problemformulering	7
1.6.1. Begrebsdefinitioner i problemformuleringen.....	7
1.7. Specialets overordnede metode - psykologisk-fænomenologisk epistemologi	9
1.8. Forventninger og biases omkring specialet.....	9
1.9. Målgruppe	10
1.10. Specialets opbygning	10
1.11. Menneskesyn og musiksyn	11
1.11.1. Mit menneskesyn	11
1.11.2. Min musikterapeutiske metode	12
1.11.3. Mit syn på musik i musikterapi.....	13
2. TEORIGENNEMGANG	15
En kropsfænomenologisk forståelse af den prærefleksive selvforfømmelse	15
2.1. Selvet ifølge Daniel Stern	15
2.1.1. Den prærefleksive, eksistentielle selvforfømmelse.....	16
2.1.2. Den emergente selvforfømmelse - oplevelse og bevidsthed i et	17
2.1.3. Opsummering.....	18
2.2. Sterns forståelse af kerneselvforfømmelsen	19
2.2.1. Invariante forfømmelser i kerneselvets selvhandlen	21
2.2.2. Selvførstærkningsskemaer - selvets styrkelse af sig selv.....	23
2.3. Vitalitetsaffekter.....	23
2.3.1. Opsummering af vitalitetsaffekter.....	25
2.4. Præsentation af en fænomenologisk opfattelse af selvet.....	26
2.5. Opsummering.....	27
2.6. Merleau-Pontys syn på perception	28
2.6.1. Det menneskelige subjekt, eksistensen	30
2.6.2. Opsamling af teoriggennemgangen om Merleau-Ponty	31
2.6.3. Refleksioner omkring anvendelsen af Merleau-Pontys fænomenologi	31
2.7. Andre relevante teorier beslægtet med det kropsfænomenologiske menneskesyn.....	32
2.7.1. Kropsfænomenologiske tendenser i musikterapi. Oplevelsescentrummet i musikterapilitteraturen	32
2.7.2. Yderligere fænomenologiske beskrivelser hos Pedersen.....	33
2.8. Thomas Fuchs' kliniske anvendelse af Merleau-Pontys kropsfænomenologi.....	34
2.9. Ronald David Laing	35
2.9.1. At se klienterne ud fra deres væren.....	36
2.9.2. Den primære, ontologiske sikkerhed	36
2.9.3. Den primære, ontologiske usikkerhed	37
2.9.4. kroppen som grundlag for det inkarnerede og det disinkarnerede selv	38
2.10. Opsamling af de gennemgåede teoretikere	39
2.10.1. Den prærefleksive selvforfømmelse	39

2.10.2 Kerneselvfolelse.....	40
2.10.3 Kroprsresonans og sansning med kroppen	42
3. GROUNDING I KROPSTERAPI	44
3.1. Litteratur om grounding	44
3.1.1. Alexander Lowen, bioenergetikken og grounding.....	44
3.1.2. Den energetiske forståelse af grounding.....	45
3.1.3. Lowens psykologiske udlægning af grounding.....	47
3.1.4. Den eksistentielle forståelse af grounding	47
Lowens groundingbegreb er derfor treleddet. Det består af:	48
3.1.5. Bioenergetisk behandling til forbedring af klientens grounding.....	48
3.1.6. Kroplige symptomer på manglende grounding	49
3.1.7. Psykologiske konsekvenser af manglende grounding.....	49
3.1.8. Terapeutiske målsætninger i arbejdet med grounding	50
3.1.9 Opsummering.....	50
3.2. Brandtbjergs forståelse af grounding	51
3.2.1. Centrerung eller sansning af kernen	51
3.2.2. Jordforbindelse eller sansning af underlaget.....	51
3.2.3. Den energetiske oplevelse af grounding	52
3.2.4. Opsamling	53
3.3. Sammenligning mellem Brandtbjerg og Lowens definition af grounding	53
3.3.1. Den kroplige energetiske fornemmelse	53
3.3.2. Groundingoplevelsens psykologiske aspekter	54
3.3.3. Processer som opstår i arbejdet med grounding.....	54
3.3.4. Kroplige symptomer på manglende grounding	54
3.3.5. Konsekvenser af manglende grounding	55
3.4. Kropsfænomenologisk-kropsterapeutisk syntese af selvfolelsebegrebet	55
3.4.1. Kerneselve.....	55
3.4.2. Oplevelsescentrum	56
3.4.3 Kropsterapeuternes bidrag til selvfolelse.....	57
4. PRÆSENTATION AF DEN TERAPEUTISKE KONTEKST	61
4.1. Overvejelser omkring min terapeutiske arbejdsmetode.....	61
4.2. Opbygning af musikterapisession med udgangspunkt i den udvalgte session til mikroanalysen	62
4.3. Præsentation af den terapeutiske setting	63
4.4. Vignet af sessionen – Gruppemusikterapi i uge 38.....	63
4.5. Diskussion omkring analysens design i forhold til den terapeutiske setting	66
4.5.1. Analyse over den terapeutiske setting i groundingøvelsen	66
4.5.2. Groundingøvelsens terapeutiske målsætning	67
4.5.3. Rollefordelingen i en induktionsøvelse.....	67
5. EMPIRI	69
5.1. Undersøgellesmetode og analysedesign	69
5.1.1. En kropsfænomenologisk, abduktiv, hermeneutisk undersøgellesmetode.....	69
5.1.2. Det hermeneutiske aspekt	70
5.1.3. Et fænomenologisk-hermeneutisk videnskabsideal	70
5.1.4. Terapeut og forsker i ét	71
5.2. Kropsfænomenologisk mikroanalyse.....	71

5.2.1 Mikroanalyse som metode	72
5.3. Data og analysedesign.....	74
5.3.1. Præsentation af data	74
5.3.2. Overordnet analysedesign	75
6. ANALYSE.....	77
6.1. Gennemgang og analyse af de 9 selvfornemmelser	79
6.2. Grafisk notation.....	87
6.3. Opsamling af fund i min empiri	89
6.4. Fund ud fra illustrationerne af Lines kropslige selvfornemmelser	90
Analysen viser en sammenhængende bevægelse i Lines kropslige selvfornemmelser i det prærefleksive niveau:	90
6.5. Tolkning af bevægelsen ud fra den kropsfænomenologiske teori	91
6.6. Hvilken information kan illustrationerne, samt Lines tegning, give af Lines prærefleksive selvfornemmelser?	91
6.7. Forklaringer på jordforbindelsens effekt på en øget integration mellem kroppen og selvet fra de gennemgåede teorier.....	92
7. OPSAMLING OG KONKLUSION	93
7.1. Besvarelse af underspørgsmål.....	93
7.2. Konklusion	96
8. KRITIK OG PERSPEKTIVERING	97
8.1. Kritik og refleksion	97
8.2. Perspektivering.....	98
LITTERATURLISTE:	101

1. INDLEDNING MED PROBLEMFOMULERING

1.1. *Personlig erkendelsesinteresse.*

”Jeg startede med at holde balancen. Jeg står fast, men jeg var bange for, at hvis jeg faldt, ville mine lår og ben knække over. Jeg kunne slet ikke mærke noget indeni, der var ligesom bare tomt. Jeg kunne overhovedet ikke mærke mit hjerte banke eller noget...”

(Line¹, klient i musikterapi, Ollerup efteråret 2007).

I min 9. semesters praktik på Den Frie Lærerskole i Ollerup, anvendte jeg kropslige øvelser med de klienter, jeg havde i musikterapi. Jeg anvendte de kropslige øvelser som opvarmning til de musikalske, vokale improvisationer, idet jeg ønskede, at klienterne skulle få et større fokus på deres kropslige nærvær og indre vitalitetsaffekter.

Gennem øvelserne fik klienterne tydelige kropslige og kinæstetiske fornemmelser. Disse ønskede jeg at fortolke samt indplacere i en psykologisk teori med henblik på at kunne forklare de hændelser, som sker i terapi, når vi arbejder med det kropslige, nonverbale niveau. Jeg savner som fagperson at kunne beskrive og fortolke disse kropslige reaktioner, som ofte forekommer i musikterapi. Jeg efterlyser som sagt en forståelse af klientens kropslige fornemmelser sat i sammenhæng med en adækvat psykologisk teori om selvet. Dette er mit udgangspunkt for at skrive dette speciale.

1.2. *Groundingøvelser*

Kropslige øvelser kan frembringe oplevelser og bevidsthed om kroppen hos klienterne ifølge kropsterapien. Disse øvelser kaldes **groundingøvelser** (Lowen 1977, s. 22). Min tilgang til groundingøvelser i min musikterapeutiske praksis er valgt efter inspiration fra professor i musikterapi Inge Nygaard Pedersen, som i faget *psykodynamisk bevægelse* på musikterapistudiet, lavede kropslige induktions²- og fokuseringsøvelser forud for en musikalsk improvisation med stemmen. Metoden består i, at terapeuten guider klienten til en indre fornemmelse i kroppen og til at mærke sit indre stemningsleje, hvorefter dette udtrykkes musikalsk. Lignende metoder anvendes af

¹ Navnet er anonymiseret.

²Induktion betyder at indføre: ”in- ind- + ducere føre, lede” (<http://da.wiktionary.org/wiki/inducere>).

flere musikterapeuter, særligt de, som arbejder med stemmepsykoterapi (Lowey (2004), Austin (1998,1999), Storm (2007)).³

Kropslige guidningsøvelser eller induktionsøvelser anvendes i anden musikterapeutisk praksis, bl.a. i Guided Imagery in Music (Bonde og Moe, 2002), samt i musikterapiforskning (Hald 2004 s.18, Schou i Grocke og Wigram 2007, s.531-532). Oftest ses fasen omkring den kropslige induktion dog at være sprunget over i den egentlige musikterapianalyse, hvorimod processerne omkring improvisationen, samtalen og relationen analyseres udførligt. Dette har en naturlig årsag i, at vi er musikterapeuter og ikke kropsterapeuter⁴ og derfor mere fokuseret på musikkens forandringspotentialer frem for klientens kropslige processer. Jeg finder stadig, at den teoretiske forståelse af kroppens fænomenologi, kropslige processer og kroppens sammenhæng med psyken kunne fylde mere på musikterapiuddannelsen.

1.3. Specialets undersøgelse

Jeg anser den indledende kropsinduktion og den efterfølgende stemmeimprovisation som en metodisk helhed. Jeg har valgt at undersøge en klients oplevelser før og efter en musikalsk improvisation under en groundingøvelse gennem en *kropsfænomenologisk mikroanalyse* af klientens selvudsagn. Jeg ønsker at beskrive hvilken påvirkning *den musikalske improvisation* har for klientens selvforfølelser. Jeg har derfor fundet det vigtigt at kunne beskrive en selvforfølelse forinden den musikalske improvisation, for derefter at inddrage selvforfølelserne i den musikalske improvisation for derigennem at kunne belyse musikkens mulige forandringspotentialer.

For at kunne beskrive en klients selvforfølelser mikroanalytisk, finder jeg det samtidig nødvendigt at forholde mig til en forståelse af "*det selv, som fornemmes*", samt overveje forholdet mellem kroppen og selvet. Der indgår derfor også en del teoretiske belysninger omkring dette forhold i specialet.

³ Der er variationer i de metoder, de nævnte musikterapeuter anvender her. Dette ligger uden for mit specialeemne. For yderligere oplysninger se bl.a. Inge Kolinds speciale (2008): Improviseret Sang. Hun giver en fin oversigt over forskellige metoder at anvende stemmen og kroppen i musikalske improvisationer.

⁴ Musikterapiretningen "Guidet Imagery in Music" (GIM) er en undtagelse, da man her arbejder med klienters billeddannelse under musiklytning. Personens prærefleksive niveau inddrages her i metoden, som en triangulering af kropsforfølelser, musikkens opvirkning af indre oplevelser og samtale med terapeuten under et. Det prærefleksive niveau inddrages primært som en del af billeddannelsen og ikke gennem "følelser i kroppen."

1.4. Formålet med specialet

Mit mål med specialet er at få formidlet en viden om klientens prærefleksive sansninger og præsentere en mulig forklaring på *kropsfølelser* og *selvfølelser*. Dette gør jeg ved at analysere en klients kropslige følelser under en groundingøvelse og perspektivere disse med kropsfænomenologiske udlægninger af selvbegrebet.

1.5. Min forforståelse af begrebet grounding

Jeg vil i det følgende præsentere min egen forforståelse af begrebet grounding⁵, som jeg anvendte, da jeg brugte groundingøvelsen som en terapeutisk metode i musikterapi.

Jeg anvender begrebet som en måde at beskrive menneskets, terapeutens og klientens, følelse af sin væren -i- verden (Heidegger, 2007, s.74ff). Jeg anser grounding som værende en kropsfænomenologisk oplevelse, hvilket vil sige, at oplevelsen er bundet til menneskets subjektive, indre følelse, dannet i kroppen. Men umiddelbart lyder oplevelsen ”at have jordforbindelse” svært at implementere i en psykologisk teori. Min egen kropsligt erfarede forforståelse af begrebet rummer mangfoldige processer:

- Jordforbindelse handler for mig at se om oplevelsen af en indre kropslig fordybelse og følelse indadtil og nedadtil i kroppen. Jordforbindelsen kan beskrive nuet, hvor den kropslige viden kobles sammen med bevidstheden. På denne måde vil jordforbindelsen kunne handle om tidspunktet, hvor klienten bliver bevidstgjort om sine internaliserede, psykologiske processer på et kropsligt niveau.⁶

Efter præsentationen af min forforståelse ønsker jeg i det følgende at præsentere min problemformulering:

⁵ *grounding* betyder oversat fra engelsk: grundstødning, grundlæggende undervisning og grundlag til *ground sb*: jord, grund, samt (elekt, am) jordforbindelse m.fl. Som verbum betyder *ground* bl.a. at grundlægge, basere (Engelsk-dansk ordbog s. 232).”

⁶ Dette kan sammenlignes med Sterns nuøjeblik. Nuøjeblikket er øjeblikket, hvor klienten oplever en mærkbar forandring i terapien. Nuøjeblikket indebærer en relationel, intersubjektiv kontakt. Jordforbindelsen kunne da være det mere kropsligt forankrede begreb omkring samme hændelse, det ligger dog uden for dette speciales område at sammenligne dette.

1.6. Problemformulering

Hvordan kan en kropsfænomenologisk analyse beskrive klientens kropslige selvfølelser i en groundingøvelse i musikterapi?

Jeg vil undersøge og svare på følgende underspørgsmål i specialet:

1. Hvilke kropslige selvfølelser oplever Line under groundingøvelsen?
2. Hvordan kan man beskrive en følelse af grounding?
 - a) Ud fra teorien?
 - b) Ud fra Lines selvfølelser i sessionen?
3. Gav grounding øvelsen en følelse af grounding?
4. Hvordan kan man forklare en følelse af grounding ud fra kropsfænomenologisk forståelse af selvet?
5. Hvilken ny forståelse har jeg fået af sammenhængen mellem selvfølelse og grounding?

1.6.1. Begrebsdefinitioner i problemformuleringen

Kropsfænomenologi: Begrebet refererer ofte til den franske kropsfænomenolog Maurice Merleau-Ponty, som gennem sin analyse af menneskets oplevelse i og af kroppen og gennem sin analyse af menneskets perceptionsfelt ønsker at vise, at kroppen er både subjekt og objekt på samme tid. Merleau-Pontys kropsfænomenologi indeholder beskrivelsen af menneskets væren som *levet krop* dvs. en kropslig oplevelse af at være-i-verden.

Grounding: Begrebet stammer oprindeligt fra Alexander Lowen, som var psykiater, psykoanalytiker og kropsterapeut. En anskuelse af grounding hos Lowen lyder således:

”Når vi siger, at en person har en god jordforbindelse eller, at han står med fødderne solidt i jorden, betyder det, at han ved, hvem han er, og hvor han står. At have jordforbindelse vil sige at være forbundet med livets basale virkelighed: ens krop, ens seksualitet, de mennesker man har relationer til. Man har forbindelse med disse virkeligheder i samme grad, som man er forbundet med jorden” (Lowen, 1995 s. 107).

Inden for *musikterapi* findes der også definitioner af grounding, som jeg ønsker at inddrage i begrebsdefinitionen. Inge Nygaard Pedersen, har ved sin præsentation af sin Ph.d.-afhandling anvendt følgende definition af grounding:

”At kunne forblive tilstede (grounded) i kroppen i stedet for at flyve ud af kroppen” (Pedersen, 1996).

Ph.d.-studerende i musikterapi, Sanne Storm, nævner tillige grounding som en integreret del af hendes *psykodynamiske stemmeterapi* (Storm, 2007). Jeg bringer hele hendes definition her, da mit musikterapeutiske arbejde er tæt relateret til Sanne Storms arbejdsmetode:

”Den psykodynamiske stemmeterapi indeholder elementer som grounding, hvor der tilstræbes, at klienten får en egenoplevelse af fodfæste, åndedræt, hvor der tilstræbes, at klienten arbejder med at slippe åndedrættet af sted i en utvunget, »sukkende« bevægelse og med at trække vejret dybere, samt at lade sig lyde i fortrinsvis tre discipliner eller øvelser:

- Glissandobevægelser
- at synge en enkelt tone
- at improvisere med stemmen” (Storm, 2007, s. 462).

Opsamlende vil jeg sige, at begrebet grounding, som jeg bruger det i dette speciale, indeholder elementer fra Lowens, Pedersens og Storms teorier. Grounding forstår jeg da således:

Personen har en oplevelse af at være og forblive tilstede i kroppen, altså en oplevelse af nærvær. Personen har en egen kropslig oplevelse af *at have fodfæste* konkret og metaforisk således, at den konkrete forbindelse til jorden, grunden, underlaget fortæller om personens følelse af forbundethed med sig selv, sin krop, sin seksualitet samt graden af tilknytning til de nære relationer.

Selvforfølelse: Begrebet er taget fra psykoanalytiker og børnepsykolog Daniel Stern, som definerer begrebet på følgende måde:

”Ved ”følelse” forstår jeg simpel (ikke-refleksiv) bevidsthed. Vi taler om det umiddelbare oplevelsesplan, ikke begrebsplanet. Ved ”af et selv” forstår jeg et *invariant bevidsthedsmønster*, der

kun opstår på foranledning af barnets *handlinger* eller psykiske *processer*. Et invariant bevidsthedsmønster er en *form for organisering*. Det er den organiserende subjektive oplevelse af det, der senere verbalt vil blive betegnet som ”selv”.” (Stern, 2000, s. 47).

Jeg ønsker at uddybe klientens selvforfømmelse i dette speciale, dvs. at komme nærmere på *klientens kropslige fømmelser*, hvilket jeg opfatter som værende i overensstemmelse med Sterns begreb om den førsproglige, eksistentielle selvforfømmelse.

1.7. Specialets overordnede metode - psykologisk-fænomenologisk epistemologi

Jeg har valgt at tage udgangspunkt i udviklingspsykologen og fænomenologen Daniel Sterns begreb *selvforfømmelse*. Ud fra Sterns forståelsesramme finder jeg, at der i kropslige groundingøvelser arbejdes med en persons ”*kropslige, implicite, førsproglige, eksistentielle selvforfømmelse*”⁷ (Stern, 1999, s. 47)”. Jeg undersøger derfor den del af terapisesionen, som tager udgangspunkt i det *kropslige, implicite erfaringsområde og relateringsdomæne*. Jeg bevæger Sterns selvforfømmelse over i en kropsfænomenologisk forståelsesramme, for dernæst at kunne anvende kropsfænomenologiens begreber som parametre for klientens oplevelser, og se hvad dette giver af erkendelse omkring beskrivelsen og forståelsen af selvforfømmelser i musikterapi.

Teoretikerne jeg har valgt at inddrage i dette speciale er Daniel Stern⁸, Maurice Merleau-Ponty, Dan Zahavi, Ronald David Laing samt Thomas Fuchs. Jeg tager udgangspunkt i disse teoretikere, da de alle har et fænomenologisk, epistemologisk udgangspunkt. Inge Nygaard Pedersen, Alexander Lowen samt Merete Brandtbjerg er taget med som klinikere, henholdsvis som musikterapeut og kropsterapeuter. De beskriver sig selv som psykodynamisk orienterede, men anvender kropsfænomenologiske termer i deres beskrivelser af deres arbejde. Jeg sammenfletter her kropsfænomenologernes og kropsterapeuternes selvforfømmelse for at udvikle en ny forståelse af et selvforfømmelse, hvor kroppen er mere eksplicit inkluderet.

1.8. Forventninger og biases omkring specialet

Jeg har i forvejen den overbevisning, at vi i musikterapifaget kan drage fordel af at være mere bevidste om kroppen som redskab i musikterapi, særligt når stemmen indgår som det primære

⁷ Begrebet uddybes på side 10, samt s. 17-19.

⁸ Daniel Stern bliver typisk ikke regnet som fænomenolog. Dog vil jeg uddybe denne udlægning i min gennemgang af selvforfømmelse.

instrument. Jeg tror også, at en større teoretisk bevidsthed omkring sammenhængen mellem kroppen og selvet vil være nyttig for vores praksis. Jeg håber igennem specialeprocessen at blive afklaret omkring hvilke terapeutiske processer vi arbejder med, når vi arbejder med grounding, samt hvordan arbejdet med kroppen kan påvirke en klients proces.

Jeg håber, at grounding som begreb og som metode kan blive mere synlig og måske med tiden vil kunne bruges som et musikterapeutisk værktøj, evt. som et led i en *assessment*. Jeg håber også, at analysen af en klients oplevelse af grounding kan tydeliggøre, hvilke psykologiske processer arbejdet med grounding kan igangsætte. Jeg håber derudover, at musikterapi og kropsterapi yderligere kan inspireres af hinandens teknikker.

Jeg er i forvejen biased gennem en positiv holdning omkring kroppen og psykens gensidige afspejling. Jeg mener at et integrativt menneskesyn med forestillinger omkring analoge sammenhænge mellem menneskets krop, psyke og dets musikalske udtryk er et ofte anvendt, underlæggende menneskesyn inden for musikterapien. Jeg deler denne antagelse.

1.9. Målgruppe

Specialets målgruppe er primært egen faggruppe, dvs. musikterapeuter og musikterapeutstuderende. Specialet kan også være relevant for andre med interesse for et fænomenologisk selvbegreb, eller med interesse for observationer af mikroanalytiske forandringer i en klients selvopfattelse under en groundingøvelse.

1.10. Specialets opbygning

Specialet er opbygget i otte kapitler:

Første kapitel indeholder min erkendelsesinteresse, forforståelse, problemformulering samt specialets overordnede epistemologi.

Andet kapitel er en teoretisk gennemgang, hvor jeg præsenterer Daniel Sterns begreb om kerneselvet, for dernæst at udlægge det i kropsfænomenologisk forståelse. Her præsenterer jeg psykiater og filosof Maurice Merleau-Ponty, psykiater Thomas Fuchs samt musikterapeut Inge Nygaard Pedersen. Kapitlet indeholder en syntese af en kropsfænomenologisk forståelse af selvet, som danner udgangspunkt min analysemetode af min empiri.

Tredje kapitel er en teoretisk og praktisk udfoldelse af groundingbegrebet. Kapitellet indeholder en præsentation af kropsterapeuterne Alexander Lowen og Merete Brandtbjergs groundingsbegreb. Jeg sammenligner her grounding med det fænomenologiske kerneselvbegreb og afslutter med en teoretisk sammenligning af den kropsfænomenologiske forståelse af selvet og kropsterapiens forståelse af selvet.

Fjerde kapitel er en præsentation af den musikterapeutiske kontekst. Jeg præsenterer her praktikstedet og selve groundingøvelsen, som danner udgangspunkt for mit datamateriale. Der indgår samtidig en diskussion i forhold til valg af metode i forhold til groundingøvelsens terapeutiske setting,

Femte kapitel indeholder en gennemgang af min specifikke analysemetode, som jeg definerer som *kropsfænomenologisk mikroanalyse*.

Sjette kapitel består af selve mikroanalysen.

Syvende kapitel indeholder min konklusion.

Ottende kapitel består af perspektivering og kritik af specialet.

1.11. Menneskesyn og musiksyn

Jeg er fænomenologisk-eksistentielt inspireret i mit menneskesyn, musiksyn, behandlingssyn samt musikterapisyn. Derudover er jeg inspireret af mange musikterapeutpraktikere og teoretikere, hvilket jeg vil uddybe i det følgende afsnit.

1.11.1. Mit menneskesyn

Eksistentielt tager jeg udgangspunkt i Heideggers 'væren-i-verden', hvor menneskets eksistens træder frem som konstituerende og forud for dikotomien mellem subjekt og verden. Ser man denne væren-i-verden i en kropsfænomenologisk ramme, da er *kroppen* centrum og udgangspunkt for menneskets mulighed for at opleve og realisere sin væren-i-verden. Kropsfænomenologi betyder i sin væsentlighed, at selvet er i kroppen, eller at kroppen er en sanselig erkendelseskrop i en historisk

verden. Selvet eller bevidstheden er en del af ens kropslige erfaringer. Man må derfor tage de kropslige sansninger og erfaringer alvorligt og se dem som en del af selvets udtryk. Kropslige erfaringer er selverfaringer i et førsprogligt eksistentielt modus, hvilket er et andet modus end reflektiv bevidsthed. Min forståelse af selvet definerer jeg her som min forståelse af kerneselvet. Ontologisk lægger jeg mig her op ad Sterns udviklingsteori, som mener, at mennesket er ”... født med et rudimentært og medfødt kerneselv⁹, hvis oplevelsescentrum er et afgørende psykisk centrum.” (Karpatschhof om Sterns metateori, 2007, s. 420). Jeg mener, at vi som mennesker ikke udelukkende er konstruktioner af vores miljø, men at der findes en medfødt, rudimentær kerne - et oplevelsescentrum. Jeg er således inspireret af Sterns menneskesyn bestående af en bevægelighed mellem essentialismen og socialkonstruktivismen.

1.11.2. Min musikterapeutiske metode

Jeg er i min musikterapeutiske tilgang inspireret af den musikterapilitteratur, som tager udgangspunkt i Daniel Sterns udviklingspsykologi. Særligt er jeg inspireret af den norske musikterapeut Gro Trondalen, som kobler Sterns udviklingsteori med fænomenologien (Trondalen, (2005) s.125-129). Jeg bestræber mig på at tænke musikterapiens psykodynamiske aspekter ud fra Sterns teorier omkring intersubjektivitet og udvikling af selvet. Jeg ser Sterns beskrivelse af mor-barn stemmeudvekslingen som en væsentlig del af den grundlæggende relationsopbygning, hvorfor relationsopbygningen bliver sammenkædet med en grundlæggende musikalitet i mennesket. Musik og relationsopbygning hænger sammen. Sanne Storm udtrykker dette på følgende måde:

”Lyden og kvaliteten af barnets stemme er barnets udtryk for dets væren-i-verden. Stemmens lyd er udtryk for barnets behov, barnets følelser, samt rækken ud i verden” (Storm, 2007. s. 448).

Sanne Storms teori omkring lydstemmen¹⁰ hvor konturerne, stemmeudtrykkets ekspressivitet, samt placeringen af stemmen i kroppen fortæller ligeså meget om klientens væren- i- verden, som ordenes semantiske betydning, giver derfor stor mening for mig. Mening findes i alle lag i menneskets væren.

⁹ Efter 1999 i revideringen af spædbarnets indre verden, mener Stern ligeledes at der er tale om et eksisterende kerneselv fra fødslen – ikke blot et rudimentært selv.

¹⁰ Storm skriver om lydstemmen: på det ubevidste plan lytter vi til den menneskelige stemme og forholder os til måden, den bærer ordene frem på. Vi lytter bl.a. til klangen i stemmen, rytmen, bevægelsen eller melodien i talen eller sangen, og stemmens styrke, dens volumen. Alt dette farver vores indtryk og bestemmer sammen med ordenes betydning, hvordan vi forstår det, der bliver udtrykt (...) lydstemme anvendt i betydningen alle de mulige lyde den menneskelige stemme kan skabe og udtrykke. (Storm, 2007, s. 448).

Jeg har et *analogt musiksyn*, idet jeg forstår klientens musikalske udtryk og interaktion i musikken som en analogi til klientens generelle måde at være-i-verden og relatere sig til andre mennesker på. Analogien skal forstås på den måde, at mange musikalske, kommunikative og psykologiske meningslag spiller sammen og udtrykkes på samme tid hos både klient og terapeut. Et analogt syn på musikterapi definerer musikterapeut Henk Smeijsters således:

”Analogi betyder, at der er korrespondens mellem klientens psykiske sygdom eller problem og hendes musikalske udtryksform på den ene side, og på den anden side korrespondens mellem musikalske processer og psykiske processer, der fører til helbredelse eller problemløsning” (Smeijsters, 1996, s. 205)
” (Bonde et. al., 2001, s. 130).

Udgangspunktet i Sterns terapisyntese betyder, at jeg i min musikterapeutiske tilgang forholder mig til implicite kontaktniveauer i kontakten mellem klient og terapeut. Det handler for mig at se om dannelsen af en tryk relation i det intersubjektive felt, og overordnet ser jeg terapi som et arbejde med at genskabe det intersubjektive felt. Det er i min terapeutiske forståelse vigtigt at tage udgangspunkt i ”*det implicite nuværende øjeblik*”, da det er på det implicite niveau i terapien at den grundlæggende forandring finder sted (Stern, 2004, s.133). Bevidsthed og refleksion omkring handlemønstre er væsentlig i terapi. Dog må der allerførst eksistere en grundlæggende, preverbal, anerkendende, relationel kontakt ellers hjælper refleksionen ikke klienten. Mødet på dette implicite niveau kaldes af Gro Trondalen for det *eksistentielle møde mellem klient og terapeut* (Trondalen,(2005) s. 130).

1.11.3. Mit syn på musik i musikterapi

Jeg er i min tilgang til musikken i musikterapi inspireret af den amerikanske musikterapeut Carolyn Kenny og hendes musikterapiteori ”*Field of Play*”. Kenny beskriver relationen i den musikalske improvisation som et energetisk felt. Hun karakteriserer oplevelsen således:

”The musical space is very closed, because it needs trust. It is a sensorial experience, a shift in consciousness very different from the verbal space (...) Music Therapy is a vital exchange where you must be fully alive with your senses, and have to remember the primacy of the senses (...) the embodied experience. (Noter fra mundtligt foredrag, d.22/11 2006, Aalborg).

Kenny beskriver det intersubjektive rum ud fra kropsligt følte kvaliteter, hvor man er meget sansende og tilstede. Kenny betoner samtidig væsentligheden af at have sans for det æstetiske niveau i musikterapien og i klienten. Kenny har fokus på klientens væren på det ontologiske niveau, som væren *skønhed*. Skønhed er ifølge Kenny en del af klientens ontologiske essens¹¹.

Empati kan hos Kenny oversættes til at kunne se det smukke i mennesket foran sig. Mødet mellem terapeut og klient i musikterapi foregår derfor i ”*ontologisk skønhed*”. Dette synspunkt udelukker ikke, at alle musikalske udtryk må være og har brug for at kunne være til stede i det musikterapeutiske rum, hvilket kan ses som Mary Priestleys og dermed den analytisk-orienterede musikterapis (AOM) forståelsesramme (Priestley, 1994). Musik handler her først og fremmest om kommunikation¹² og ikke om skønhed (”*pænhed*”). Et sådant argument handler netop om, at man ikke skal mødes ud fra et forstillet eller falsk selv, men at man må kunne mødes ud fra sig selv og spille ud fra sin oprindelige væren. Argumenterne omhandler derfor skønhed på to forskellige niveauer, som ikke udelukker hinanden. Kennys ”*at mødes i skønhed*” ud fra en deling af ens oprindelig væren, svarer for mig at se til Gro Trondalens fænomenologisk inspirerede musikterapiteori, som skriver, at forandring handler om at mødes i et eksistentielt, implicit niveau i musikken. Jeg har derfor et *æstetisk, ekspressivt musiksyn* (Pavlicevic, 1997, Bonde et.al (2001) s.124), hvor musikken både anses som et æstetisk fænomen, samtidig med at den rummer kvaliteter fra menneskelige erfaringer. Mit foretrukne udgangspunkt for ”musikalsk samhandling” er improvisationen, så på dette felt er jeg meget inspireret af AOMs musikterapeutiske tradition.

Jeg har her beskrevet mit overordnede menneskesyn og terapisynt. Jeg vil i det følgende bevæge mig over i en teoretisk uddybning af sammenhængen mellem kroppen og selvet ud fra en kropsfænomenologisk forståelsesramme.

¹¹ “I redefined the human person as a form of beauty, whole and complete (Kenny, 1987, 1989) (...) experiences in the art and experiences with beauty (whatever that is to us), are not merely lifeenriching. They are life sustaining “(Kenny, 2006, s. 130)

¹² Dette vil kunne kaldes for et *demokratisk* musiksyn , hvor alle musikalske udtryk har betydning og er ligeværdige.

2. TEORIGENNGANG

En kropsfænomenologisk forståelse af den prærefleksive selvforfømmelse

Jeg vil i dette kapitel gennemgå Daniel Sterns syn på selvet. Jeg har valgt at tage udgangspunkt i Sterns selvteori, da jeg finder, at hans teori om kerneselvet, er det mest evidensbaserede selvbegreb, knyttet til forskning i udviklingspsykologien. Samtidig indeholder Sterns udviklingspsykologi begreber omhandlende ”et selvs fornemmelser af sig selv”. Det fænomenologiske aspekt er således inkluderet i Sterns begreb om selvet, ulig f.eks. psykoanalysens udlægning af selvet.

Afsnittet er den første del af min teoretiske gennemgang bestående af disse teoretikere: *Daniel Stern, Dan Zahavi, Maurice Merleau-Ponty, Thomas Fuchs og Ronald David Laing*. Min teorigennemgang består af disse praktikere og teoretikere, da de alle er inspireret af en (krops)fænomenologisk tankegang.¹³ Jeg foretager denne teorigennemgang for i kapitel 6 at kunne sætte klientens oplevelser ind i en fænomenologisk forståelsesramme. Teoritrianguleringen mellem disse teoretikere skal derfor ses som mit forsøg på at forstå kroppens relevans for selvet i et kropsfænomenologisk perspektiv, *primært set fra det prærefleksive niveau*, hvori der også indgår psykologiske overvejelser. Kapitlet er struktureret som en teoretisk gennemgang af begreber som *Sterns kerneselvbegreb, Sterns teori om kerneselvforfømmelser, vitalitetsaffekter, samt en sammenligning af kerneselvbegrebet og en fænomenologisk forståelse af selvet*. Dette foregriber næste kapitels uddybende fokus på Merleau-Pontys analyse af menneskets perception.

2.1. Selvet ifølge Daniel Stern

Karpatschof definerer Stern teori om selvet således:

”Mennesket er født med et rudimentært og medfødt **kerneselv**¹⁴, hvis **oplevelsescentrum** er et afgørende psykisk centrum, og menneskets fortsatte udvikling er modning af dette centrum” (Karpatschof, 2007, s. 420). Mennesket er således ikke udelukkende konstruktioner af vores omgivelser, men der findes en medfødt, rudimentær kerne: et oplevelsescentrum.

Kvaliteten af kerneselvets oplevelsescentrum er kendetegnet ved at være prærefleksiv og baseret ud fra den umiddelbare kropslige oplevelse. Oplevelsescentrummet er en ”organiseret subjektiv

¹³ Sterns teori om selvet ses oftest i en udviklingspsykologisk ramme snarere end en fænomenologisk, men jeg vil gennem specialet vise, hvorfor jeg mener, man kan placere Stern i en kropsfænomenologisk ramme.

¹⁴ Efter 1999 i revideringen af *Spædbarnets indre verden*, mener Stern ligeledes, at der er tale om et eksisterende kerneselv fra fødslen – ikke blot et rudimentært selv.

selvoplevelse”, en primær bevidsthed, som bliver et invariant bevidsthedsmønster. Senere dannes det refleksive, bevidste selv, det verbale selv og det narrative selv; men ifølge Stern er det ikke derfra, at den umiddelbare selvoplevelse udfoldes. Daniel Stern taler om dannelsen af flere selv- og relateringsdomæner i mennesket. Jeg begrænser mig til at tage udgangspunkt i *kerneselvet*, da jeg er særligt interesseret i kerneselvets prærefleksive, kropslige bevidsthedsniveau i arbejdet med grounding i musikterapi.

Stern skriver om sammenhængen mellem kerneselvet og kroppen:

”Fornemmelsen af et kerneselv *inkluderer de fænomener*, der omfattes af betegnelsen ”kropsjeget”, således som det anvendes i den psykoanalytiske litteratur. Det rummer imidlertid mere end det, og det er begrebsliggjort på en anden måde uden henvisning til jeget. De kan ikke helt sammenlignes. Det er også mere end et sensomotorisk skema, da det omfatter affektive træk” (Stern, 2000, s. 68).

Kerneselvet er altså på samme bevidsthedsniveau, som ”kropsjegniveauet¹⁵”, men anvendes på en anden måde, samt indeholder mere end *sensomotoriske skemaer*¹⁶. Kerneselvets affektive træk virker til at være det, som adskiller fornemmelsen af kerneselvet fra det analytiske *kropsjeg*¹⁷.

2.1.1. Den prærefleksive, eksistentielle selvforfølelse

Stern har, som tidligere beskrevet, defineret ”selvforfølelse” som en simpel (ikke-refleksiv) bevidsthed, som opstår ved handlinger eller psykiske processer. Selvforfølelsen er et invariant bevidsthedsmønster, som dannes løbende gennem selve oplevelsen.

¹⁵ Cullberg skriver følgende om (det analytiske) kropsjeg i ”Dynamisk psykiatri”: ”Træning i kropsbevidsthed er baseret på erkendelsen af, at menneskets tidligste jeg er et kropsjeg. Det fragmenterede jeg hos de skizofrene afspejles i en fragmenteret eller diffus kropsoplevelse (...) Patienterne må derfor lære at opleve deres kropsgrænser og signaler fra kroppen gennem øvelser, der engagerer dem uden at krænke deres integritet. Det er vigtigt at kunne lytte til kroppen, mærke, hvordan man står på egne fødder, hvordan ens lemmer fortæller om velbehag, træthed, ubehag osv. (Cullberg, 2002, s.288)

¹⁶ Begrebet sensomotoriske skemaer henviser ofte til Piagets skemabegreb; kort skitseret udvikles *kognitive skemaer* af sensomotoriske skemaer ved internaliseringsprocesser.

¹⁷ En definition af Freuds kropsjeg findes i Nicolaj Ladegaards speciale. ”Freud (1923) for sin part henviser i en behandling af jegets genese ganske kort til, hvad han kalder et *krops-jeg* (ibid.: 173): ”Jeg’et er i sidste instans afledt fra kropslige fornemmelser og hovedsageligt fra dem, der udgår fra kroppens overflade” (N. Ladegaard 2003, s.29).

”Det er den organiserende subjektive oplevelse af det, der senere verbalt vil blive betegnet som ”selv”. Denne organiserende subjektive oplevelse er det førsproglige, eksistentielle modstykke til det objektiverbare, selvrefleksive, verbaliserbare selv” (Stern, 2000, s. 47).

Selvet dannes ud fra organisering af oplevelser. Stern skelner mellem to typer selvfornemmelser (se skema):

- 1) en førsprogligt, eksistentielt subjektiv (selv) oplevelse og
- 2) et selvrefleksivt, verbaliserbart selv.

IMPLICIT SELVOPLEVELSE-----EKSPLICIT, REFLEKSIVT SELV

SIMPEL (IKKE-REFLEKSIV) BEVIDSTHED

UMIDDELBAR OPLEVELSESPLAN

INVARIANT BEVIDSTHEDSMØNSTER

= EN FORM FOR ORGANISERING ----- VERBAL BETEGNELSE; SELV

EN ORGANISERET, SUBJEKTIV OPLEVELSE

FØRSPROGLIG, EKSISTENTIEL ----- OBJEKTIVERBAR, SELVREFLEKSIV

VERBALISERBAR

KROPSJEG MED SENSOMOTORISKE SKEMAER

OG AFFEKTIVE TRÆK

Skemaet viser kontinuummet mellem den implicitte selvoplevelse til det eksplicitte, refleksive selv. Jeg ønsker at gå i dybden med den førsproglige, eksistentielle subjektive selvfornemmelse. Den prærefleksive selvfornemmelse indeholder dog også et kontinuum, som kan kaldes bevægelsen fra en emergent selvfornemmelse til en kerneselvornemmelse: dette beskriver jeg herunder.

2.1.2. Den emergente selvfornemmelse - oplevelse og bevidsthed i et

Den emergente fornemmelse af selvet består af selve oplevelsen af at være i organiseringsprocessen. Den emergente selvfornemmelse er selve oplevelsen af selvstrukturens skabelse, såvel som oplevelsen af produktet. Den emergente selvfornemmelse bliver til en kerneselvornemmelse gennem en kontinuerlig oplevelsesorganisering. Organiseringen af den ”førsproglige, eksistentielle subjektive oplevelse” består i følge Stern af disse processer:

- a) Amodal perception, baseret på abstrakte oplevelseskvaliteter, herunder specifikke affekter og vitalitetsaffekter og
- b) Konstruktivistiske bestræbelser, baseret på assimilation, akkomodation, association og identifikation af invarianter [invariante strukturer] (Stern, 2000, s.107).

Stern opdeler her den førsproglige, eksistentielle oplevelse i to hovedkategorier, hvor den ene a) er overvejende affektive oplevelseskvaliteter, mens b) snarere indeholder selvets mentale/kognitive strukturer.

Stern skriver videre:

”Når de forskellige oplevelser på en eller anden måde sammenkobles (associeres, assimileres eller på anden måde forbindes) oplever spædbarnet, at der opstår organisering.” (Stern, 2000, s 107).

Selvorganiseringen sker gennem forbindelsen af det kognitive og det affektive niveau i den førsproglige selvforfømmelse. Her opstår den nye selvorganisering. Stern skriver, at der må være en organisering, der opleves som referencepunkt af spædbarnet, førend at spædbarnet kan få en selvforfømmelse. Dette referencepunkt er det *rudimentære og medfødte kerneselv*. Den primære selvorganisering stammer fra en **kropslig selvforfømmelse**:

”Den første sådanne organisering vedrører kroppen; dens kohærens eller sammenhæng, dens handlinger, dens indre følelsetilstande og erindringen om alt dette. Det er den oplevelsesorganisering, forfømmelsen af et kerneselv drejer sig om.” (Stern, 2000, s. 89).

Når man beskæftiger sig med klientens oplevelser af kroppens indre følelsetilstande og klientens oplevelser af kroppens sammenhæng, beskæftiger man sig altså med klientens kerneselv.

2.1.3. Opsummering

Opsummerende består kerneselvet af et psykisk *oplevelsescentrum*, og igennem *dette centrum*s *organiserede selvoplevelse* opstår bevidsthed/selvforfømmelse på et grundlæggende niveau. Samtidig beskriver Stern, hvordan den grundlæggende selvforfømmelse tager udgangspunkt i oplevelsen af *kropslig sammenhæng*, samt i organiseringen af *indre følelsetilstande*. Jeg vil nu gå videre med at bearbejde Sterns kerneselvforfømmelsesbegreb.

2.2. Sterns forståelse af kerneselvforfømmelsen

For at forstå en forfømmelse må man metodemæssigt gå til begrebet med en fænomenologisk, oplevelsesorienteret metode, snarere end at beskrive de bagvedliggende, kognitive strukturer:

“Fornemmelse af et selv er ikke en kognitiv konstruktion, men en oplevelsesmæssig integration”
(Stern, 2000, s. 115)

Jeg vil derfor pointere mit fænomenologiske blik i bearbejdningen af kerneselvbegrebet som et fokus på menneskets *fornemmelse af* selvet. Stern inddeler kerneselvforfømmelsen i fire typer selvforfømmelser. Disse er *fornemmelsen af*:

- SELVHANDLEN: at være ophav til egne handlinger, have egen vilje,
 - SELVSAMMENHÆNG: være en fysisk helhed med grænser,
 - SELVAFFEKTIVITET: opleve strukturerede indre følelseskvaliteter,
 - SELVHISTORIE: at have en forfømmelse af kontinuitet, at være den samme midt i en forandring.
- (Stern, 2000, s. 47 samt s. 114-115).

Disse selvoplevelser refererer til oplevelsen af et kerneselv. Under hver af disse selvforfømmelser, placerer Stern flere underlæggende invariante forfømmelser i de forskellige dele af kerneselvet (se skema).

KERNESELVETS SELVFORNEMMELSER	INVARIANTE FORNEMMELSER
Selvhandlen <i>At være ophav til egne handlinger</i>	Vilje Proprioceptiv ¹⁸ feedback Handlingens konsekvens
Selvsammenhæng <i>At være en fysisk helhed med grænser</i>	Stedets enhed Sammenhæng i bevægelse Sammenhæng i temporal kontur Sammenhæng i intensitetsstruktur Sammenhæng i form
Selvaffektivitet (– invariante strukturer i en højere orden) <i>At opleve strukturerede indre følelses kvaliteter</i>	1) Den proprioceptive feedback fra bestemte motoriske udstrømningsmønstre til ansigt, åndedræt og stemmebånd 2) Internt strukturerede arousal og aktiveringssansninger 3) Emotionsspecifikke følelses kvaliteter Kategoriale affekter + Vitalitetsaffekter
Selvhistorie <i>At være den samme midt i en forandring</i>	Fornemmelsen af at ”fortsætte med at være” Hukommelse Perceptuel hukommelse (Episodisk hukommelse).

(refereret fra Stern, 2000, s. 113- 146)

Stern viser her, at selvforfømmelser er en rig kategori med mange variationer. Han viser også, hvor kompliceret en fysiologisk proces, en selvforfømmelse beror på, da den dannes i samklang med f.eks. *den proprioceptive feedback fra bestemte motoriske udstrømningsmønstre*. Underinddelingen af kerneselve i invariante forfømmelser kan give mulighed for at udvælge konkrete parametre til analysen af min empiri, -såvel som i klinisk praksis generelt. Dog ønsker jeg at gå længere ned i Sterns uddybninger af de invariante forfømmelser i ”kerneselve selvhandlen” for at få en endnu klarere forståelse af sammenhængen mellem kerneselveforfømmelsen og den fysiologiske krops forfømmelser:

¹⁸ Proprioception betyder dybdesensitivitet se side 21-22.

2.2.1. Invariante fornemmelser i kerneselvets selvhandlen

Her bringer jeg tre citater fra Stern, som uddyber *kerneselvets selvhandlen*:

1) I forhold til vilje skriver Stern, at:

”Den viljesmæssige invariant er nok den mest fundamentale i kerneselvoplevelsen. Det er ikke klart, nøjagtig hvordan disse motoriske planer registreres mentalt, men det er almindeligt anerkendt, at der sker *en mental (som regel ikke-bevidst) registrering af eksistensen af en motorisk plan forud for handlingen*. Planens eksistens kan hurtigt blive bevidst, når den forhindres i at blive udført, eller når den motoriske udførelse svigter”(…) vi forventer, at vores arme og ben gør det, vi har planlagt, de skal gøre. Tilstedeværelsen af den motoriske plan, således som den eksisterer i psyken, muliggør denne viljesfølelse eller villen” (Ibid. s.121, min understregning).

2) I forhold til proprioceptiv feedback skriver Stern:

”[proprioceptiv feedback.] er en udbredt realitet ved selv-handling, uanset om handlingen er sat i gang af én selv eller passivt manipuleret af en anden. Motoriske handlinger hos spædbørn lige fra begyndelsen styres af proprioceptiv feedback, og vi har gode grunde til at antage, at *proprioception udviklingsmæssigt er en konstant invariant ved selv-handlen, også når barnet ikke handler, men indtager en stilling, der virker imod tyngdekraften*” (Ibid, s. 124, min understregning).

For at kunne forstå dette i dybden må begrebet proprioception uddybes:

”[proprioception] betyder egensanserne og hentyder til, at de registrerer signaler, som kommer fra kroppen selv (...) I muskler, sener og ledkapsler findes sanseceller, som bl.a. kan registrere musklernes spænding og lemmernes stilling i forhold til hinanden. De udgør tilsammen den kinæstetiske sans (stillingssansen) og kaldes også proprioception.” (Ahlmann, (2004), s.74).

Proprioception er en sans dannet ud fra sanseceller, bl.a. dannet ud fra muskelspænding, samt fornemmelsen af at være i bevægelse. Proprioception oversættes i klinisk ordbog til *dybdesensitivitet* (klinisk ordbog 1999, s. 252). Det er fornemmelsen af en dybdesensitivitet, som skabes gennem proprioceptorer¹⁹.

¹⁹”Proprioceptorer er stillings- og bevægelsesansere, som er knyttet til muskler, led og sener samt til det indre øre, som omfatter bevægelser, spænding, vægt og andre mekaniske påvirkninger.” (Asmussen, 1967 s. 50).

Fysioterapeut og ph.d.-studerende Jens G. Olesen pointerer i artiklen *Sansning, krop og bevidsthed* at fornemmelsen af bevægelsen af kroppens muskler og bevægelsesmønstre afføder indre selvfølelser. Disse indre selvfølelser kan bl.a. være *fornemmelsen af tyngde*. Olesen refererer til Monica Mejsings²⁰ udsagn om at *proprioception* burde anerkendes som en slags sjette sans.

”Ifølge Mejsing er proprioception og synet tilsammen de mest betydende sanser for at bevæge og at bevæges. De fungerer begge som feed-forward og feedback mekanismer for kroppen og dermed for menneskets intersubjektive rumlige og narrative fortolkning af sin eksistentielle omverden.

Proprioception foregår konstant en række forskellige steder i kroppen.” (Olesen, (2003), s.21).

Fornemmelsen af proprioception kan som nævnt være en kropslig fornemmelse af tyngde. Fornemmelsen af tyngde er derfor en del af fornemmelsen af at være et menneske i en rumlig, narrativ og intersubjektiv væren-i-verden (se ovenstående citat). Set ud fra Mejsings eksistentielle udlægning af proprioceptionsbegrebet bliver fornemmelsen af tyngde da en del af menneskets oplevelse af-væren-i-verden, hvilket kan oversættes til Sterns begreb om en kerneselvfølelse. Konsekvensen af denne forståelse bliver da, at hvis man taber fornemmelsen af den proprioceptive sans, da taber man også en del af sin grundlæggende selvfølelse. Dette stemmer overens med Jørgensens referencer til Oliver Sacks: ”Ifølge Oliver Sacks mistes kropsjeget ved tabet af den proprioceptive sans.” (Jørgensen, s. 11).

Stern beskriver, at viljen og den proprioceptive feedback er to invarianter, som tilsammen danner en fornemmelse af en ”*selv-villet selvhandling*”. Den proprioceptive feedback, mener jeg, kan opfattes som en fornemmelse af en kropslig resonans efter en bevægelse. Jeg påpeger disse meget fysiologiske fornemmelse for at vise, at de hænger sammen med en fornemmelse af selvet. Den indre fornemmelse af vilje, kan ses som en kropslig intentionalitet forud for en handling, hvor den proprioceptive feedback kan ses som en kropslig fornemmelse i en handling.

²⁰ I Monica Mejsing: ”Self-Consciousness and the Body” *Journal of Consciousness Studies*, 7, No 6, 2000.

2.2.2. Selvforstærkningsskemaer - selvets styrkelse af sig selv

Selvet styrker sin egen selvoplevelse gennem handlinger. I forhold til dette aspekt, skriver Stern:

”alle selvigangsatte handlinger udført på en selv har en oplevet konsekvens – **et konstant forstærkningsskema**. Omvendt har selvets handlinger overfor en anden i almindelighed mindre sikre konsekvenser og resulterer i et ganske variabelt forstærkningsskema (...) spædbarnets evne til at fornemme vilkårlige relationer er ikke til nogen hjælp ved differentieringen ml. selv og andre. Der er derimod hjælp at **hente i spædbarnets evne til at skelne mellem det ene og det andet forstærkningsskema**”(Stern 2000, s.125).

Menneskets anvendelse af et (selv)forstærkningsskema, vil kunne defineres som selvets kropslige rettedhed mod sig selv.

”De fleste klasser af handling, som selvet retter mod selvet, har nødvendigvis et konstant forstærkningsskema. (Armbevægelser resulterer altid i *proprioceptive sansninger*. Vokaliseringer resulterer altid i unikke *resonansfænomener* fra hals, bryst og kranium osv). I modsætning hertil belønnes selvets handlinger rettet imod andre sædvanligvis uregelmæssigt. Den variable og uforudsigelige karakter af mødres reaktioner på spædbørns handlinger er ofte blevet dokumenteret (se Watson, 126). Et tremåneders barn, der vokaliserer, vil for eksempel med 100 procents sandsynlighed føle lydets brystresonans, mens sandsynligheden for, at moderen vokaliserer igen, er mindre” (Ibid. s. 125-126, mine understregninger).

Ovenstående giver nogle vigtige informationer omkring selvet og forstærkningsmønstre. Stern nævner *proprioceptive sansninger* og *kropslige resonansfænomener* som væsentlige oplevelser for at en person oplever, at selvet forstærkes. Selvet kan derfor vise sig, blive genkendt og blive forstærket gennem oplevelser på et kropsligt niveau, gennem en bevidst rettedhed f.eks. gennem en bevægelse eller en lydlig resonans. Begrebet selvforstærkningsskema kan blive relevant i forbindelse med analysen af klientens selvforfølelser i kapitel 6.

2.3. Vitalitetsaffekter

Fra at have undersøgt selvforfølelsen *selvhandlen*, bevæger jeg mig nu over til Sterns forfølelse om *selvaffektivitet* gennem præsentationen af vitalitetsaffekter.

Ifølge Stern fornemmes selvfolelser særligt gennem oplevelsen af vitalitetsaffekter. Vitalitetsaffekter er ”dynamiske, kinetiske følelseskvaliteter, der adskiller det levende fra det livløse.” (Ibid s. 205). De er flygtigt eksisterende og eksisterer enten uafhængigt af eller sammen med de egentlige kategoriale følelser. Vitalitetsaffekterne eksisterer i bevægelserne og intensiteten i det levede nu, og de er uløseligt tilknyttet vitale, basale livsprocesser, såsom oplevelsen af at trække vejret - eller gennem fornemmelser af emotioner og stemninger, som kommer og går. Stern bruger selv ord som *brusende*, *svævende*, *aftagende* til at beskrive vitalitetsaffekterne (Ibid, s.97). Stern måler vitalitetsaffekter ud fra to kategorier:

- 1) **Aktiveringsniveau**, som beskriver graden af **følelseskvalitetens intensitet**, og:
- 2) **Hedonistisk tone**, som refererer til følelseskvalitetens behagelighed eller ubehagelighed (Stern, 2000, s.98).

Sven Erik Holgersen har uddybet de forskellige kvaliteter²¹, som oplevelsen af vitalitetsaffekter kan indbefatte (Holgersen, 2007 s. 86-101). Han opstiller ni forskellige kategorier af vitalitetsaffekter²², hvor jeg er særligt interesseret i de kategorier, som indbefatter kropsfolelser. Disse er fremhævet med fed skrift:

”(a) fysiske, uafhængige af subjektet – den fysiske verden er fuld af rytmer, synkronier og tidsligheder, som fx klingende musik.
(b) neuropsykologiske-fysiologiske – baggrunden for de psykiske vitalitetskonturer er neurofysiologiske spændingskonturer.
(c) **vitale kropsrytmer såsom hjerteslag og åndedræt, kropspuls, m.v., der er forskellige fra, men kan have metaforiske og oplevede relationer til musikalsk rytme og – puls, som er omtalt under pkt. (a)**
(d) **den kropsglobale folelse – den helhedsmæssige oplevelse af kroppen som sådan uden en partiel udspecificering, der er basis for Sterns »krops-selv.²³«**
(e) definerende for bevidsthedens moment – vitalitetsaffekter / aktiveringskonturer afgrænser rammen for psykiske øjeblikke som fx oplevelse af et musikalsk øjeblik.
(f) definerende for bevidsthedsflow – vitalitetsaffekter / aktiveringskonturer giver form til psykiske øjeblikke fx oplevelse af musikalske forløb / musikalsk mening.

²¹ Se artiklen: ”Kan Daniel Sterns kernebegreber bidrage til en fænomenologisk orienteret musikpsykologi?”(Holgersen, 2007)

²² Det skal siges, at nogle af Holgersen vitalitetsaffekter, de som indbefatter udelukkende musik, er skabt af ham selv.

²³ Når Holgersen skriver Sterns kropsselv, da antager jeg, at han mener Sterns beskrivelse af den primære selvooplevelse, som består af oplevelsen af kroppens folelse.

(g) interaktive rytmer, tidsligheder, formmæssigheder, intensitetsændringer i sociale samspil – fx gestiske og musikalske samspil.

(h) tværmodale, dvs. at konturerne perciperes på tværs af forskellige sansemodaliteter. Dette har særlig relevans for musikalsk perception, idet musikoplevelser er sammensatte, de foregår på tværs af sansemodaliteter og kan endvidere være forbundet med synæstetiske oplevelser.

(i) amodale, dvs. at de forekommer forud for den sansemæssige specificering på grundlag af en medfødt evne til at opfatte aktiveringskonturer. ” (Holgersen, 2007, s.89).

Vitalitetsaffekterne eksisterer i Holgersens udlægning både uafhængigt af et menneskets subjekt **(a)** samt i subjektets kropslige selvoplevelse **(b) til (d)**. De opleves gennem vitale kropsrytmer, hjerteslag og åndedræt, samt gennem spændinger som danner psykiske vitalitetskonturer. De har en sammenhæng med bevidsthed gennem deres indflydelse på dannelsen af et musikalsk øjeblik samt bevidsthedsflow **(e) til (f)**. Vitalitetsaffekternes form er i overensstemmelse med musikalske formforløb**(g)**. Holgersen beskriver at vitalitetsaffekterne i deres *natur* er i stand til at overskride perceptionsmodi og de er derfor tilknyttet forskellige sansemodaliteter, samt synæstetiske oplevelser **(h)**. Til sidst beskriver Holgersen, hvordan vitalitetsaffekterne kommer forud for en sansemæssig specificering, dvs. at vitalitetsaffektsprocesserne befinder sig på et grundlæggende prærefleksivt niveau af selvet.

Vitalitetsaffekter kan give en forklaring på, menneskets oplevelsers *natur* samt give en forklaring på hvordan oplevelser bliver til mening i menneskets selv gennem deres amodale og tværmodale bevægelser i og gennem kroppen. Holgersens udlægning af Sterns vitalitetsaffekter gør vitalitetsaffekterne universelle og ikke blot til en del af menneskets fysiologiske oplevelsesstruktur. Holgersens beskrivelser af vitalitetsaffekter vil kunne bruges til at forstå min empiri som parametre for klientens oplevelser på det prærefleksive niveau i musikterapien. Særligt vil (b) til (d), samt (e) og (f) kunne anvendes i min analyse af induktionsøvelsen.

2.3.1. Opsummering af vitalitetsaffekter

Vitalitetsaffekter er udtryk for selvfølelsens forbindelse i kroppen gennem oplevelser af hjerteslag, åndedræt, kropspuls og følelsen af en kropslig helhed. Vitalitetsaffekterne kan ses som affektive strukturer i en selvfølelse.

2.4. Præsentation af en fænomenologisk opfattelse af selvet

I dette afsnit ønsker jeg at sammenligne Sterns selvformemmelsesbegreb med et fænomenologisk selvformemmelsesbegreb. Jeg vurderer, at det fænomenologiske selvbegreb, som udlagt af Køppe, i sin grundlæggende analyse af selvet befinder sig på kerneselvsniveauet. Jeg mener derfor at kunne argumentere for, at Stern og kropsfænomenologerne metateoretisk er i overensstemmelse.

Simo Køppes udlægger en fænomenologisk forståelse af selvet således:

”Hvis man hævder, at det menneskelige subjekt er til stede fra fødslen, har man i en fænomenologisk ramme samtidig hævdet, at forskellige af de subjektdefinerende egenskaber må være til stede fra begyndelsen. Det vil først og fremmest sige det prærefleksive og intersubjektiviteten. Til det prærefleksive hører de egenskaber, som definerer bevidstheden – intentionaliteten – men også det bevidste ”origo”, som, selv om det er nok så primitivt, må være til stede, og som sammen med opmærksomheden definerer det punkt, hvorfra perceptionen udgår (perceptionens subjekt).” (Simo Køppe, 2004, s.35).

I dette citat nævner Køppe forskellige grundbestanddele af menneskets subjekt:

- *intersubjektiviteten*, som et menneskeligt grundpræmis,
- *prærefleksiviteten*, herunder
 - bevidsthedens *intentionalitet* (en intentionalitet, som altså ligger inden for prærefleksivitetsens område, og derfor ikke er eksplicit), samt
 - ”det bevidste origo, hvorfra perceptionen udgår”. Dette vil sige et bevidst centrum, som oplever perceptionen (perceptionens ”subjekt”).

I en fænomenologisk forståelse indeholder menneskets subjekt altså disse kvaliteter som et minimum. Sættes Køppes begreber sammen med Sterns definitioner af selvformemmelser, kan man se en del overensstemmelser mellem begreberne:

Daniel Stern (2000)	Simon Køppe om fænomenologiens selvbegreb.
Et medfødt, rudimentært kerneselv	Subjekt definerende egenskaber fra fødslen
* ²⁴	Intersubjektivitet, som et menneskeligt grundpræmis
En organiseret subjektiv oplevelse, et førsprogligt eksistentielt modstykke til det reflektive selv Simpel bevidsthed, umiddelbar oplevelsesplan	Prærefleksivitet
*	Intentionalitet
Invariant bevidsthedsmønstre, som opstår ved handlinger eller psykiske processer.	Bevidsthedens centrum, den som oplever perceptionen.
En organisering, der opleves som et referencepunkt for spædbarnet, førend spædbarnet kan opleve en selvforfølelse.	Der er et oplevelsescentrum, et perceptionens subjekt.

Stern og Køppe bruger forskellige begreber til at definere selvets grundbestanddele, men Sterns *førsproglige eksistentielle selvforfølelse* og Køppes *prærefleksivitet* beskriver for mig at se samme bevidsthedsniveau. Ligeledes forstår jeg beskrivelsen af *det invariante bevidsthedsmønstre*, samt *bevidsthedens centrum* som to forskellige måder at beskrive den samme proces, nemlig en ubevægelig oplevelsesstruktur i det bevægelige.

2.5. Opsummering

Jeg har i dette kapitel beskrevet Sterns definition af den prærefleksive kerneselvforfølelse som en simpel, umiddelbar, invariant, førsproglig, eksistentiel, subjektiv oplevelse af et selv. Selvfølelserne i kerneselvet handler om følelsen af at have en egen vilje, at have selvkontrol med sine bevægelser, at opleve sig som en fysisk helhed bestående af grænser, at have indre følelses kvaliteter, samt have en selvkontinuitet, i hvilken man er den samme, skønt man forandrer sig.

²⁴ Jeg har sat en stjerne foran intersubjektivitet og intentionalitet, da disse to begreber ikke bliver beskrevet eksplicit under kerneselvet, men som begge indtager en meget stor plads i Sterns teorier; særligt i "det nuværende øjeblik" (2004).

Vitalitetsaffekter fortæller om selvformemmelsernes forbindelse i kroppen, gennem oplevelser af hjerteslag, åndedræt, kropspuls og fornemmelsen af en kropslig helhed. Fornemmelser af intentionalitet, vilje samt proprioception er vigtige selvformemmelser i ens *kerneselv*.

Jeg sammenlignede dernæst Sterns kerneselvbegreb med en fænomenologisk udlægning af selvet. Fænomenologien definerer selvet som bestående af intersubjektivitet, prærefleksivitet, herunder bevidsthedens intentionalitet. Dernæst uddybede jeg det prærefleksive niveau ud fra et fænomenologisk perspektiv og sammenkædede det prærefleksive kropslige niveau og kerneselvet. Jeg vil i det kommende kapitel fortsætte min teoretiske sammenligning af Sterns kerneselv og den fænomenologiske forståelse af sammenhængen mellem kroppen og selvet ved at undersøge Merleau-Pontys perceptionsforståelse.

2.6. Merleau-Pontys syn på perception

I dette afsnit vil jeg udfolde dele af Merleau-Pontys kropsfænomenologi, med et særligt fokus på Merleau-Pontys udlægning af perception, gennem begreberne *levet krop* og *intentionalitet*. Jeg starter dog kapitlet med et citat om vitalitetsaffekter af Holgersen:

”Vitalitetsaffekter er, som ordet selv siger, *levede affekter*, som derfor må tilskrives subjektets rettedhed mod og af en intentional genstand. Denne tolkning tenderer altså en overskridelse af skellet mellem subjekt og objekt, idet vitalitetsaffekter hverken er helt objektive (tilhørende objektet) eller helt subjektive (produceret alene af subjektet), men fremtræder i perception.” (Holgersen, 2007, s. 91)”.

Holgersens citat viser vitalitetsaffekter udlagt i et kropsfænomenologisk forståelse af selvet, idet selvet er knyttet til sansningen af den oplevede krop i rummet. Vitalitetsaffekterne er hverken alene produceret af subjektet eller helt objektive. Holgersen knytter vitalitetsaffekterne til Merleau-Pontys begreb om at være *levet krop*, som rummer første persons oplevelsen af væren i verden gennem kroppen - intentionelt og eksistentielt. Den levede krop er det samme som et inkarneret subjekt, forstået på den måde, at mennesket er et kropsligt, intentionelt bevidsthedsvæsen (Thøgersen, 2004, s.29).

Menneskets intentionalitet er baseret på oplevelsen af at være krop, og er samtidig grundlæggende ikke-bevidst, men prærefleksiv. Væren-i-verden er at være til stede i en aktivt skabende, men samtidig prærefleksiv intentionalitet.

Perception er derfor, hvordan verden kommer til syne. Sansning af verden er nemlig ikke en passiv, modtagende sansning. Det handler om, hvordan den sansende er nærværende og tilstede i rummet med sit sansende felt. Menneskets perception kan på denne måde sættes i forbindelse med menneskets eksistentielle væren-i-verden. Det inkarnerede subjekt har en kropslig rettedhed ud mod verden (Ibid. s.29).

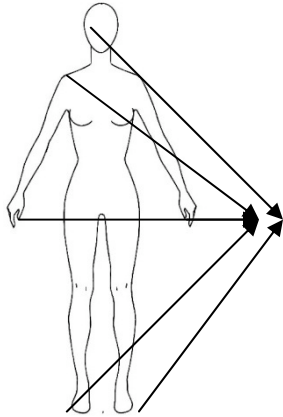


Illustration af hvordan hele kroppen er rettet mod et objekt i kroppens samlede intentionalitet. Mennesket fornemmer i sin kropslige intentionelle selvforfølelse fornemmelsen af rummet rundt omkring sig, såvel som rummet inden i sig selv. Dette er den kropsligt og eksistentielt følte intentionalitet, menneskets eksistentielle "rækken ud i rummet".

Kirsten Fink Møller udlægger Merleau-Ponty således:

"Hos Merleau-Ponty er det det forhold, at vi er 'levede kroppe', som skaber intersubjektiviteten. Ja, han omdøber i virkeligheden 'intersubjektivitet' til 'interkropslighed'. Mødet med den anden sker på »et følsomhedens plan, dvs. et plan, hvor jeg sanser den anden uden at tænke den anden« (Thøgersen 2004, s. 100, linie 7-8)." (Fink Møller, 2007. s. 291)."

Væren og sansning er på samme tid subjektiv og objektiv. Intentionaliteten rækker ud i rummet, gennem den prærefleksive *levede krop*. Menneskets væren og sansning er ude i rummet og kan her intersubjektivt fornemmes af andre. Intersubjektiviteten findes på et *følsomhedens plan*, hvilket for mig svarer til det prærefleksivt levede eksistensplan. Merleau-Pontys analyse af den intentionelle levede krop ser jeg som i overensstemmelse med kerneselvets prærefleksive bevidsthedsniveau hos Stern.

Ifølge Merleau-Ponty er oplevelsen af levet krop en fornemmelse af en udstrakt, situeret "krop i rummet". Den fænomenologiske krop, egenkroppen, har en situationsrumlighed, dvs. at

kroppen udover at være fysisk lokaliseret i rummet også er der med et engagement i sin tilstedeværelse (Thøgersen, 2004. s- 135). Merleau-Ponty forklarer det således:

”Når min krop kan være en ”gestalt” (...) skyldes det i sidste instans, at den er polariseret af sine opgaver, at den eksisterer mod dem, at den samler sig for at nå sit mål, og ”kropsskemaet” er i sidste ende et udtryk for, at min krop er i verden ” (Merleau-Ponty, 1994, s.43).

Kropsskemaet udgør den fænomenologisk-eksistentielle fornemmelse af sansningens, kroppens og synets strækken sig ud i rummet. Intentionaliteten er kropsligt forankret og udstrækker sig *igennem* kropsskemaet, og orienteringen i og af et rum ”sidder” i alle dele af kropsskemaet gennem arme, ben, mave, hals, hoved osv.

Menneskets oplevelse af væren-i-rummet er derfor som et *sanset felt*. I en kropsfænomenologisk menneskeforståelse kan man ikke meningsfuldt adskille den subjektive fornemmelse i kroppen og kroppen for sig selv. Merleau-Pontys sansede felt dannet af menneskets iboende kropslige intentionalitet, ser jeg som værende i overensstemmelse med Sterns *kropslige prærefleksive intentionalitet i kerneselve*.

2.6.1. Det menneskelige subjekt, eksistensen

Merleau-Ponty betegner menneskets væren-i-verden for *eksistensen*. Han placerer oplevelsen af mennesket væren *eksistens* i det ”prærefleksive rum”. Merleau-Ponty mener, at den *kropslige eksistens* er tættere på menneskets egentlige eksistens end menneskets refleksive selv. Merleau-Pontys vægter derfor den prærefleksive bevidsthed mere end den refleksive bevidsthed.

Merleau-Ponty placerer udfoldelsen af eksistensen i en indre membran. Den indre membran placerer Merleau-Ponty i et rum imellem *menneskets bevidste refleksion og menneskets sansning af verden*. Det er i dette mellemliggende rum, at menneskets egentlige eksistens kan gribes. Merleau-Ponty beskriver det mellemliggende rum for at pointere, at det ud fra hans teori ikke er bevidstheden eller refleksionen, som sender signal til kroppen om at bevæge sig, men at menneskets væren og handling udspringer fra et *kropsligt, prærefleksivt, intentionelt plan*, som er *eksistensen*.

Ifølge Merleau-Ponty agerer ”den levede krop” før erkendelsen, og den ikke-bevidste kropslige eksistens’ ”udsagn” er derfor et: *Jeg kan*. Merleau-Ponty taler i det hele taget ikke om selvet, men i stedet for om den anonyme eksistens. Jeg er på denne måde ikke enig i Merleau-Pontys

metateoretiske teori om menneskets selv som værende en anonym eksistens, men jeg ser hans analyser som en fremragende beskrivelse af Sterns prærefleksive selvforfølelsesniveau.

2.6.2. Opsamling af teorigennemgangen om Merleau-Ponty

Mennesket består i sin konstitution af en intentionel, prærefleksiv rettet ud imod verden, som kan sanses i et oplevet felt gennem kropsskemaet. Oplevelsen giver mennesket fornemmelsen af at være levet krop, et inkarneret subjekt. Oplevelsen af at være levet krop gør, at menneskets identitet ifølge Merleau-Ponty er en grundlæggende, anonym eksistens, snarere end en bevidst identitet. Rettetheden ud imod verden er en intersubjektivitet, som ligger på det interkropplige plan.

Jeg anser dette sansede felt med de iboende følte og intentionelle egenskaber som en beskrivelse af selvets "rumlige dimension". Merleau-Pontys udfolder gennem sine beskrivelser det følte, sansede felt i kerneselvets prærefleksive niveau.

Selvforfølelser er i en kropsfænomenologisk udlægning overvejende af sanselig karakter, hvorfor selvforfølelsernes "mening" findes i fornemmelser, gennem vitalitetsaffekter og følelser, snarere end i refleksiviteten.

2.6.3. Refleksioner omkring anvendelsen af Merleau-Pontys fænomenologi

Merleau-Pontys analyser af det prærefleksive bevidsthedsfelt, kan give os en forståelse af, hvordan selvforfølelser kan fornemmes ude i rummet, udenfor kroppen, ligeså vel som inden i kroppen. Jeg mener, at Merleau-Pontys analyser er med til at bevidstgøre en sansning, som altid allerede er, og som derfor er så selvfølge, at vi ikke tænker over det. Personligt mener jeg, at Merleau-Ponty har været med til at beskrive og anskueliggøre fornemmelsen af det implicite, relationelle og kropslige felt. Jeg mener derfor, at Merleau-Ponty anskueliggør oplevelsen af det kropsliggjorte selv. Han bygger således bro mellem psykologien og fysiologien, idet han giver selvet krop. Han placerer det prærefleksive selv i et fysisk erfaret, sanset rum. Jeg fortolker Merleau-Ponty således, at han beskriver fornemmelsen af selvet på det som svarer til Sterns kerneselvsniveau.

Sammenligner man Sterns fænomenologiske oplevelsescentrum med Merleau-Pontys beskrivelse af eksistensen, mener jeg nemlig, at hans placering af eksistensen i den indre membran er en pendant til beskrivelsen af det Sterns kropsligt forankrede oplevelsescentrum i kerneselvet.

På et overordnet teoretisk niveau udfordrer Merleau-Ponty os gennem sin materialisering og "kropsliggørelse" af selvet. Merleau-Pontys teori om menneskets væren-i-verden som en anonym, kropsliggjort eksistens, gør, at de psykoanalytiske begreber som jeget eller personligheden næsten

fortrænges i denne udlægning. Jeg finder, at Merleau-Pontys beskrivelser stemmer overens med den førsproglige oplevelse af at være i verden. Derudover synes jeg, at den kropsfænomenologiske tilgang netop kan rumme og begribe de sensoriske, kropsfænomenologiske metaforer, vi allerede har i musikterapien, såsom at være *i resonans*, ”*resonanskasse*”, *stemthed* eller ”*kroppen som container*”. Jeg mener, at Merleau-Pontys analyser, hvor han udfolder ”selvets prærefleksive rum som et felt”, kan rumme musikterapeuters sansede erfaringer og gøre dem beskrivelige og anskuelige, uden at oplevelsens rigdom går tabt.

2.7. Andre relevante teorier beslægtet med det kropsfænomenologiske menneskesyn

Jeg vil i det følgende kapitel kort gennemgå musikterapeut Inge Nygaard Pedersens og psykiater Thomas Fuchs begreber dannet ud fra deres virke, da deres begreber inkluderer det kropsfænomenologiske niveau. Jeg præsenterer Pedersen for at vise kropsfænomenologiens terapeutiske relevans, samt for at påpege kropsfænomenologiske tendenser, som allerede eksisterer i musikterapeutisk litteratur. Jeg er samtidig inspireret af Pedersen i min egen praktisk-terapeutiske tilgang.

Dernæst præsenterer jeg psykiater Thomas Fuchs, som er inspireret af Merleau-Pontys kropsfænomenologi i sin praksis. Endelig præsenterer jeg psykiater Ronald David Laing, som er en af ophavsmændene til antipsykiatrien. Jeg præsenterer Laing, da han har fortolket klienters eksistens ud fra analyser af klienternes kropslige selvfornemmelser.

2.7.1. Kropsfænomenologiske tendenser i musikterapi. Oplevelsescentrummet i musikterapilitteraturen

Pedersen har i artiklen²⁵ *Inde-fra eller ude-fra – orientering i terapeutens tilstedeværelse og nærvær* (2000) defineret et kropsligt oplevet center under musikterapeutiske improvisationer. Pedersen skriver om en kausal oplevet sammenhæng mellem at være fuldt nærværende og centreret. Hun skriver f.eks. om at ” ... være helt centreret i et basis selv, som en måde at være fuldt tilstede.” (Pedersen, 2000, s.88).

Samtidig beskriver Pedersen forskellige faser mellem at være helt inde i basisset, at bevæge sig på vej ind i basisset eller på vej væk fra basisset. Hun pointerer her, at man kan være mere eller mindre centreret i sit basis selv.

²⁵ Pedersen er i artiklen inspireret af kunstterapeut A. Robbins' udsagn fra bogen: ”Bridging Expressions into Form”.

Udover begrebet basisselv anvender hun et andet beslægtet begreb i artiklen, nemlig begrebet *centrum*. Forskellen mellem begreberne er umiddelbart, at Pedersens begreb centrum er beskrevet som eksplicit kropsligt funderet. Centrummet er ”... *det mest autentiske sted, jeg kan forbinde mig med den anden - et sted dybt nede i solar plexus i min krop.*” (Ibid. s.90). Det terapeutiske centrum handler om at være autentisk tilstede. Pedersen skriver, at:

”Den terapeutiske tilstedeværelse og nærvær findes i kroppens centrum. Denne kilde eller sjæl eller basis selv (...) i mit (terapeutiske) centrum, er den mest fundamentale organiserende kraft, jeg ejer.” (Ibid.s.90).

I dette citat forbinder Pedersen begreberne centrum med basisselvet. Disse begreber kan derfor ses som dækkende over samme fænomen, forklaret på to forskellige måder. Terapeuten må være forankret i sit kropslige centrum, som ifølge Pedersen opleves i solar plexus, for at være fuldt centreret og nærværende. Basisselvet kan fortolkes som Sterns kerneselv og begrebet centrum kan udlægges som det fænomenologiske oplevelsescentrum. Jeg forstår dem altså som to sider af samme fænomen. Centrummet vil kunne sammenlignes med *oplevelsescentrummet, det kropslige centrum, som knytter perceptionens subjekt til kroppen*. Forstået på denne måde har Pedersen her beskrevet den fænomenologisk-eksistentielle oplevelse i den levede krop.

2.7.2. Yderligere fænomenologiske beskrivelser hos Pedersen

Pedersens terapeutiske begreber er i høj grad kropsfænomenologiske. Hun beskriver *en fysisk gennemstrømmende lytteattitude*, dvs. hun har et terapeutisk forståelse af det at lytte opmærksomt med kroppen. Hun taler altså om en kropsligt rettet intentionalitet i lytteattituden, hvor hun lytter ud i det kropslige relationelle felt mellem klient og terapeut. Hun overskrider her det traditionelle skel mellem subjekt og objekt og mellem krop og selv.

Samtidig beskriver Pedersen en centrering, der kan lokaliseres i kroppen, og som er forbundet med en *klar indadrettet rummelig fornemmelse*. Hendes begreber rummer således kropslige, spatiale sansninger, som for mig at se er en klar pendant til Merleau-Pontys beskrivelser af det prærefleksive, spatiale perceptionsfelt. Pedersen tegner i sine beskrivelser et billede af et fælles-rumligt opmærksomhedsfelt. Dette gør hun igennem en påpegning af nødvendigheden af en kropsfænomenologisk bevidsthed fra terapeutens side i forhold til at være til stede indefra sit kropslige centrum og ud, samt ved at være opmærksom på det fælles felt. Jeg opfatter dermed

Pedersen som kropsfænomenologisk orienteret i sin terapeutiske forholdemåde, skønt hun ikke vedkender sig som en sådan i sin teoretisk-terapeutiske indstilling.

2.8. Thomas Fuchs' kliniske anvendelse af Merleau-Pontys kropsfænomenologi.

Thomas Fuchs arbejder med depressive patienter ud fra Merleau-Pontys begreb *levet krop* og analyserer de depressive klienters væren-i-verden ud fra et kropsfænomenologisk perspektiv. Fuchs analyserer den depressives væren-i-verden på følgende måde:

”Phenomenologically speaking, the depressed person cannot be outside of his body – which is what we normally are when we are looking a desiring things, potentially reaching for them, and potentially walking towards our goals, in one word: anticipating of future. Time and space, as we can see, are interconnected: (...) *for the depressed person, however, space is not embodied (...) there is a gap between the body and its surroundings*” (s. 5, Fuchs).

I forhold til begrebet intentionalitet skriver Fuchs, at mennesket normalt er intentionelt tilstede udenfor sin fysiske krops grænser igennem kontakten og rettedhed imod verden. Dette er den depressive klient derimod ikke. I den depressives prærefleksive selvforfømmelse er rummet ikke kropsliggjort, og klienten oplever derfor ikke kontakten mellem sit selv og dets omgivelser. Menneskets intentionalitet rækker ikke ud i verden og dette oplever klienten i sin kropslige selvforfømmelse.

Fuchs analyserer klientens *levede krop* med udtryk som *det sensomotoriske rum, kropsfornemmelser, sansning, bevægelse, rum og tid*. Jeg finder at det er relevante udtryk, som kan anvendes som mulige parametre for at analysere klientens prærefleksive væren-i-verden.

Fuchs definerer også begrebet **kropsresonans**, hvilket jeg ønsker at udfolde. Fuchs placerer kropsresonansen i de *følte atmosfæriske kvaliteters dimension*, som han kalder *dimensionen for indtryk og udtryk af vores affektive engagement og deltagelse i verden*. Dernæst skriver han følgende citat:

”Normally we regard these [de følte kvaliteter] as inner, psychic or “subjective” phenomena which are neither visible nor touchable and therefore not a part of the common, spatial world. This introjection of feelings into an inner chamber of the so-called “psyche” is still a heritage of the Cartesian split of the world into thinking substance and extended substance. In fact, we do not live in a mere physical world; the space around us is always emotionally charged. (...) The body is a

“resonance body”, a most sensitive sounding-board in which interpersonal and other “vibrations” may reverberate.” (Fuchs, s. 7).

De følte atmosfæriske kvaliteters dimension, dimensionen for indtryk og udtryk af vores affektive engagement og deltagelse i verden, tolker jeg som beskrivelsen af Sterns prærefleksive selvforfølelse.

Klienter kan imidlertid miste deres *kropslige resonans*. Når depressive klienter mister deres kropslige resonans føler de sig ifølge Fuchs enten *tomme, kedelige, forstenet eller døde* (Fuchs, s. 7). Fuchs anser tabet af den kropsresonans, hvilket kan ses som tabet af sansning på det prærefleksive værensniveau, som indebærer et tab af dele af selvet. Fuchs argumenterer således:

“Since the vital, sympathetic contact to the environment is essential for our sense of being -in-the-world, a loss of body resonance always means a certain degree of derealisation and depersonalization: Loss of feeling means at least a partial loss of self.” (Fuchs, s. 7)

Fuchs mener, at en konsekvens af en kropsfænomenologisk forståelse af terapi må være, at en del af terapien, særligt indledningsfasen, må handle om at få *kroppen til at blive afspændt*. Her nævner han musikterapi som en gavnlig metode til at få den subtile kropsresonans sat i bevægelse. Han nævner samtidig væsentligheden i træning med et fokus på sensualitet og nydelse for at øge klientens følelsesmæssige deltagelse med omgivelserne, således at klienten får lyst til at deltage i verden med hele sin kropslige intentionalitet.

2.9. Ronald David Laing

Jeg vil nu inddrage Ronald David Laing for at beskrive de kropslige selvforfølelser og selvets væren-i-verden i et eksistentialetisk lys. R.D. Laing bringer i sin bog *the Divided Self* med en kropsfænomenologisk tese omkring menneskets oplevelse af adskilthed mellem kroppen og selvet. Han kan derfor muligvis afklare groundingsoplevelsen ud fra et kropsfænomenologisk perspektiv.

Jeg vælger at inddrage R.D. Laing, da jeg ønsker at forblive i den fænomenologisk-eksistentialetiske forståelsesramme i udfoldelsen af sammenhængen mellem kroppen og selvet. Laings teser er ikke nye, men jeg finder hans beskrivelser af menneskers forsvarsmekanismer i et oplevelsesorienteret perspektiv unikke. Jeg har ikke fundet beskrivelser af menneskets eksistentielle grundvilkår ud fra et kropsfænomenologisk perspektiv andetsteds. Jeg gennemgår Laings teori om

primær ontologisk sikkerhed, primær ontologisk usikkerhed, det inkarnerede selv og det disinkarnerede selv. Derudover gennemgår jeg Laings tre eksistentielle former for angst, som er: *opslugning, implosion og forstening* (også kaldet depersonalisering). Den primære kilde er Laings *the Divided Self* samt J.O. Fehlers udlægning af Laings teorier.²⁶

2.9.1 At se klienterne ud fra deres væren

Laing bidrager til min teoridel gennem hans teori og analyser af klienterne ud fra deres eksistentielle ”væren- med-sig selv.” Han skriver:

”The unconscious phantasy is (...) to be explained by and understood in terms of the central issue implicating her self-being, her being- for- herself” (Laing, 1986, s. 59)

Det væsentlige i at forstå en klient er at forstå klientens måde at være sammen med sig selv på, hendes væren-med-sig-selv. Så ved at analysere hendes forholdemåde til sig selv kan man forstå hendes indre. Dette gøres gennem en forståelse af hendes væren-i-verden. Klientens væren-i-verden indbefatter klientens kropslige, prærefleksive selvforfølelser.

2.9.2. Den primære, ontologiske sikkerhed

Laings udgangspunkt i klientens væren-i-verden, forholder sig til spørgsmålet hvorvidt klienten har en *primær, ontologisk sikkerhed* eller en *primær ontologisk usikkerhed*. Laing definerer primær ontologisk sikkerhed således:

”A man may have a *sense of his presence in the world as a real, alive, whole*, and, in a temporal sense, a continuous person. As such, he can live out into the world and meet others: a world and others experienced as equally real, alive, whole and continuous” (Laing, 1986, s. 39).

Ifølge Laing kommer den primære ontologiske sikkerhed til udtryk som følelsen af en indre konsistens, indre substans, en ægthed og et indre værd. Samtidig er man sammenhængende med kroppen i rummet. ”*He thus have a firm core of ontologically security*” (Laing, 1986, s.42).

²⁶ Fehler, Joachim Ohrt (ukendt årstal): Antipsykiatrien.

2.9.3. Den primære, ontologiske usikkerhed

Mange klienter har hvad Laing kalder for en ontologisk usikkerhed. Dette beskriver han ud fra klienternes selvforfølelser som f.eks.: ”følelsen af at være mere død end levende, føle sig adskilt fra resten af verden, samt mangle oplevelsen af egen kontinuitet over tid, og klienten vil måske føle sig delvist adskilt fra kroppen”. (Ibid. s. 42).

Den ontologiske usikkerhed handler om at opleve *angst* i sin ”ontologiske essens”. Laing beskriver tre grundlæggende former for angst i menneskets kerne. Disse er atter afledt gennem fænomenologiske analyser af klientens sansninger, brug af sproget, perceptionsoplevelser og kropsforfølelser. Gennem en indlevelsesanalyse forsøger han at sætte sig i klientens sted for at forstå klientens oplevelse af sin grundlæggende eksistens.

De tre former for angst i den ontologiske essens kalder Laing for opslugthed, implosion og forstening. Fehler skriver således om Laings tre begreber om angst:

1) ”At blive opslugt betyder, at man i kraft af sin *ikke fast forankrede følelse af sig selv* risikerer, at *'blive kvalt' psykisk* af en andens omsorg eller interesse. For et menneske, der hader sig selv, kan opslugning benyttes som en udvej til at komme væk fra sig selv, men i forsøget på at bevare en identitet, vil der ofte blive tale om en kamp mellem *fuldstændig eksistenstab* til en anden person på den ene side og *fuldstændig isolation og ensomhed* på den anden side (Laing, 1975, s.39).” (Fehler, ukendt årstal. s. 5).

2) ”Med *angst for implosion* menes der, at en person oplever *verden som noget, der kan 'bryde ind' i ham og dermed truer hans identitet.*” (Ibid, s.5).

3) ”Begreberne *forstening og depersonalisation* handler både om individets angst for at blive forstenet af andre og dets egen benyttelse af denne taktik overfor andre. *Et individ kan være angst for at blive reduceret til en ting i den andens verden, fordi det opleves som om, at det stærke handlende subjekt er i stand til at reducere ens eget svage selv til et objekt* (Laing, 1975, s.65). At *forvandle sig selv til sten* kan på denne måde ses som et forsvar mod at blive forstenet af andre (Laing, 1975, s.46). Men det er også en teknik, der benyttes af den angste til at uskadeliggøre andre ved at betragte den anden som en maskine, der således ikke har det stærke subjekts kraft til at knuse den angste (Laing, 1975, s. 43).” (Ibid. s.5).

Laings tre begreber af angst, her fortolket af Fehler, rummer metaforer, som må forstås med en kropslig indlevelse; ”en ikke-fast forankret følelse, ”at blive kvalt” psykisk, angst for

implosion, verden kan bryde ind i, at forvandle sig selv til sten er begreber som man må indleve sig i kropsligt for at kunne fornemme indholdet af det, de betyder.

2.9.4. kroppen som grundlag for det inkarnerede og det disinkarnerede selv

”Everyone, even the most unembodied person, experiences himself as inextricably bound up with or in his body. In ordinary circumstances, to the extent that one feels one’s body to be alive, real, and substantial, one feels alive, real and substantial(...) such a person experiences himself as embodied” (Laing, 1986, s.66,).

Ovenstående citat viser Laings metateoretiske menneskeforståelse. Oplevelsen af væren-i-verden stammer fra en kropslig værensoplevelse, også selvom man oplever sig selv som unembodied, dvs føler sig disinkarneret i kroppen. Fehler udlægger Laings menneskesyn som at: ”... man må tage udgangspunkt i et *enheds hele* (unitary whole), idet man ellers taber de bindinger mellem mennesker og verden, som er nødvendige for at forstå den enkeltes væren-i-verden.” (Fehler, ukendt årstal s.2). Mennesket eksisterer netop i verden, som en helhed af psyke, krop og verden (Laing, 1975, s.16-17).” (Fehler, ukendt årstal, s.2). Menneskene og verden, dets omverden, er flettet ind i hinanden, som en sammenhængende helhed.

Har klienten et inkarneret selv (embodied self), da føles selvet netop godt placeret i kroppen. Samtidig har man en afbalanceret kropsfornemmelse. Har klienten derimod et disinkarneret selv (unembodied self), da vil Laing beskrive den kropslige selvoplevelse således:

”In this position the individual experiences his self as being more or less divorced or detached from his body. The body is felt more than an object among other objects in the world than a core of the individual’s own being. Instead of being the core of his true self, the body is felt as the core of a false self.”(Laing, 1986, s.69).

Oplevelsen af et disinkarneret selv er en del af klienternes følelse af fremmedgjorthed fra deres egne oplevelser, samt egne bevægelser. Subjektet føler sig i værste fald ikke længere som ejer af sine oplevelser. Endvidere skriver Laing:

“Such a divorce of self from body deprives the unembodied self from direct participation in any aspect of the life of the world, which is mediated exclusively through the body’s perceptions, feelings and movements (expressions, gestures, words, actions etc.)”. (Ibid.s.69).

Selvets adskillelse fra kroppen berøver det disinkarnerede selv fra direkte deltagelse i et hvilket som helst aspekt af livet, som er medieret eksklusivt gennem kroppens sanser, følelser og bevægelser. Jeg anser dette citat som en direkte forlængelse af Merleau-Pontys perceptionsforståelse. Laings fænomenologisk-eksistentielle analyser underbygger hvordan man kan forstå klienters kropoplevelser i forhold til deres selvoplevelser. Laing er tydeligvis inspireret af Merleau-Pontys analyse af perceptionen.

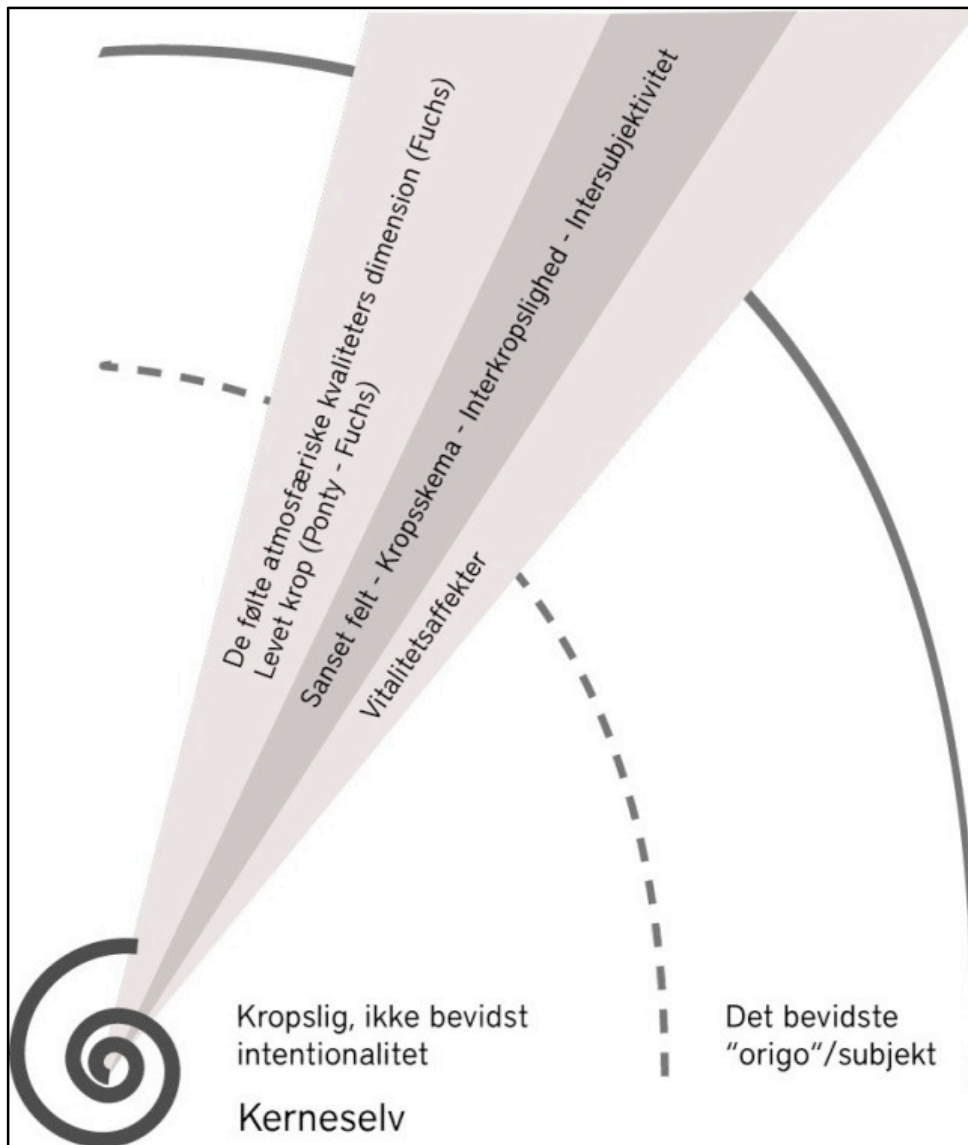
2.10. Opsamling af de gennemgåede teoretikere

Jeg sammenligner her teoretikernes begreber, for derved at skitsere en syntese af teorier for den prærefleksive selvforfølelse.

2.10.1. Den prærefleksive selvforfølelse

Stern betegner den prærefleksive selvforfølelse som en førsproglig, implicit, kropslig og eksistentiel selvforfølelse, som består af et kropsjeg med et sensomotorisk skema og affektive træk. Merleau-Ponty går dybere ned i beskrivelsen af den prærefleksive selvforfølelse ved at beskrive, at den består af et sanset felt, hvor den kropslige intentionalitet polariseres ud gennem det ubevidste kropsskema. Dette er det sansede felt, som den levede krop erfarer i og ud fra. Merleau-Ponty giver den prærefleksive selvforfølelse et ”rum”. Selvet består her af en rumlig oplevelsesdimension, som samtidig er en fysisk erfaret sansedimension. Thomas Fuchs arbejder ud fra denne perceptionsdimension med sine klienter og giver dimensionen betegnelsen *de føyte atmosfæriske kvaliteters dimension*. De føyte atmosfæriske kvaliteter er følelsen af selvaffektivitet i rummet, hvilket jeg finder analogt med Sterns begreb om vitalitetsaffekter. Fuchs’ opsatte parametre for de føyte atmosfæriske kvaliteters dimension er *det sensomotoriske rum, klientens kropsfølelser og sansning, bevægelse, rum og tid*. Dette er således begreber, den prærefleksive selvforfølelse vil kunne beskrives ud fra. Stern anvender også følelsen af proprioception, hvilket kan give den sansede følelse af en *indre kropslig tyngde*, samt følelsen af intentionalitet, vilje og af indre kinetiske vitalitetsaffekter.

Det fusionerede, prærefleksive selvforfølelsesbegreb:



2.10.2 Kerneselvforfølelse

Nedenstående skema viser en syntese af de gennemgåede teoretikers begreber. Man kan herigennem se hvilke begreber, jeg har sidestillet hos de enkelte teoretikere.

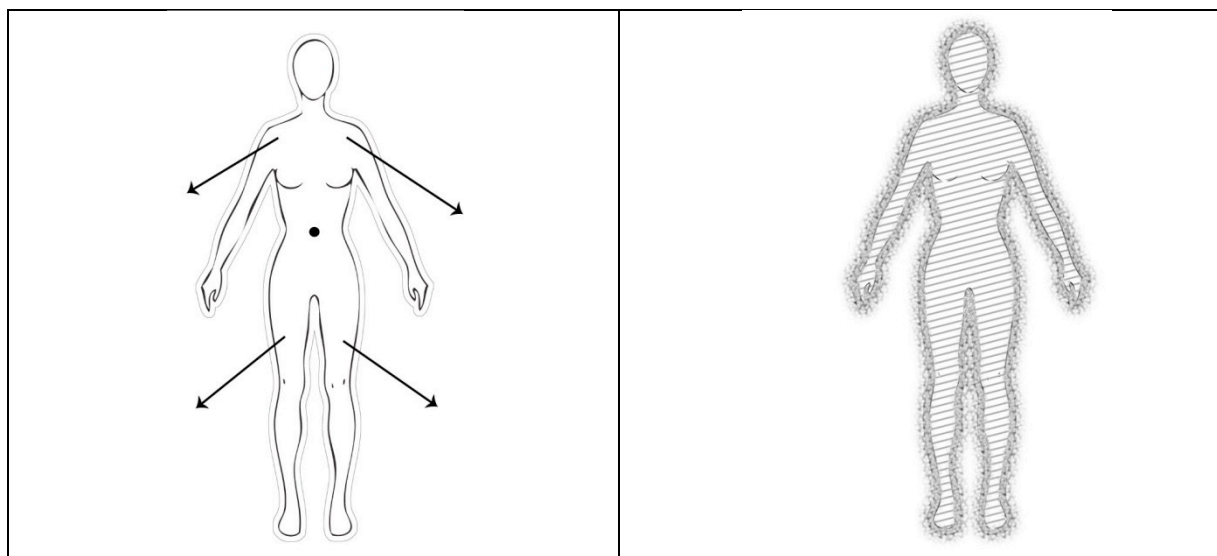
Skemaet er opstillet således, at de begreber, som kan sammenlignes er sidestillet horisontalt. Ved underinddelingen af oplevelsescentrummet er de positive kvaliteter opstillet i venstre kvadrant og mangeltilstanden af kvaliteterne opstillet i højre kvadrant i underopdelingen af cellen.

Stern	Merleau-Ponty	Pedersen		Fuchs		Laing	
Kerneselv	Levet krop	Basisselv		Levet krop (Merleau-Ponty)		Ontologisk Væren-i-verden	
Intentionalitet	Mennesket er polariseret gennem dets intentionalitet. Intentionalitet er et perceptionsfelt både indeni og udenfor kroppen Interkropslighed (Thøgersen) Intentionalitet er menneskets stemthed overfor verden (Zahavi)	Fysisk gennemtrængende Lytteattitude. Lytter både ud i feltet, samt ind i en kropslig rummelig fornemmelse.		Med kropsresonans oplever mennesket de følte atmosfæriske kvaliteters dimension. Dimensionen rummer indtryk og udtryk af vores affektive engagement og deltagelse i verden. Kropsresonans er fornemmelsen af den levede krop			
Oplevelsescentrum	Er forbundet til menneskets oplevelse af sin intentionalitet som et felt (Merleau-Ponty)	Centrum i kroppen (Solar plexus)				Even the most unembodied person, experiences himself as inextricably bound up with or in his body.	
Underinddeling af oplevelsescentrummet		Helt centreret	Ikke helt centreret	Kropsresonans	Manglende kropsresonans	Ontologisk sikkerhed	Ontologisk usikkerhed.
					Føler sig tomme Kedelige Forstenet døde	Kropslig fornemmelse Levende, hel substantiel	Kropslig fornemmelse: Mere død end levende Følelsen af adskilthed
Tab af proprioception = tab af selvforfølelse (tab af kropsjeg – Oliver Sacks)					Tab af kropsresonans= Derealisation og depersonalisering		Tre typer angst: Opslugning Implosion Forstening

Skemaets springende punkt er underinddelingen af oplevelsescentrummet; Ved at lave en analogi mellem begreberne *oplevelsescentrum* (Stern, Merleau-Ponty), *kropslig centrering i basisselvet* (Pedersen) *kropsresonans* (Fuchs) samt fornemmelsen af ontologisk sikkerhed eller ontologisk usikkerhed får man et mere nuanceret billede af, hvad et kerneselv består af på et kropsligt, sanset niveau. Oplevelsescentrummet kommer da til at have en eksplicit, ontologisk kropslig status (Pedersen) med en fornemmelse af fornemmelse af kropsresonans (som jeg forstår som en vibrerende, langsom eller hurtigt svingende bevægelse, som er i overensstemmelse med Sterns vitalitetsaffektors kinetiske energi). Fornemmelserne af denne resonans i det prærefleksive selv er således enten med til at give fornemmelsen af en eksistentiel sikkerhed, eller eksistentiel usikkerhed i ens væren-i-verden.

I denne udlægning af kerneselvets ontologiske essens udlægges fornemmelsen af et kerneselv som indeholdende et resonerende niveau. Det er analysen af det prærefleksive lag i selvfornemmelsen, som bidrager til denne erkendelse.

Fornemmelsen af primær sikkerhed i kerneselvforfømmelsen Fornemmelsen af primær usikkerhed i kerneselvforfømmelsen

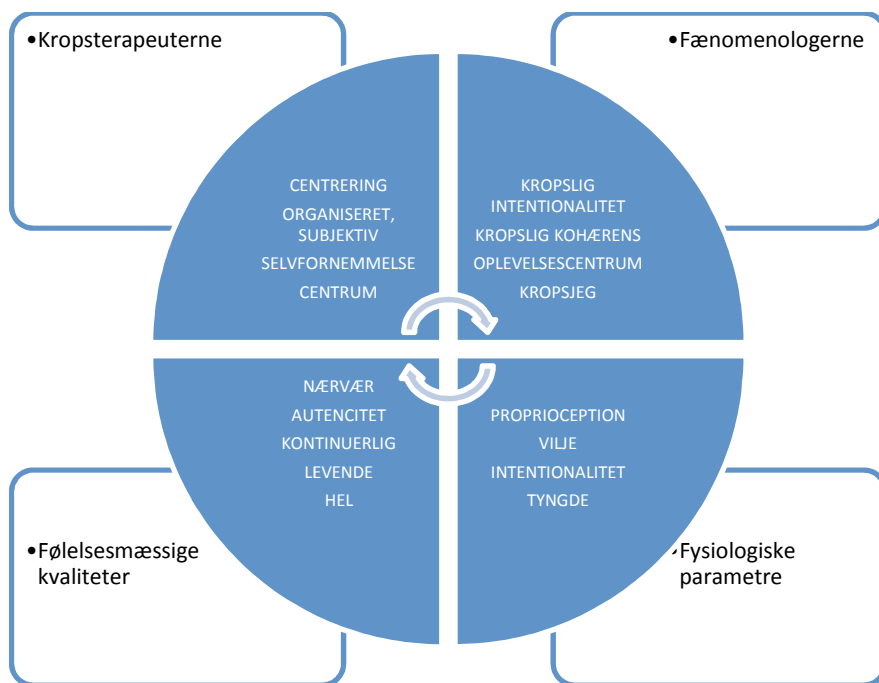


2.10.3 Kropsresonans og sansning med kroppen

Laings oplevelser af primær sikkerhed - primær usikkerhed er i ovenstående figur sat sammen med Fuchs' beskrivelser af oplevelsen af kropsresonans. Kropsresonansen kan beskrive fornemmelsen af en prærefleksiv selvfornemmelse på linje med Sterns præsentation af vitalitetsaffekter.

Pedersens kropslige, gennemstrømmende lytteattitude fornemmes i en indadrettet rumlig fornemmelse. Kroppen opleves som et indre rum, som kan indeholde følelser, stemninger og vitalitetsaffekter. Kroppen opleves da som en ”beholder”, men også som et centrum ud fra hvilket man kan sanse ud i verden og sanse den andens eksistens. Pedersen beskriver altså intersubjektiviteten som en fornemmelse af interkropslighed, hvilket svarer til Thøgersens udlægning af Merleau-Pontys intersubjektivitetsbegreb. Samtidig finder jeg, at Pedersens indadrettede rumlige fornemmelse er en beskrevet fornemmelse, som ligger på samme affektivt rumlige niveau som Fuchs´ begreb om kropsresonans. Jeg mener begge beskriver en prærefleksive selvforfømmelse.

Nedenstående skema sammenholder et samlet billede af teoretikernes forståelse af et kropsfænomenologisk *kerneselv* i den prærefleksive selvforfømmelse:



3. GROUNDING I KROPSTERAPI

Jeg har i min problemformulering beskrevet min foreløbige forståelse af grounding, som en syntese af Lowens, Pedersens og Storms teorier om grounding (se side 7-8).

Jeg vil i det følgende udfolde groundingbegrebet i en kropsterapeutisk kontekst for at få kropslige parametre i klientens selvudsagn, samt vise, hvordan kropsterapeuter arbejder med fænomenet i praksis.

3.1. Litteratur om grounding

Jeg præsenterer i dette kapitel to udlægninger af groundingbegrebet ud fra kropsterapiteoretisk litteratur. Jeg har valgt at gennemgå Alexander Lowen²⁷, som var den første, som anvendte begrebet, samt Merete Brandtbjerg²⁸, hvis udlægning er af nyere dato.

Jeg inddrager samtidig bogen *Kropsorienteret Psykoterapi*²⁹ i min udlægning af Alexander Lowens begreb om grounding. Jeg præsenterer Lowen, (Wrangsjø og Matton), da deres litteratur var direkte inspirationskilde til mit terapeutiske arbejde med grounding på Den Frie Lærerskole. Jeg har samtidig ønsket at inddrage Lowen, da både Inge Nygaard Pedersen, samt Sanne Storm henviser til denne litteratur i deres musikterapeutiske arbejde (Storm, 2007 s. 477, Pedersen³⁰). Litteraturen er derfor allerede kendt og anvendt inden for musikterapiområdet. Merete Brandtbjerg inddrager jeg, da hun er repræsentant for en nyere forståelse af groundingbegrebet.

Kapitlet præsenterer både et teoretisk syn på grounding begrebet, samt hvordan grounding kan anvendes terapeutisk.

3.1.1. Alexander Lowen, bioenergetikken og grounding

Alexander Lowen (1910-2006) var kropsterapeut og jurist. Lowen udviklede begrebet grounding gennem sit arbejde som kropsterapeut, samt begrebet *bioenergetik* som sin metateori omkring menneskets ontologi. Bjørn Wrangsjø skriver i ”kropsorienteret psykoterapi”, at den bioenergetiske terapies mål var at højne *patientens energiniveau*. En klients energiniveau højnes gennem føde,

²⁷ Alexander Lowen er læge, psykoanalytiker og kropsterapeut, samt elev af Wilhelm Reich.

²⁸ Merete Brandtbjerg er til dag underviser på skolen for psykomotorik, i Kbh, samt kropsterapeut inden for bodydynamic systemet. En terapiform, som arbejder med de psykoanalytiske udviklingsteorier på et kropsligt niveau.

²⁹ Bogen er redigeret af Bjørn Wrangsjø. Bjørn Wrangsjø er svensk læge, kropsterapeut samt GIM-terapeut. Han har i en årrække været tilknyttet Forskerskolen i Musikterapi). Coila C. Matton er en anden kropsterapeut, som udlægger Lowens groundingsbegreb. Wrangsjø og Matton er dog også inspireret af en anden kropsterapeut i deres arbejde, nemlig J. Downing.

³⁰ Se <http://www.musikterapi.aau.dk/musik/edu/psykodynamiskbev.htm> [http](http://www.musikterapi.aau.dk/musik/edu/psykodynamiskbev.htm).

iltoptagelse og psykologiske indtryk. Åndedrættet, samt psykologisk bearbejdning hos klienten, er ud fra en bioenergetisk forståelse væsentlige elementer i bioenergetisk terapi.

Lowen dannede kropsterapeutisk skole med sin teori om bioenergetik. Betegnelsen *bioenergetik* er udtryk for Lowens syn på mennesket som bestående af *livsenergi*, som kan arbejdes med på et kropsligt niveau. Begrebet *grounding* bliver relevant i den bioenergetiske terapi, når der arbejdes med en klients stærke følelser. Følelser ses som bioenergetiske opladninger og udladninger. Groundingøvelser vil kunne hjælpe klienten til at opretholde en indre balance i de stærke følelsesmæssige oplevelser. Lowen beskriver det på følgende måde:

”Hvis et energetisk system (fx en elektrisk strøm) ikke har jordforbindelse, så er der risiko for, at en særlig stærk ladning vil overbelaste og kortslutte systemet. På samme måde risikerer personer, som ikke har jordforbindelse, at blive væltet over ende af stærke følelser. For at forhindre dette i at ske, må alle personer uden en god jordforbindelse reducere alle følelser, for bliver de overvældede, bliver de skrækslagne. I kontrast hertil kan en person med en stærk jordforbindelse udholde en stærk ladning, som han vil opleve som glæde og transcendens” (Lowen, 1995, s.106).

At have jordforbindelse eller at være grounded ses som en energetisk, nærværende måde at kunne være til stede på, samt en terapeutisk metode, som kan hjælpe klienten til at kunne rumme følelsesmæssige processer. Dette arbejder Lowen med på et kropsligt niveau ud fra en helhedsorienteret menneskeforståelse.

3.1.2. Den energetiske forståelse af grounding

At arbejde med grounding inden for bioenergetikken indebærer kropslige øvelser som at ”mærke underlaget man står på”, ”mærke kontakten mellem fødder og gulv” samt at ”blive bevidst om at man slapper af i benene” m.m. Omkring den kropsenergetiske oplevelse af grounding, skriver Lowen:

”(…) som fysiske skabninger har vi forbindelse til jorden gennem vore fødder og ben. Hvis den forbindelse er vital, siger vi, at personen har jordforbindelse.” (Ibid s. 107).

Jordforbindelse/grounding har altså at gøre med en kropslig fornemmelse af at føle sig levende. Endvidere pointerer han i forhold til oplevelsen af grounding, at den foregår på et basalt, kropsligt oplevelsesniveau:

”For nogen er følelsen i benene ikke stærk nok til at være bevidst, medmindre der fokuseres opmærksomhed til kroppen. Det er ikke nok simpelt hen at vide, at ens fødder står på jorden. Der kræves en energetisk proces, hvor en bølge af energi passerer ned gennem kroppen, ned i benene og i fødderne. Følelsen af at være grounded opstår, når bølgen når jorden, vender og strømmer opad, som om jorden skubbede os opad. Når vi står på den måde, kan vi bevidst holde fast på vort fundament.”
(Ibid. s.108).

Udsagnet ”at holde fast i vores fundament” mener Lowen i både konkret, men også overført betydning. Lowen mener, at de basale kropslige oplevelser også giver en følelsesmæssig, eksistentiel erfaring og dermed ballast. Groundingbegrebets betydning udviklede sig gennem Lowens erfaringer som kliniker. Groundingbegrebet er således opstået ud fra erfaringsbaseret terapeutisk arbejde. Coila C. Matton kommenterer i ”*Kropsorienteret psykoterapi*” udviklingen sådan:

”I begyndelsen betød termen ”grounding” rent konkret stabilitet i stående stilling. Når patienten øger sin bevidsthed om den nederste halvdel af kroppen, får han en øget fornemmelse for det underlag, han står på, som det opfattes af hele fodsålen og en øget bevidsthed i fødder, underben, lår, bækken og bug, efterhånden som disse aktiveres(...)Lidt efter lidt begyndte Lowen at trække paralleller mellem menneskets indre og ydre balance og stabilitet. At stå stabilt på jorden sættes i forbindelse med at være realistisk og uden illusioner – at være forankret i virkeligheden ” (Wrangsjø, 1989, s.220).

At Lowens groundingbegreb også skal forstås i overført betydning ses i følgende brug af metaforer til beskrivelse af begrebet:

”Når vi siger, at en person har en god jordforbindelse eller, at han står med fødderne solidt i jorden, betyder det, at han ved, hvem han er, og hvor han står. At have jordforbindelse vil sige at være forbundet med livets basale virkelighed: ens krop, ens seksualitet, de mennesker man har relationer til. Man har forbindelse med disse virkeligheder i samme grad, som man er forbundet med jorden (Lowen, 1995 s. 107).

Oplevelsen af at være grounded, indebærer i dette citat altså også dømmekraft; at man har en realistisk forståelse for de udfordringer man står overfor, samt en realistisk forståelse overfor de mennesker, man står i relation til.

3.1.3. Lowens psykologiske udlægning af grounding

Lowen inddrager ligeledes tilknytningens betydning for fornemmelsen af grounding:

”En persons basale følelse af sikkerhed afgøres af den tidlige relation til moderen. Positive erfaringer, som kærlig omsorg, støtte, hengivenhed, bifald giver barnet en blød, naturlig og yndefuld krop. Et sådant barn vokser op med en god jordforbindelse og med en stærk indre følelse af sikkerhed. Lige modsat er det, når et barn oplever mangel på kærlighed og støtte fra sin moder, så vil dets krop stivne. At stivne er en naturlig reaktion både på en fysisk kulde og på en følelsesmæssig kulde. En moder er vores personlige moder, ligesom jorden er vores universelle moder” (Lowen, 1995, s. 109).

Lowen argumenterer her for, at følelsesmæssige problemer sætter sig kropsligt, f.eks. i form af en stivnen i kroppen (se citat ovenfor). Lowens erfaringsbaserede udsagn omkring sammenhængen mellem kroppens og tilknytningens sammenhæng mangler evidensbaseret forskning, hvorfor udsagnene må stå og falde på om man tror ham eller ej. Lowen mener, at det relationelle aspekt også spiller ind i forhold til den basale oplevelse af grounding eller mangel på samme. Psykologisk set er moderen barnets første ”grund”, og så fremt kontakten mellem mor og barn er nær, da er den grundlæggende grounding og tillid til verden også til stede i barnet. Den første menneskelige relation bliver projiceret ud og afspejlet i barnets kropslige væren-i-verden. Et menneskes grounding afspejler altså menneskets kontakt, relation og grundlæggende tillid til verden.

Lowen anvender metaforer til at beskrive bioenergetikkens menneskeforståelse. Han viser i sin udtalelse, hvordan udsagnene *at stå på jorden, at føle sig forbundet og have rødder* i den bioenergetiske teori hænger sammen med det relationelle aspekt og samtidig viser sig fysisk-kropsligt.

3.1.4. Den eksistentielle forståelse af grounding

I forhold til mennesket som energetisk væsen, skriver Lowen:

”Vi mennesker er som træer, den ene side af os har rødder i jorden, og den anden ende rækker op i himlen. Hvor langt vi kan nå, afhænger af, hvor dybt vore rødder når ned. Træk et træ op med rod, og

dets blade vil dø; fjern et menneskes rødder, og dets spiritualitet bliver en livløs abstraktion.” (Ibid, s. 106-107).

Dette tredje citat inddrager endnu et aspekt i Lowens groundingforståelse, nemlig menneskets eksistentielle aspekt. Menneskets rødder kan her både forstås som at være forankret i sin personlige historie og fortid, samt som at forstå sig selv i en historisk kontekst i verden. Allegorien om at have rødder som et træ har mange samtidige betydningslag: historisk, psykologisk, tilknytningsmæssigt, samt kropsligt-energetisk.

Lowens groundingbegreb er derfor treleddet. Det består af:

1. Den indadværte, kropslige fornemmelse; fornemmelsen af følelse i benene, fødderne.
2. Fornemmelsen af en kontakt til den grund, man står på, kontakten til jorden, som indebærer en fundamental tryghedsfølelse.
3. Den grundlæggende tryghed (eller mangel på samme) kan også findes i den relationelle kontakt til et andet menneske. Grounding indebærer en fornemmelse af sikkerhed eller usikkerhed i mødet med et andet menneske.

3.1.5. Bioenergetisk behandling til forbedring af klientens grounding

Lowen beskriver, hvordan han arbejder med klienters grounding i kropsterapien, når han finder, at de har en dårlig jordforbindelse. I så fald mener han, at det er væsentligt at foretage sig en kropslig afbalancering ved hjælp af øvelser, som indeholder elementer af:

- 1) *Opladning af energien* gennem vejrtrækningsøvelser.
- 2) *Udladning af stimuli* gennem kropslige, lydige følelsesudtryk.
- 3) Øvelser, som har til formål at skabe jordforbindelse gennem kontakt til ben, lænd, lår, knæ, fødder og hele kroppens underdel (Lowen, 1988, s. 212- 213).

Det at arbejde med åndedrættet, lave følelsesmæssige udtryk, samt skabe grounding, er allerede velkendt i arbejdet med stemmen i musik- eller sangterapi. Dette ses f.eks. i Storms beskrivelse af psykodynamisk stemmeterapi (Se side 8). Lowen har udarbejdet forskellige teknikker til at arbejde

med grounding. Disse indbefatter kropslige stresspositioner³¹ samt særlige kropstillinger som aktiverer muskulatur og åndedræt.

3.1.6. Kropslige symptomer på manglende grounding

Lowen har registreret følgende kropslige symptomer på manglende grounding, som han sammenkobler med nogle årsagsforklaringer. Lowens forklaringer er erfaringsbaserede og de er relevante i forhold til musikterapeutisk praksis, hvor der indgår kropsterapeutiske øvelser:

- ”Hvis man forsøger at kompensere eller fornægte indre følelser af usikkerhed, da vil man stå som en officer og holdningen vil være unaturlig stiv”.
- ”Ubevidst angst for at falde eller for at blive svigtet kan få mennesker til at holde sig oppe med skuldrene i stedet for at søge ordentligt fodfæste.”
- ”Tunge, stærke ben, fungerer ofte på en mekanisk måde. Sådanne ben forråder følelsen af en basal usikkerhed hos personen.”
- ”Manglende følelse i benene gør kontakten til jorden mekanisk.” (Lowen, (1995), s.106-109).

Disse overvejelser kan være nyttige til aflæsning af klientens kropssprog ud fra kropsterapien.

3.1.7. Psykologiske konsekvenser af manglende grounding

Wrangsjø henviser i sin kropsterapeutiske behandling til Lowen omkring de følelsesmæssige konsekvenser af manglende grounding:

”I den menneskelige personlighed kan en ophobet ladning repræsentere en fare, hvis personen ikke har jordforbindelse. Et menneske i denne situation risikerer at blive splittet, hysterisk, anfaldet af angst eller falde hen i depression. Risikoen er særlig stor for mennesker, som har dårlig jordforbindelse, f.eks. skizofrene af borderline-typen.” (Lowen, 1988a, s.212).

Wrangsjø mener, at manglende grounding kan føre til en ufuldstændig gennemført differentiering senere i livet, hvilket medfører en ”ufuldstændig autonomi, det vil sige en manglende følelse af at magte at stå på egne ben i verden og i livet” (Wrangsjø, s.66).

³¹ For flere informationer se Lowen, A (1988): ”Bioenergetiske kropsovelser”.

3.1.8. Terapeutiske målsætninger i arbejdet med grounding

Coila C. Matton skriver, at der både kan være kortsigtede og langsigtede målsætninger i det kropsoverrettede psykoterapeutiske arbejde med grounding. De kortsigtede målsætninger med grounding er målsætninger inden for de enkelte terapitimer eller i specielle faser i terapien, mens de langsigtede målsætninger er de forandringer man på længere sigt håber at opnå gennem anvendelsen af øvelserne.

De kortsigtede målsætninger handler om eksplorativ anvendelse af stående groundingøvelser i de enkelte sessioner.

”Vor model for kroppsykoterapi lægger (...) relativt mindre vægt på øvelsesaspekter i det praktiske arbejde og fokuserer i stedet på at anvende ”grounding-øvelser” i terapitimen som en vej til regression og association. Ved ihærdigt arbejde med ”grounding” ændres patientens ubevidste kropsskema lidt efter lidt³².” (Coila C. Matton i Wrangsjø, 1989, s. 221).

Groundingøvelserne kan ifølge Matton være en måde at arbejde regressivt med klienten eller en måde at vække associationer i klienten. Men det vigtigste er hendes beskrivelse af groundingøvelsernes ændring af det ubevidste kropsskema, idet groundingøvelserne aktiverer og også kan ændre menneskets overbevisninger som er indlejret i det ubevidste kropsskema. Mattons erfaring er, at det især er *præødipalt materiale*³³, samt problematikker fra øvelses- og tilnærmelsesfaserne (Mahler) som aktiveres gennem groundingøvelserne. Samtidig mener hun at groundingøvelser er en udmærket metode til opbygning af en god kontakt mellem klient og terapeut (Wrangsjø, 1989, s.227).

3.1.9 Opsummering

Lowens groundingbegreb omhandler en kropslig, energetisk oplevelse af at være til stede, gennem en vital energetisk oplevelse af forbindelse til jorden. Grounding hænger sammen med klientens grad af tillid. Arbejdet med grounding ses også som en metode til at få en klient til at kunne rumme stærke følelser. Groundingbegrebet er treleddet, idet det ifølge Lowen rummer forbindelsen til den fysiske

³² ”Det ubevidste kropsskema”. Kropsskema kan defineres på mange måder. Jeg vælger at tolke dette i en kropsfænomenologisk kontekst, hvor de ubevidste kropslige aflejringer af personens eksistentielle væren-i-verden med tilknytningsproblemer m.m. langsomt påvirkes gennem arbejdet med grounding. Se også Merleau-Pontys definition af kropsskema på s. 31.

³³ Da mit speciale bygger på en fænomenologisk forståelse og ikke en psykoanalytisk forståelse, vil jeg ikke gå nærmere ind i denne tolkning.

grund, forbindelsen til moderen (tilknytning), samt en grundlæggende tillid til verden i et. Denne treleddede forståelse ligger i menneskets erfaring omkring at ”jorden kan bære mig”.

3.2. Brandtbjergs forståelse af grounding

Jeg vil nu beskrive Merete Holm Brandtbjergs forståelse af grounding. Brandtbjerg er underviser på Skolen for Psykomotorik, København. Brandtbjerg har skrevet flere artikler, hvoraf min hovedkilde i denne sammenhæng er artiklen: ”Tag vare på dig selv som behandler”. Brandtbjerg beskriver her tre grundlæggende begreber, *centrering, jordforbindelse og grænser*³⁴, som hun arbejder ud fra for at understøtte sin egen, samt klientens krops- og selvfølelser. Jeg beskriver her begreberne *grounding* og *centrering*, da Brandtbjerg inddrager centrering som en del af følelsen af jordforbindelse.

3.2.1. Centrering eller sansning af kernen

Ifølge Brandtbjerg har mennesket et tyngdepunkt. Dette tyngdepunkt er et fysisk tyngde- eller balancepunkt, som er fysisk placeret i midten af maven, lidt under navlen. Har man en kropslig følelse af dette tyngdepunkt, har man en følelse af at være centreret. Tyngdepunktet kan, ifølge Brandtbjerg, være forskubbet opad eller ud til en af siderne, hvis man ikke er ”ordentligt centreret i kernen”. Kernen opleves energetisk, og oplevelsen af kernens energi kan ifølge Brandtbjerg være så *opløst* eller *sammentrukket*, at det kan være svært at mærke noget. Brandtbjerg definerer ikke *kernen* yderligere i sin artikel, eller refererer nærmere til en overordnet psykologisk metateori.

3.2.2. Jordforbindelse eller sansning af underlaget

Oplevelsen af at have jordforbindelse, samt oplevelsen af at have en centrering, hænger sammen med en sansning af tyngdekraften. Denne sansning indeholder en fysisk, energetisk oplevelse. Den energetiske oplevelse definerer Brandtbjerg gennem metaforen: ”at sanse den kraft, der holder os på jorden.” (Brandtbjerg, 1994, s. 6). Psykologisk ser Brandtbjerg oplevelsen af jordforbindelse forbundet med følelsen af at turde give slip, at overgive sig og stole på, at jorden bærer. Hun skriver:

³⁴ Grænser handler om sansningen og/eller afgrænsningen mellem ens selv og omverdenen. Merete H. Brandtbjerg er med hendes tre grundlæggende begreber jordforbindelse, centrering og grænser er inspireret af kroppsykoterapeuten David Boadella, som bruger begreberne: centrering, jordforbindelse og ”facing”, altså at konfrontere. Dette er beskrevet i bogen Livsstrømme (Brandtbjerg, 1994, s.6)

”Mange mennesker undgår på forskellige måder denne sansning ved at ”løfte sig væk” fra underlaget. Selv om de faktisk står på underlaget, undgår de at mærke det ved at opgive sansningen af fodsålerne ved at være i konstant aktivitet, aldrig stå stille eller stå så lidt op som muligt. Undgåelsen kan komme af, at sansningen af jordforbindelse ville vække de erindringer – de livshistoriske spor – der har vanskeliggjort eller præget personens tillid til omgivelserne (...) tillid til den grund jeg står på og derigennem også villighed til at sanse den virkelighed jeg er i” (Ibid s. 6.).

Brandtbjerg mener, at det er muligt at genfinde en god grounding, skønt man har mistet den eller måske aldrig har en god jordforbindelse, idet potentialet for grounding er *kroppen, benene, fødderne* og *tyngdekraften*, som altid er til stede.

3.2.3. Den energetiske oplevelse af grounding

Oplevelsen af god jordforbindelse beskriver Brandtbjerg således:

”Der kan strømme energi opad i kroppen. Holdningsmusklerne i dine underben, dine lår og din ryg kan arbejde, så du bliver holdt oprejst. Et smukt samarbejde mellem et slip nedad og en reflektorisk aktivitet opad. Det er sådan det mærkes, når jordforbindelsen er i balance, når den hverken er holdt eller sluppet, opgivet eller kontrolleret. Når den bare er der.” (Ibid. s. 6).

Brandtbjerg skriver, at hvis en person som bliver bange ikke kan mærke forbindelsen mellem ben og jorden, da er det ensbetydende med, at personen ikke kan rumme og bære sin følelse af angst. Argumentationen er her, at den følelsesmæssige lukning indebærer en lukkethed på det kropsligt sansende område. Resultatet bliver:

”...at personen enten må *lukke af* for følelsen, *blive oversvømmet*, *sprængt af den*, eller *blive væk* i den. Ingen af disse tilstande indebærer nærvær, og ingen af disse tilstande rummer mulighed for kontakt med integriteten i behold.” (Ibid. s.6).

Jordforbindelsens funktion bliver da at hjælpe klienten til at rumme sine kropslige selvforfølelser. Dette gøres ved at klienten fokuserer på sin kropslige selvforfølelse, hvorved klienten styrker sin oplevelse af kropslig rummelighed. Kroppen kan da ses som en beholder, som netop enten kan rumme eller ikke kan rumme følelsen. Dette er i musikterapeutisk praksis kaldt for kroppens

”containerfunktion”. Brandtbjerg mener, at klienten kropsliggør denne fornemmelse den psykologiske fornemmelse af sikkerhed og tillid, når hun kan fornemme kontakten til underlaget.

”Sansningen af at underlaget er der (...) at jeg faktisk kan se underlaget og mine fødder faktisk kan mærke trykket fra det – alle disse følelser gør det muligt at rumme angsten; eller en hvilken som helst anden følelse.” (Brandtbjerg, (2004) s. 6).

Dette er en analogi til Lowens billede af ”*en elektrisk jordforbindelse*”. Forbindelsen til jorden gør, at følelsens ladning kan sendes ned og dermed ikke ”*sprænger den følelsesmæssige beholder*”, hvilket er kroppen, samt fornemmelsen af den.

3.2.4. Opsamling

Brandtbjerg beskriver mennesket som bestående af en kerne, som kan sanses energetisk. Denne energi kan sanses enten opløst eller sammentrukket. Energien kan også fornemmes som fritstrømmende, hvis mennesket er *centreret* i sin kropslige kerne. Brandtbjerg taler desuden om *et fysisk tyngde- og balancepunkt*, hvorfor det virker som om Brandtbjerg taler om selvfornemmelser, som korresponderer, men synes at befinde sig på to forskellige niveauer, nemlig: et indre selvfornemmelsesniveau, og et fysisk, kropsligt selvfornemmelsesniveau³⁵. Jordforbindelsesøvelsen udøves på det kropslige niveau, men påvirker ifølge Brandtbjerg det indre, energetiske selvfornemmelsesniveau.

3.3. Sammenligning mellem Brandtbjerg og Lowens definition af grounding

3.3.1. Den kropslige energetiske fornemmelse

Lowen beskriver grounding som en energetisk oplevelse af, at energien bevæger sig ned gennem kroppen, som når jorden og derefter vender tilbage op i kroppen ”*som om jorden skubbede os opad*”. Grounding er for Lowen en følelse af at blive holdt oppe af jorden. Grounding indebærer et energetisk nærvær og forankrer samtidig følelsernes livsenergi. Rent fysiologisk medvirker følelsen af fodsålen og en øget bevidsthed i fødder, underben, lår, bækken og bug, efterhånden som disse

³⁵ Denne adskillelse kunne være, som når Stern skelner mellem vitalitetsaffekter og deres aktiveringsstrukturer i kroppen. (Se eks. i Sterns parametre på s. 29, hvor han ser på vitalitetsaffekternes aktiveringsniveau).

aktiveres, til en fornemmelse af grounding. Det handler om at have en vital følelse af kontakt til jorden. Grounding beskriver derfor en kropslig fornemmelse af at føle sig levende og indebærer en følelse af energi ned gennem kroppen.

Brandtbjerg beskriver den energetiske oplevelse af grounding mere udførligt. Grounding er oplevelsen af, at der strømmer energi opad i kroppen, hvor der kropsligt bliver givet slip ned i kroppen, hvilket påvirker det reflektoriske arbejde opad i kroppen. Jeg ser dette som en beskrivelse af proprioception. Derudover definerer hun grounding som sansning af den kraft, der holder os på jorden, hvilket jeg ser som en beskrivelse af sansningen af tyngdekraften. Grounding er et kropsligt arbejde med den nederste del af kroppen, fornemmelsen af fødderne, benene samt fornemmelsen af tyngdekraften.

3.3.2. Groundingoplevelsens psykologiske aspekter

Ifølge Lowen er grounding en tryghedsfølelse, samt en følelse af forbundethed med verden, sine medmennesker og sit indre. Fornemmelse af kontakten til jorden, afspejler den kontakt, man har med sine relationer, sin historie, samt kontakten til en indre selvforfølelse.

Brandtbjerg ser groundingens psykologiske tematikker som evnen at turde give slip, at overgive sig, samt at stole på at jorden bærer. Det er kort sagt følelsen af tillid.

3.3.3. Processer som opstår i arbejdet med grounding

Matton arbejder ud fra Lowens groundingbegreb. Hun beskriver hvordan groundingøvelserne kan anvendes som en vej til regression, samt i arbejdet med association. Matton skriver at grounding ændrer det ubevidste kropsskema (som ifølge Merleau-Ponty opleves i den prærefleksive selvforfølelse).

Brandtbjerg beskriver groundingprocesserne som hvordan arbejdet med jordforbindelse vækker de erindringer, som har vanskeliggjort personens tillid til omgivelserne. Grounding kan altså være med til at vække konfliktstof i klienten.

3.3.4. Kropslige symptomer på manglende grounding

Symptomer på manglende grounding kan ifølge Lowen være når klienten står unaturligt stiv, holder sig oppe med skuldrene, har manglende følelse i benene eller tunge ben. Alle fire symptomer dækker ifølge Lowen følelsen af usikkerhed eller ubevidst angst.

Brandtbjerg nævner her tendenser til at løfte sig væk fra underlaget (som kan svare til Lowens beskrivelse af opretholdte, spændte skuldre) eller at være konstant rastløs, således man ikke kan mærke underlaget.

3.3.5. Konsekvenser af manglende grounding

Resultatet af manglende grounding er i patologiske tilfælde en ophobet følelsesmæssig ladning i kroppen som (uden jordforbindelse) kan føre til angst, følelsen af at blive splittet, at blive hysterisk eller blive deprimeret.

Brandtbjerg er mindre specifik i sine beskrivelser, men samtidig mere kropsfænomenologisk i hendes beskrivelser af konsekvensen af manglende grounding. Konsekvensen kan være at klienten enten må lukke af for, blive oversvømmet eller blive sprængt af sin følelse. En væsentlig pointe er her, at ingen af disse tilstande indebærer nærvær eller kontakt med integritet.

Lowen og Brandtbjergs groundingbegreber er forskellige, forstået på den måde, at Brandtbjerg er mere kropsfænomenologisk præcis i sine beskrivelser af groundingens fænomenologi. Deres teorier kan dog fint supplere hinanden. Teorierne om groundingfornemmelserne modsiger ikke hinanden på et metateoretisk niveau. Lowens forklaringer kan virke lidt uspecifikke. Men kombineret med Brandtbjergs mere præcise beskrivelser, giver de tilsammen et billede på en usikker selvforfølelse, forstået på et kropsligt, prærefleksivt niveau.

3.4. Kropsfænomenologisk-kropsterapeutisk syntese af selvforfølelsesbegrebet

3.4.1. Kerneselve

Stern definerer følelse i kerneselve som bestående af intentionalitet samt et oplevelsescentrum. Merleau-Ponty betegner intentionaliteten som en kropslig oplevet intentionalitet. Intentionaliteten definerer menneskets engagement og sansende (udad)rettethed i sin væren-i-verden. Menneskets intentionalitet er således menneskets eksistentielle konstitution. Zahavi udlægger Merleau-Pontys intentionalitetsbegreb som menneskets generelle stemthed overfor verden. Intentionaliteten, den levede krop og det sansede felt, er dele af den samlede kerneselvefølelse.

Den fænomenologiske udlægning af kerneselvet lyder således:

- *Mennesket besidder et oplevelsescentrum samt en intentionalitet i kerneselvet.*
- *Menneskets intersubjektivitet og intentionalitet erfares som en interkropslighed.*
- *Menneskets selv erfares som et kropsligt, sanseligt felt = levet krop.*

Pedersen anvender begrebet basisselvet, som også vil kunne tolkes som den primære, grundlæggende selvforfølelse, som kerneselvet består af. Laings anvendelse af begrebet ”ontologisk sikkerhed” forstår jeg som at han giver menneskets grundlæggende væren en ontologisk kropslig status med begrebet om det inkarnerede subjekt (the embodied subject). Dette gør han med sin beskrivelse af en fast forankret kerne af en grundlæggende sikkerhed i kroppen. Laings begreb om det inkarnerede subjekt som et kropsliggjort selv (embodied self), anskuer jeg som værende i metateoretisk overensstemmelse med Merleau-Pontys *levet krop* og Pedersens forståelse af den kropslige centrering af basisselvet.

3.4.2. Oplevelsescentrum

Definitionen af kerneselvet som intentionalitet og oplevelsescentrum, er samtidig en definition af selvets ontologiske bestanddele. Definitionen er forankret i menneskets fænomenologiske oplevelse af sin egen bevidsthed.

Pedersen har beskrevet denne oplevelse som en organiserende kraft, hvilket kan ses som den fænomenologiske beskrivelse af Sterns emergente selvforfølelse. Pedersen placerer sansningen af dette oplevelsescentrum indeni kroppen. Hun lokaliserer oplevelsescentrummet i solar plexus. Pedersen sammenkobler kroppen og selvet i en kropslig, fysiologisk fornemmelse.

Det samme gør Stern for så vidt i sine beskrivelser af fornemmelsen af kropslig kohærens med sin placering af kerneselvet i kropsjeget, samt i sine beskrivelser af vilje og proprioception.

Laing kobler også menneskets oplevelsesmæssige centrum til fornemmelser i kroppen gennem sine beskrivelser af fornemmelsen af ”ontologisk sikkerhed” overfor ”ontologisk usikkerhed”. Hvor mennesket ikke føler sig fast forankret i sig selv, har det en indre selvforfølelse af f.eks. at føle sig død, adskilt fra kroppen samt adskilt fra verden. Dette er altså en fornemmelse af en primær ontologisk usikkerhed i menneskets oplevelsescentrum.

Laings beskrivelser af oplevelsen af en tæt kerne af ontologisk sikkerhed, kan forstås som en analogi til følelsen af et kropsligt oplevelsescentrum.

Laing opstiller to grundtilstande i menneskets kerneselvformemmelse: primær, ontologisk sikkerhed overfor primær ontologisk usikkerhed.

3.4.3 Kropsterapeuternes bidrag til selvbegrebet

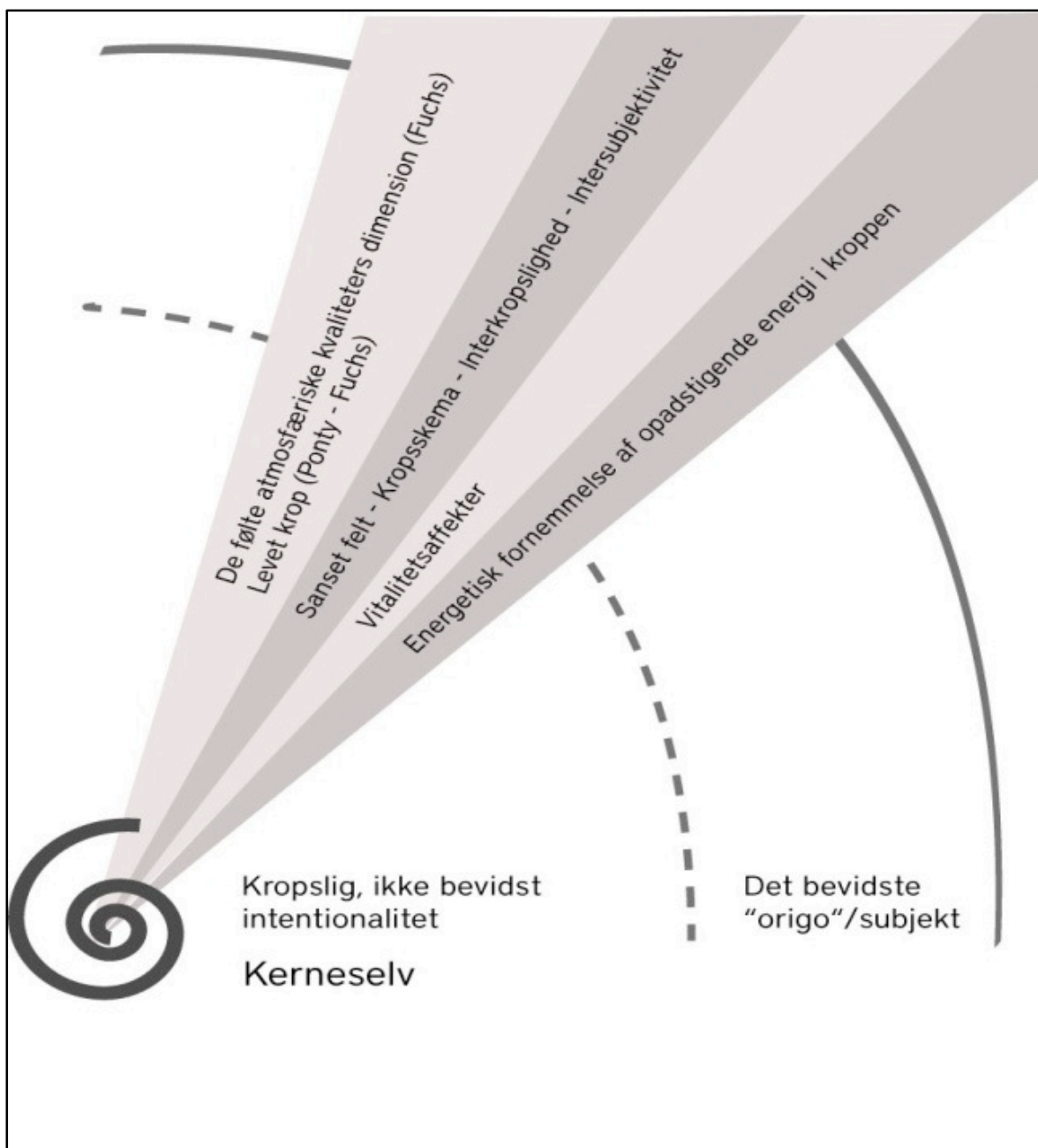
Lowen og Brandtbjerg tilføjer selvformemmelsesbegrebet en bevidst forholdemåde til ”kroppens bund”. De fokuserer begge på den nederste del af kroppen i deres metode til at skabe eller genskabe en sikker selvformemmelse. Dette kan ses som en måde at styrke og arbejde med klientens grundlæggende tillid. Brandtbjerg er med sin teori om et kropsligt tyngde- og balancepunkt på linje med Pedersens kropslige oplevelsescenter. Dette er samtidig også i tråd med Sterns kropsjeg og Merleau-Pontys ubevidste kropsskema.

Den væsentligste tilførsel i forståelsen af den prærefleksive selvformemmelse fra Lowens og Brandtbjergs side er en forståelse af selvformemmelsens *energetisk oplevede* karakter. Dette var Fuchs allerede inde på med de føjte atmosfæriske, kvaliteters dimension. Dette bliver derfor en dimension for følelsernes, og for fornemmelsen af musikkens, indre resonans.

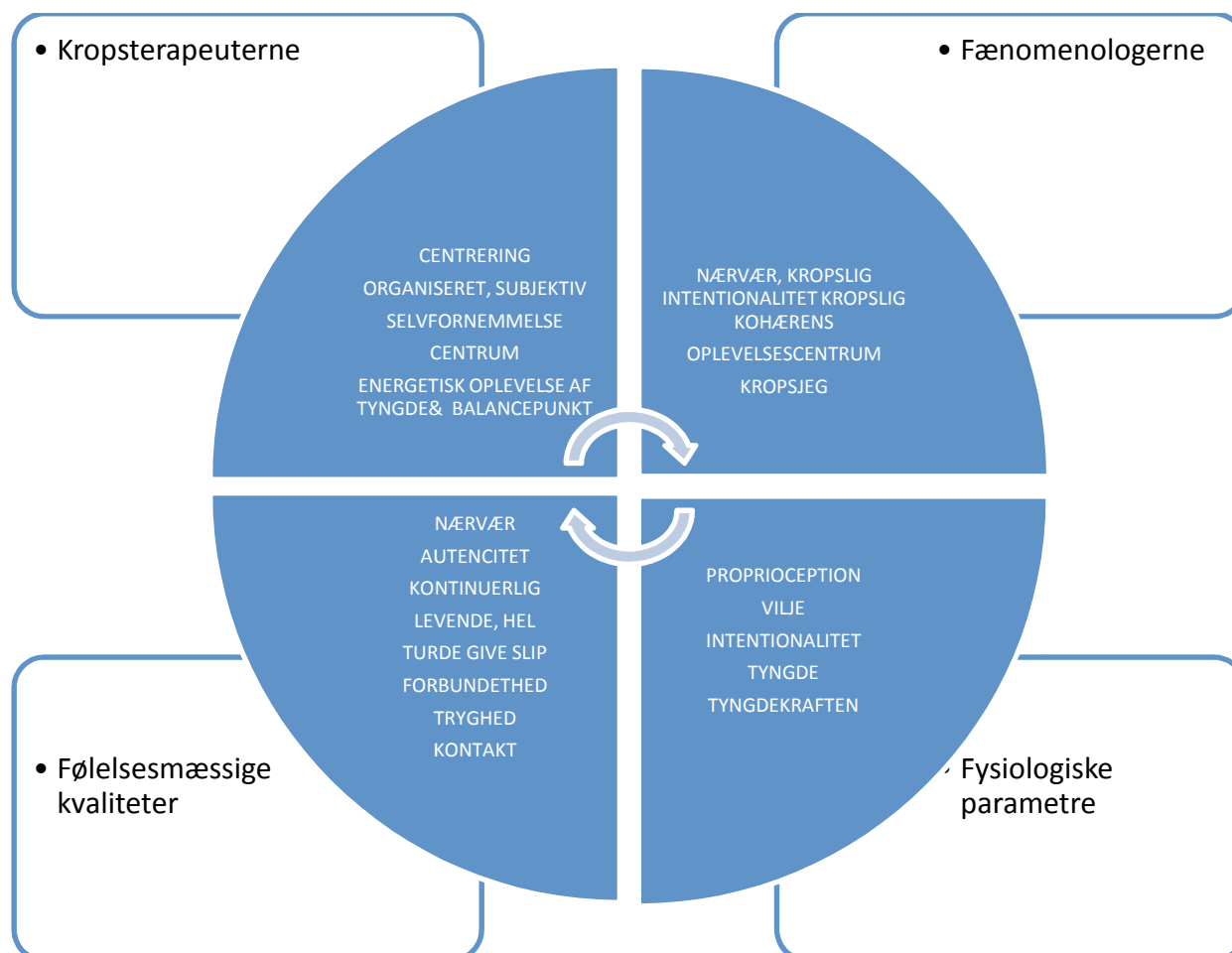
Lowens og Brandtbjergs beskrivelser af jordforbindelse kan sidestilles med Laings begreb om ontologisk sikkerhed. Lowens, Brandtbjergs og Laings beskrivelser vil igen kunne ses som en forlængelse af en sikker kontra usikker selvformemmelse (Stern). Samtlige teoretikere taler om fornemmelsen af en fast kerne og en fast forankrende fornemmelse i kroppen. Samtlige synes altså at have beskrevet fornemmelsen af et oplevelsescentrum.

Lowen og Brandtbjergs groundingbegreb vil på det teoretiske niveau kunne fungere som en beskrivelse af en kerneselvformemmelse. Beskrivelsen af klientens oplevelse af grounding vil derfor kunne ses som et parameter for klientens følelse af sikkerhed, usikkerhed eller angst, ud fra en syntese af groundingbegrebet og den kropsfænomenologiske forståelse af kerneselvformemmelsen.

Syntesen af de fremstillede teorier om den prærefleksive selvformemmelse, intentionalitet samt oplevelsescentrum, vil derfor kunne anskues på følgende grafiske måder:



Kerneselvets indhold kan opstilles på følgende måde ud fra en syntese af de gennemgåede teoretikere:



Nedenstående skema viser hvordan jeg har sidestillet teoriernes begreber:

Stern	Merleau-Ponty	Pedersen		Fuchs		Laing		Lowen		Brandtbjerg	
Kerneselv	Levet krop Inkarneret subjekt	Basisselv		Levet krop (Merleau-Ponty)		Ontologisk Væren-i-verden Inkarneret selv (Embodied self)		Livsenergi, bioenergetik		Fritstrømmende energi	
Intentionalitet	Mennesket er polariseret gennem dets intentionalitet. Intentionalitet er et perceptionsfelt både indeni og udenfor kroppen Interkropslighed (Thøgersen) Intentionalitet er menneskets stemthed overfor verden (Zahavi)	Fysisk gennemtrængende Lytteattitude. Lytter både ud i feltet, samt ind i en kropslig rummelig fornemmelse.		Med kropsresonans oplever mennesket de følte atmosfæriske kvaliteters dimension. Dimensionen rummer indtryk og udtryk af vores affektive engagement og deltagelse i verden. Kropsresonans er fornemmelsen af den levede krop							
Oplevelsescentrum		Centrum i kroppen (Solar plexus)				Even the most unembodied person, experiences himself as inextricably bound up with or in his body.				Tyngde og balancepunkt En kerne oplevet I maven under navlen	
Underinddeling af oplevelsescentrummet		Helt centreret	Ikke helt centreret	Kropsresonans	Manglende kropsresonans	Ontologisk sikkerhed	Ontologisk usikkerhed.	Grounding		Centreret i kernen Grounding	Ucentreret i kernen Mgl. grounding
					Føler sig tomme Kedelige Forstøvet døde	Kropslig fornemmelse Levende, hel substantiel	Kropslig fornemmelse: Mere død end levende Følelsen af adskilthed	Grounding : Energetisk nærvær Grounding forankrer følelsens livsenergi	Mgl. grounding	Energi strømmer opad i kroppen	Fravær, manglende integritet.
Tab af proprioception = tab af selvfølelse (tab af kropsjeg – Oliver Sacks)					Tab af kropsresonans = Derealisering og depersonalisering		Tre typer angst: Opslugning Implosion Forstening Eksistens-tab				Lukke af for sin følelse, bliver oversvømmet, eller sprængt af følelsen.

4. PRÆSENTATION AF DEN TERAPEUTISKE KONTEKST

Jeg vil i dette kapitel præsentere læseren for den terapeutiske kontekst. Dette indebærer en præsentation af mine overvejelser omkring arbejdsmetode, dernæst vil jeg præsentere min opbygning af musikterapisessionen med udgangspunkt i den session, som er valgt som data for min mikroanalyse. Herefter vil jeg præsentere sessionen som en vignette, for at læseren kan få et indtryk af sessionen, som udgør min samlede data. Jeg fokuserer på groundingøvelsen i min vignette, hvorimod den terapeutiske proces er i baggrunden. Herefter gennemgår jeg min induktion af groundingøvelsen, samt viser hvilke kropsoplevelser induktionen muligvis afstedkommer ved at sammenligne den med den tidligere gennemgåede teori.

4.1. Overvejelser omkring min terapeutiske arbejdsmetode

Stern, Merleau-Ponty og Pedersen er repræsentanter på klinikere, hvis arbejde er baggrund for de metodeovervejelser, jeg gjorde mig omkring min musikterapeutiske praksis på *Den Frie Lærerskole i Ollerup*. Jeg ønskede gennem anvendelse af groundingøvelser i musikterapien at tage udgangspunkt i klienternes prærefleksive niveau. Mit terapeutiske udgangspunkt var derfor en levendegørelse af klienternes væren i her og nuet gennem en bevidstgørelse af vitalitetsaffekterne i kroppen. Jeg anser vitalitetsaffekterne som det basale medium igennem hvilken vi kan erfare den prærefleksive bevidsthedstilstand. I denne prærefleksive bevidsthedstilstand er min hypotese, at man ”gå bagom det refleksive jeg” hen til klienternes grundlæggende, implicite væren, hvor de måske netop vil kunne føle sig mødt eksistentielt og hvor en implicit terapeutisk forandring vil kunne foregå. Jeg så denne tilgang som en måde at starte en bevægelse i klienternes proces. Jeg er derfor enig med Kirsten Fink Møllers overvejelser omkring:

”Udfoldelse af den prærefleksive bevidsthed kunne således føre videre til øget krop og dermed også øget selvbevidsthed” (K. F. Møller, 2007, s.302).

Jeg gør aktivt brug af klienternes intentionalitet i den terapeutiske session i groundingøvelserne. Jeg beder dem rette deres bevidste *origo*, dvs. deres bevidste intentionalitet (se side 27-28) i deres oplevelsescentrum, samt deres intentionalitet på de indtil da ikke-bevidste kropslige værenstilstande. På den måde mener jeg at ikke-bevidste værenstilstande netop bevidstgøres. Ud fra det fænomenologiske menneskesyn mener jeg, at man kan argumentere for, at man kan arbejde med

groundingøvelser, hvis man ønsker at arbejde direkte med klienternes prærefleksivitet. Den direkte tilgang skaber dog også et stort ansvar overfor klienten, da man så at sige manipulerer med klientens selvforfølelse, hvorfor det kræver forståelse for de processer, som foregår på dette niveau.

4.2. Opbygning af musikterapisession med udgangspunkt i den udvalgte session til mikroanalysen

Sessionen, som fandt sted i begyndelsen af musikterapiforløbet, bestod af en opbygning af:

SAMTALE – DANS- INDUKTIONSØVELSE – STEMMEIMPROVISATION – TEGNING- SAMTALE.

Denne progression valgtes, således at samtalen først kunne tage afsæt i klientens livssituation og behov i her-og-nuet, hvorefter det terapeutiske udgangspunkt ville være at arbejde med problemstillingen på et kropsligt-afektivt niveau igennem dans og siden hen gennem groundingøvelsen, hvor klienten ville få tid til at kunne mærke sig selv og komme ind i en egen proces. Idéen bag denne *introspektion*, dvs. denne skuen indad, var, at klienten kunne komme i ”en indre dialog med sig selv”, og møde sig selv på et sensorisk- afektivt niveau, hvorefter denne fornemmelse ville kunne bevæge sig igennem klientens forskellige bevidsthedslag.

Bevægelsen fra *indkredsning af tema siden sidste terapigang* gennem verbalisering, til den *kropslige aktivering gennem dansen*, til den *indre kropslige induktion*, det efterfølgende *musikalske improvisatoriske selvudtryk*, til *tegning* samt til sidst *samtale* ser jeg som en hel rejse gennem forskellige bevidsthedslag involverende det præreflektive kropslige niveau til det reflektive, bevidste selv, samt gennem en inddragelse af forskellige kreative selvudtryksaspekter gennem dansen, sangen og tegningen hvorfor der gøres brug af transmodale enhedsoplevelser, hvor også symboliseringssevnen anvendes som terapeutisk redskab. Denne musikterapeutiske tilgang er opbygget dels efter inspiration fra faget *gruppeledelse* på musikterapistudiet med Charlotte Lindvang, dels gennem inspiration fra egne kurser i dansemeditationen *Fem Rytmer* (Roth 2003), samt gennem undervisning med Sanne Bødskov stemme- og bevægelsespædagog, lærer på Vestjyllands højskole, og Brita Haugen leder af uddannelsen ”Rituel dans og fortælling³⁶”, - en toårig uddannelse, der holder til på Vestjyllands højskole.

³⁶ For mere information: se Brita Haugen i litteraturlisten.

4.3. Præsentation af den terapeutiske setting

Data består af en session med to klienter i en gruppemusikterapisession. Sessionen varer 1 time og 45 minutter. Gruppen er en lukket gruppe med studerende på Den Frie Lærerskole, som ønsker at udforske sig selv gennem musikalske improvisationer og selvforfølelser.³⁷ Der er som sådan ikke en fælles referenceramme i klientgruppen, udover at være studerende på Den Frie Lærerskole samt have et ønske at komme igennem en musikalsk-kropslig selvudfoldelsesproces. Musikterapien er som sådan indenunder kategorien ”*musikterapi som selvudvikling*” (Bonde et al. 2000, s. 190 -197). Klientgruppen er unge under uddannelse inden for normalområdet i aldersgruppen 21- 28 år.

4.4. Vignet af sessionen – Gruppemusikterapi i uge 38

I den følgende vignet præsenterer jeg hændelsesforløbet i terapien:

Vi er tre mennesker i alt, to klienter og jeg. To andre deltagere har meldt fra i denne uge. Det er stadigvæk i begyndelsen af terapien. Det er de to klienters 3. terapigang, så det terapeutiske rum er stadig ved at finde sin form. Efter vi har talt sammen i ca. 30 min, danser vi til tre musiknumre, da den ene klient, Line³⁸, udtrykker sit behov for at bruge kroppen. ”*Jeg kunne godt tænke mig noget med umiddelbart at trampe i gulvet. Jeg tror, jeg har noget aggressivitet i kroppen.*” Nummerne vi danser til er alle energiske, og det første er lettere aggressivt; dette er Sinead O’Connors: ”I Don’t Wanna Be No Man’s Woman”. Dernæst kommer Bjørk med ”Hyper-ballad”, hvor hun bl.a. synger linierne: ”I go through all this, before you wake up, so I can feel happiness, to feel safe again with you”. Min intention med disse valg af musiknumre var, at energien bliver vendt fra vrede og grænsemarkering sendt ud til et andet menneske ved Sinead O’Connors sang til at blive vendt til en indre proces i klienten selv i Bjørks nummer omkring, at der er indre temaer i klienten, som skal bearbejdes. Det sidste nummer der danses til duoen Klezmerduo, som spiller jødisk folkemusik. Nummeret jeg her vælger er en jødisk bryllupsvals, som for mig at se tematisk udtrykker et potentielt møde mellem modsætningsparrene mand-kvinde. Det er muligt at mødes relationelt, samt mellem internaliserede maskuline-feminine selvobjekter. Musikvalgene afspejler nogle behandlede tematikker i musikterapien.

Line, som udtrykte sit behov for at få danset sin vrede ud, danser energisk, hurtigt og markeret, hun bokser nogle gange fra sig med sine arme og hænderne knyttet, men mest af alt oplever jeg hende

³⁷ Se bilag 1 for min præsentation af musikterapien på stedet.

³⁸ Begge klienters navne er fiktive.

som glad for kropsligt at få udtrykt, hvordan hun har det, og for at få nogle indeklemte følelser og sindstilstande ud. Den anden klient, Jan, danser mere flydende. Han har ikke meget opmærksomhed/bevægelse i den nederste del i kroppen, hvorimod det mere er armene, som bevæger sig i en stille, flydende bevægelse ud fra kroppen. Dansen virker her til at være hendes udtryksform mere end Jans.

Som gruppens terapeut vælger jeg, at vi skal lave en jordforbindelsesøvelse. Dette gør jeg for at give klienterne mulighed for kropsligt at erfare deres kropslige selvfølelse her og nu. Jeg ønsker at fortsætte den terapeutiske proces i den kropslige og musiske erkendelsesverden, frem for at gå tilbage til samtalen og den reflektive jeg-tilstand, som følger med til denne tilstedeværelsesform.

Jeg guider de to klienter gennem en øvelse, som består i at give opmærksomhed til deres fødder, til kontakten mellem krop og gulv. Jeg beder dem om at mærke en forankring ned til jorden via forestillingsevnen omkring, at de har rødder fra benene og ned, dernæst retter jeg deres opmærksomhed mod huden og kroppens omrids, for til sidst at gennemgå hele kroppens indre dele, med et sidste fokus på det strømmende i kroppen – blodet og hjertet. Så siger jeg:

”Hvis I føler jer parate til det, så kan I udtrykke den følelse I har i jeres krop, en tone, en sang, jeres helt egen sang, og I synger den til jer selv, i jeres helt eget rum. I synger den til jer selv, for jer selv”.

Der går et stykke tid, hvor ingen af os siger noget. Efter et lille minut bryder jeg tavsheden med en grundtone, hvorefter at Line med det samme stemmer i. Lines stemme er klar, tydelig og luftfyldt. Hendes udtryk lyder inderligt og klagende. Hun lyder sorgfuld, men jeg fornemmer også håb og en styrke. Jeg får følelsen af, at der er en del vigtigt, som Line gerne vil sige og have udtrykt. Jeg lægger i med en enkelt tone/drone for at lave en fast stabil kerne. Musikken er flydende, klanglig uden nogen hørlig rytme. Dog er der en følelse af et 1. slag, en puls, og vi får en fælles følelse af længden af et vers. Jan kommer med i sangen, et vers efter Line. Jan er lidt prøvende i sit musikalske udtryk, hvor Line har et klart musikalsk udtryk. Senere hen leger hun med forskellige rytmiske elementer i improvisationen. Hun får også udtrykt en mørk, soulfyldt klang. Dette oplever jeg som et tydeligt statement. Sådan her har jeg det. Jan går op i sin stemmes høje, lyse toner, og eksperimenterer med sit udtryk i denne stemmekvalitet.

Improvisationen som helhed bevæger sig i lidt forskellig styrke pp- mf, og bølger frem og tilbage mellem udtryk og indadvendthed. Der er plads til sårbare følelser og inderlighed – sarte udtryk, der

kunne drukne i larmende musikalske eskapader. Efter improvisationen tegner klienterne deres oplevelser af improvisationen, hvorefter Line fortæller om sine oplevelser:

Line: ”Ja, først fik jeg det bare som om at hele jorden rystede under mig, at jeg kunne godt stå stille, men det virkede som om, at **der nedefra og op kom, som om der var en jordskælvagtig følelse**, - så da vi starter med at synge, er det som om, at **alt det mørke ikke kan komme igennem mig**. Det kan ikke komme ud, da kan de tage imod mig. Jeg kan ikke huske, hvad det var, men det var som om at farverne kom igennem.”

Lærke: ”Er det nyt for dig at stå (selv) – oplevede du det?”

Line: ”Der var en grænse, som jeg godt turde gå over en gang til. Nu skal jeg se, om jeg kan komme over den grænse, som var der sidst” (Line oplevede en ”barriere” sidste gang vi lavede en kropsinduktionsøvelse). ”**I starten kunne jeg mærke, at det kunne jeg ikke, selvom jeg gerne ville**, det var der, hvor det **rystede**, så kom der mere ro på. Det er også det der med, at jeg synes, **der skal være kontrol** over tingene, og her syntes jeg ikke, at jeg havde kontrol over det. **Nu ryster mine ben, så hvis jeg falder, knækker de**. Jeg mærkede det som om at de havde fat i mig oppefra, så jeg blev ved med at stå oprejst. **Sangen oplyste alt det mørke og holdte det mørke ude**”

Jan: ”Hvorfor rystede dine ben, Line?”

Line: ”Jeg startede med at holde balancen. **Jeg står fast, men jeg var bange for, at hvis jeg faldt, ville mine lår og ben knække over. Jeg kunne slet ikke mærke noget indeni, der var ligesom bare tomt**. Jeg kunne overhovedet ikke mærke mit hjerte banke, eller noget, det var ligesom om at det gik helt op og sad her.” (markerer sin hals – udtrykker angst i sit ansigtsudtryk).

”Det første jeg tænkte omkring at sige en lyd, var, ”at lige om lidt, så skriger jeg, der var noget, som sad fast og skulle ud. Så tænkte jeg, jeg synger for mig selv og det er kun mig, der kan høre det og **hvis jeg synger falsk** er det lige meget, så da der kom lyd på...så blev jeg ligesom et træ, der stod fast. Så det gik fra at være en ubehagelig følelse til at være en rigtig god følelse.”

Lærke: ”Sikke en rejse, Line!”

Line: ”Det havde jeg heller ikke regnet med. I dag kunne jeg bare mærke, at der var noget, som skulle ud. Sidst jeg var her, kunne jeg mærke, at jeg ikke rigtig havde noget at bidrage med... der følte jeg mig som en skygge.”

Denne vignet beskriver hændelsesforløbet i musikterapisessionen, hvor den indledende samtale er taget ud af vignetten. Lines selvudsagn er dette speciales datamateriale. Fra her at have præsenteret hele sessionen, samt givet læseren en indføring i groundingøvelsen ønsker jeg i det følgende at gå

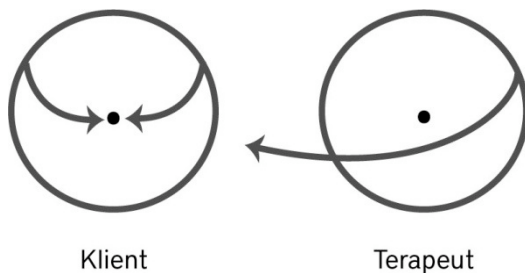
videre med min analyse. Jeg vil i det følgende reflektere over analysens design i forhold til den terapeutiske *setting*:

4.5. Diskussion omkring analysens design i forhold til den terapeutiske setting

En mikroanalyse ville fra en *terapeutisk* vinkel give størst mening med en inddragelse af det relationelle aspekt, for at vise hvilken terapeutisk, relationel interaktion, der finder sted mellem klienten og terapeuten. En sådan mikroanalyse ville derfor også indeholde mine oplevelser, erfaringer, indre dialoger og overføringsmønstre for at undersøge feltet imellem os. Jeg har dog ikke valgt en sådan tilgang af flere årsager, som jeg vil komme ind på her:

4.5.1. Analyse over den terapeutiske setting i groundingøvelsen

Den terapeutiske setting kan ud fra begreberne *intentionalitet* og *oplevelsescentrum* illustreres på følgende måde:



Pilene viser rettedheden (retningen) af klientens og terapeutens intentionalitet, og cirklerne symboliserer hver vores kropslige oplevelsescentrum. Klienten står stille med lukkede øjne, hun er indadvendt fokuseret. Der er derfor ingen tydelige verbale, kropslige eller lydige udtryk som jeg kan aflæse eller indleve mig i, udover åndedræt og muskelspændinger. Disse kan afgive vigtige informationer, men er dog spinkle informationer til basis for tolkning. Jeg finder det derfor svært at beskrive de erfaringer, klienten gør sig under groundingøvelsen gennem mine modoverføringsfølelser, da øvelsens fokus ikke er relationen imellem os, men er en introvert øvelse med fokus på klientens kropslige selvforfølelser. Klientens oplevelser foregår på et indre fornemmelses plan, som er svært at sanse for mig som terapeut.

4.5.2. Groundingøvelsens terapeutiske målsætning

Groundingøvelsens terapeutiske målsætning er at få klienten til at sanse sin krop, samt de stemninger og spændinger, som er indeni i kroppen. Øvelsens metaplan er at henlede til kroppen som en container, samt se hvilke vitalitetsaffekter, som eksisterer indeni kroppen og som vil kunne bevidstgøres gennem øvelsen. Med reference til Stern og hans begreb om selvforstærkningsmønster skaber groundingøvelsen netop et selvforstærkelsesmønster. Klienten har i øvelsen sin intention rettet på sit selv, hvilket forstørrer den indre selvforfølelse. Min rolle som terapeut bliver en *coach*.

Som terapeut har jeg stor indflydelse på klientens kropslige selvforfølelser gennem min guidning men også gennem min tilstedeværelse. Klienten står dog potentielt alene med sig selv, hvilket kan være med til at groundingøvelsen kan virke konfronterende for klienten og dermed angst skabende.

4.5.3. Rollefordelingen i en induktionsøvelse.

Rolleforholdene mellem klient og terapeut under en induktionsøvelse er således specielle, da man som terapeut går meget tæt på klienten. Dette gør man gennem ordene i guidningen. Induktionsøvelsen kræver en tillid mellem klient og terapeut, idet klienten "overdrager" sit sind til terapeuten og "lader sig føre". Terapeuten fører klienten ind i en ændret bevidsthedstilstand, hvis klienten tillader det. Terapeuten bliver klientens styrende jeg, hvilket kan være en lettelse for klienten "*nu skal jeg bare lade mig føre*", modsat kan situationen også vække modstand hos klienten ved denne overdragelse af kontrol over situationen. Dette kan, som før nævnt, være angst skabende.

Da jeg som terapeut allerede er "ovre" i klienten under øvelsen, finder jeg det samtidigt vigtigt, at jeg ikke anvender mig selv som instrument til at fortolke hvordan klientens oplevelser har været i situationen. Jeg ville i så fald analysere klientens oplevelser gennem min fortolkning af klientens sindstilstand, mens jeg guider denne oplevelse. Dette anser jeg, som en for stor sammenblanding af rollerne terapeut og forsker. Jeg har derfor valgt at klientens selvudsagn af oplevelserne stå alene i analysen. Samtidig har jeg kigget efter nonverbale *cues* fra klientens bevægelser.

En anden udfordring som jeg har måttet forholde mig til, er hvordan jeg efterfølgende beskriver og fortolker klientens kropslige oplevelser, som netop er "indeni" i hendes egen krop. Dette er oplevelser, som klienten beskriver med ord som strømme, farver, samt energi.

Jeg har her valgt at inddrage det illustrative, fortolkende element til at kunne gribe og begribe klientens kropslige oplevelser i det prærefleksive felt. Dette er min fortolkning med udgangspunkt i klientens subjektive, kropsfænomenologiske niveau, som også har til mening at afdække klientens oplevelser af *embodiment* – *disembodiment* i denne del af musikterapisessionen. Det har derfor givet mening for mig at udforme analysen på en måde, hvor jeg har kunnet rumme klientens egenoplevelser i videst muligt omfang.

5. EMPIRI

5.1. Undersøgelsesmetode og analysedesign

I dette kapitel præsenterer jeg mit valg af undersøgelsesmetode herunder min videnskabsteoretiske tilgang til specialets empiri. Dernæst begrundes jeg valget for min analysemetode og analysedesign, som jeg definerer som en *kropsfænomenologisk mikroanalyse*. Til slut præsenterer jeg mit data.

5.1.1. En kropsfænomenologisk, abduktiv, hermeneutisk undersøgelsesmetode

Rammerne for den analyse jeg foretager kan ses som et pilotprojekt, idet jeg beskriver klientens kropslige oplevelser og fortolker disse ind i en kropsfænomenologisk ramme. Dette er ikke gjort før i musikterapi, hvorfor opgaven kan kaldes for en form for grundforskning:

” Exploratory or pilot experiments are performed to test previously untested hypotheses or to investigate areas which lack a strong foundation in theory or background research”

(Wheeler, 1995, s. 130)

At undersøge områder som mangler solidt fundament i teorier eller i baggrundsforskning, som en analyse af klientens *levede, kropslige selvforfølelser af grounding*, kræver en vedvarende, refleksiv bevægelse mellem data, teori og udformning af analysemetode, for dernæst at gå tilbage til teorien. Denne bevægelse i undersøgelsesmetoden kan kritiseres for at have manglende metodisk stringens inden for traditionel forskning; metoden er hverken konsekvent induktiv eller deduktiv i sin udformning. Måden, som specialet er udformet på, kan derimod kaldes for *abduktiv*.

”Abduktion er det motiverede, dvs. kvalificerede gæt på nye sammenhænge, der baserer sig på opsummerende erfaringer og analogier (...) Abduktion er hverken logisk tvingende, som deduktionen eller en statistisk- sandsynlig slutning som induktionen. (...) I videnskaben er abduktion det intuitive, kvalificerede (på analogier baserede) og reflekterende gæt på nye sammenhænge.” (Brier, 2006, s.283).

Ole Fogh Kirkeby argumenterer for abduktion som (før)videnskabelig metode gennem følgende betragtning:

”Induktion og deduktion stiller os op over for et dilemma; induktion kan ikke give os en viden, som er kvalitativ ny, kan ikke give os en viden af en type, som vi ikke har haft i forvejen. For induktion indebærer, at vi skal kende de begreber vi anvender som mål ved induktionsprocessen. Samtidig har vi set at induktion aldrig kan give os helt sikker viden (se kap. 4 i dette bind). Deduktion kan give os sikker viden, men her forudsætter det også, at begreberne er kendt. Deduktion giver os heller ikke ny viden. Vort problem bliver da: findes der en metode til indsamling af viden, der kan give os ny viden, som vi så kan uddybe, sikre og udvikle gennem induktion og deduktion?” (Kirkeby, 1994, i Andersen: Videnskabsteori og metodelære s. 147).

Jeg har i min problemformulering arbejdet med flere ukendte faktorer: grounding (x), samt kropslige oplevelser sat ind i en fænomenologisk-psykologisk teori (y). På denne måde har både fænomenet (forgrund) samt den fænomenologisk-psykologiske teori (baggrund) været uklare, hvorfor jeg har måttet veksle mellem empiri, teori samt mulige forklaringsammenhænge i en kontekst, som gav størst *mening*. Mit hermeneutiske videnskabsideal resulterer i, at jeg ikke tror, jeg kan finde den endegyldige sandhed, men at jeg kan finde en meningsgivende kontekst.

5.1.2. Det hermeneutiske aspekt

Meningen for mig har været at sætte min empiri i en kropsfænomenologisk – filosofisk forståelseshorisont. Min analysemetode er derfor klart kvalitativ, abduktiv, skabt *ad hoc* gennem en vekselvirkning mellem fund i empiri og triangulering af teori, hvorefter jeg er gået tilbage til fundene i empirien for at se disse med nye briller. Specialets arbejdsproces er lig med Gadamer's *hermeneutiske cirkel* (Gadamer, 2005), hvor forståelseshorisonten hele tiden udvides og føder nye spørgsmål. Min egen forforståelse er i høj grad bestemmende for, hvordan jeg ser og tolker klientens hændelser i terapien.

5.1.3. Et fænomenologisk-hermeneutisk videnskabsideal

Epistemologisk tager jeg udgangspunkt i den fænomenologiske psykologi, - den filosofiske retning³⁹, da jeg vægter det *selvoplevede* perspektiv i kropsoplevelsen. Denne videnskabsteoretiske tradition stammer fra den franske kropsfænomenologi, hovedsageligt Merleau-Ponty (1994). Det fænomenologisk-filosofiske syn på videnskabelighed, sandhed og mening kan udtrykkes på følgende måde:

³⁹ Zahavi: i Karpatschof, 2007, s. 61-75.

”Fænomenologien forsøger at gøre op med den kartesianske adskillelse mellem subjekt og verden som to uafhængige domæner og vil modsat typisk anse subjektets ”væren-i-verden” for at være det egentlige filosofiske udgangspunkt.” (Zahavi/Karpatschof, 2007 s. 66).

Mit primære fokus i min empiri og analyse er klientens subjektive virkelighed; det er klientens selverfaringer af hendes væren-i-verden, som er specialets ankerpunkt. Fokus er derfor klientens egne oplevelser i terapien, frem for mine oplevelser i rummet som terapeut. Specialets videnskabsteoretiske metode kan kaldes hermeneutisk med en underliggende fænomenologisk – filosofisk forståelsesramme.

5.1.4. Terapeut og forsker i ét

Jeg har ønsket at mit menneskesyn, mit videnskabssyn, samt undersøgelsesmetode understøttede hinanden. Jeg har anvendt en undersøgelsesmetode, som prioriterer fænomenologiens fokus på klientens ”1. persons selvudsagn”, snarere end på brug af mine modoverføringer i analysen.

Samtidig vil jeg ikke underkende min dobbeltrolle som terapeut og forsker. Jeg ser ikke denne dobbeltrolle som et problem, men som en styrke, idet at jeg da har en implicit kropslig erfaring af klientens oplevelser. Mine levede erfaringer kan styrke min tolkning af klientens virkelighed, men min tolkning er ikke virkeligheden, men derimod et andet lag af forståelse. De konklusioner jeg drager ud fra denne analyse må efterprøves i en anden forskning for at kunne opnå en nomotetisk, almen gyldighed.

5.2. Kropsfænomenologisk mikroanalyse

Begrebet *kropsfænomenologisk* anvender jeg til at afgrænse min analyses fokus. Jeg fokuserer på klientens levede oplevelser i kroppen (*kropsfænomenologisk*). Det vil sige, at jeg analyserer de informationer, klienten giver af hendes ”*kropsligt* perciperede oplevelser i sessionen”. Det *kropsfænomenologiske* består i, at jeg, ud fra min klients selvudsagn, analyserer **hendes** subjektive virkelighed.

I dannelsen af den kropsfænomenologiske analysemetode har jeg på det teoretisk- metodiske niveau været inspireret af Gro Trondalens artikel: *Improvisasjon i musikkterapi praksis: tradisjon - kunst - teknikk*. (2005), hvori hun beskriver, at musikterapeutisk forandring foregår på tre niveauer: væren, gøren og symbolisering. Men det forandrende møde må foregå i den implicitte væren, som hun definerer som det *eksistentielle, ontologiske værensniveau* (s.4, 2005).

Min sammenligning af mine fund af Lines kropslige selvformemmelser med teoretikernes begreber foregår ligeledes gennem en (fortolkende) sammenligning af deres beskrivelser på ”*fornemmelsesplanet*”. Jeg genererer viden ud fra en sammenlignings-lighed dvs. gennem en sammenligning af analogier i teoriernes beskrivelser af en fornemmelse. Jeg har anvendt denne fremgangsmåde for at kunne gribe selvets implicite niveau.

5.2.1 Mikroanalyse som metode

Mikroanalyse er et paraplybegreb i musikterapi, som indeholder forskellige kvalitative metodeovervejelser. Mikroanalyse er ikke udtryk for anvendelsen af en bestemt analysemetode, men en analyse, som har været anvendt i forskellige videnskabsteoretisk-metodiske kontekster. Den videnskabsteoretiske frihed ses i Wosch et al.s definition af en mikroanalyse:

”Microanalysis is a detailed method investigating microprocesses. Microprocesses are processes and changes/progressions within one session of music therapy. The amount of time can be one minute (moment) or five minutes (therapy event) of one session, one clinical improvisation (episode), or one complete session. To analyze process over time, several microanalysis can be undertaken to look at several events.” (Wosch et.al, 2007 s. 22).

Mikroanalyse er en detaljeret undersøgelse, som ifølge Wosch et al. begrænser sig til en enkelt musikterapeutisk session, men derudover kan mikroanalysen være enkeltstående, kort eller komparativ, og begrænser sig ikke til et kvalitativt eller kvantitativt analysedesign. Wosch et al. definition af mikroanalyse lægger dog op til, at data analyseres ”*event for event*”, frem for at data konstrueres tidsforskudt. Denne definition har metodemæssige konsekvenser i sin opfordring til at foretage effektforskning, ved en skildring af adfærdsforandring sekund for sekund, frem for at foretage forskning, som inddrager klientens oplevelse af hændelsen.

Wosch et.als bog om Mikroanalyse viser efterfølgende eksisterende metodiske variationer af mikroanalyse i musikterapi, hvor forskerne har fokus på enten den musikalske improvisation og interaktion, mikroanalyse af samtalen, eller et fokus på den nonverbale kropslige kommunikation uden musik i deres mikroanalyser.

Eksempler på dette er McFerran og Grocke, som laver interviews med klienterne, dvs. de inddrager det klientfokuserede, fænomenologiske aspekt i dataudformningen for dernæst at konstruere et narrativ gennem en dybdegående fænomenologisk analyse (i: Wosch et al. s. 273- 283).

Ortlieb et al.s mikroanalyse er et andet eksempel på en fænomenologisk inspireret mikroanalyse. De gør brug af *resonatorfunktionen*⁴⁰, en analysemetode, som har en parallel til kropsfænomenologien, idet jeg ser resonatorfunktionen som en inddragelse af det prærefleksive selvniveau i analysen. Forskerne anvender objektive lytteres prærefleksive selvfolelse til at beskrive klientens prærefleksive selvfolelse gennem deres fortolkning af den musikalske improvisation. Således anvender Ortlieb et al. udefrakommende lytteres kropslige resonatorer til at indfange improvisationens mikroprocesser.⁴¹ Til forskel fra Ortlieb et al. anvender jeg klientens egen kropslige resonatorfunktion.

Daniel Stern udfører i bogen *”Det nuværende øjeblik”* mikroanalytiske *interviews*. Stern spørger ind til klientens dagligdags hændelser, hvorigennem klienten og Stern sammen definerer klientens oplevelser og grundlæggende stemninger. Klienten var ikke bevidst om disse stemninger forinden interviewet. Interviewets fund er klientens tanker og følelser, samt vitalitetsaffekter af det nuværende (indtil da implicite og prærefleksive) øjeblik. Daniel Stern definerer mikroanalytisk som:

”...at den mindste erindrede hændelse, følelse, tanke eller handling udforskes, indtil den er udtømt for erindret indhold” (Stern, 2004, s.237).

Sterns mikroanalyse er en kvalitativ undersøgelse, hvor datamaterialet skabes og bearbejdes intersubjektivt af klient og forsker. De fundne elementer afbildes grafisk, hvor dimensionerne er den estimerede tid, som hændelsen varer, samt hændelsens (subjektivt bedømte) styrke. Resultatet kalder Stern for et sammensat narrativ, hvilket er noget andet end den *”levede oplevelse”* (Stern 2004, s.237). Sterns definition af mikroanalyse er med ordet *”erindret”* begrænset til en kvalitativ, intersubjektiv undersøgelse, hvor fundet beskrives i et sammensat narrativ. Sterns definition af mikroanalyse lægger op til en anden analysemetode og videnskabsmetode end Wosch et al.s definition af mikroanalyse. Det er Sterns forståelse af mikroanalysen, som jeg har taget udgangspunkt i, samt hans kvalitative metode.

⁴⁰ Resonanz körperfunktion (Kenny, Jahn-Langenberg and Lowey 2005) “ the resonating function, stemming from psychoanalytical concepts of transference and counter-transference, stands for the therapist’s or researcher’s attitude of perception and his personal resonance towards the object of treatment or study” (Wosch et al.(2007) s. 286).

⁴¹ Både McFerran og Grockes og Ortlieb et al.s analyse er for kompliceret til at redegøre fyldestgørende for her; se i Wosch et al (s.273-315) for yderligere information.

5.3. Data og analysedesign

Jeg vil i det følgende afsnit præsentere data og overordnede analysedesign.

5.3.1. Præsentation af data

Mit datamateriale består af Lines, min klient på Den Frie Lærerskole, selvudsagn fra en enkelt musikterapisession. Sessionens forløb var følgende:

A. Samtale	B. Dans	C. Induktion	D. Improvisa.	E. Tegning	F. Samtale
31.35 min	13.15 min	11.30 min	9.55 min	7.15 min	16.40 min

Lines udsagn er fortalt i samtalen sidst i sessionen (F), som refererer tilbage til hendes oplevelser under induktionen og improvisationen (C og D). I oversigten ser man, at der således er tilbagerefererende led i mit datamateriale, da de egentlige udsagn er tidsforskudte fra oplevelserne (som i Sterns mikroanalyse).

Min analyse er et konstrueret narrativ af klientens kropsoplevelser, konstrueret gennem klientens selvudsagn. Analysen har således både deskriptive, men også fortolkende elementer.

Sessionen var optaget på video. Dette har været en fordel for min databearbejdning, da jeg har kunnet studere min klients verbale og nonverbale udsagn under både induktion, improvisation og samtale, som et forstudium til selve udsagnene i samtalen.



Lines tegning efter stemmeimprovisationen.

5.3.2. Overordnet analysedesign

Analysen består af fire overordnede dele, som har forskellige videnskabelige elementer:

- A. En fænomenologisk tilgang, inspireret af bl.a. Ortlieb et al. samt Trondalens fænomenologiske analyser i musikterapi. Denne del af analysen er deskriptiv.
- B. Inddragelsen af et kropsfænomenologisk niveau gennem illustrationer af klientens kropslige selvoplevelser fundet gennem hendes verbale udsagn. Denne del er deskriptiv-interpretativ.
- C. Fortolkning af klientens kerneoplevelser ud fra parametrene intensitet og tid, samt illustrationer. Denne del er interpretativ.
- D. En sammenligning af fundene i empirien med de gennemgåede teoretikere.

A: Jeg forkorter her klientens sætninger til forkortede, fortættede essenser. Jeg transskriberer her datamaterialet. Mit samlede datamateriale består af Lines selvudsagn. Alle selvudsagn betragtes som kerneudtalelser. Jeg laver her en inddeling af klientens *levede* meningsenheder ud fra dele af klientens udsagn som indeholder kropslige oplevelser eller bevægelser gennem direkte beskrivelser eller metaforer. Jeg inddeler Lines udsagn i 17 overordnede udsagn.

B: Jeg ønsker at analysere Lines kropslige oplevelser gennem en illustration af de 17 udsagn. Dette gør jeg for at udlede mening på det prærefleksive iboende niveau i Lines selvoplevelser. Formålet med illustrationerne er at give læseren et visuelt indtryk til klientens kropslige oplevelser. Denne dataform vil forhåbentlig medvirke til en anden erkendelse end den skrevne ved hjælp af en afspejling af klientens formodede kropslige erfaringer. Dette vil eventuelt give en indlevelseshproces af klientens subjektive oplevelser. Jeg vil samtidig understrege, at illustrationerne er en fortolkning, som jeg har foretaget. Jeg har ikke til hensigt at give illustrationerne en almen, objektiv gyldighed, men heller ikke udelukke at der kan være en analogi mellem illustration og klientens kropslige selvoplevelser.

Jeg påbegynder min fortolkning af Lines kropslige selvoplevelser i det prærefleksive niveau. Jeg finder selv at jeg på dette trin (samt i de resterende) har en fordel i min dobbeltrolle som terapeut og forsker på samme tid. Jeg har en kropslig erfaret viden omkring datamaterialet, hvilket giver mig en føling med materialet. Denne del af analysen er hermeneutisk.

C: Jeg forholder mig her til tidsaspektet, da klienten beskriver groundingøvelsen i fire uddybende vendinger. Dette betyder at nogle af de 17 udsagn beskriver den samme fornemmelse oplevet på samme tid, men med forskellige variationer i beskrivelserne.

Jeg forholder mig til begreber som selvudsagnenes intensitet, samt til hendes selvudsagn set i forhold til min guidning. Jeg indkredser følelsesqualiteterne i selvudsagnene gennem min fortolkning af niveauet af behagelighed/ ubehagelighed i udsagnenes kvalitet (Stern, 2000, s.98, samt s. 29 i dette speciale).

Jeg samler de selvudsagn som beskriver den samme følte selvforfølelse. Jeg tager her forbehold omkring at selvforfølelserne ikke blot skal beskrive den samme følelse, men de skal beskrive den samme følelse, som også er forekommet på samme tidspunkt. En kropslig fornemmelse af usikkerhed i begyndelsen af øvelsen vil kunne føles anderledes end en kropslig fornemmelse i slutningen af øvelsen. Dette vælger jeg at tage højde for, for at kunne beskrive den narrative bevægelse i Lines selvforfølelser, hvilket er et væsentligt element i en mikroanalyse. Jeg vurderer således det kronologiske tidsaspekt i Lines udsagn for at få et konstrueret narrativ af Lines samlede oplevelse af groundingøvelsen.. Til sidst laver jeg en grafisk notation af Lines selvudsagn for at få bevægelserne i hvert enkelt selvudsagn gjort tydeligere og anskue Lines selvforfølelser på en komplementær måde.

D: I denne del anvender jeg teoretikernes begreber omkring den prærefleksive selvforfølelse, samt deres beskrivelser af fornemmelse omkring grounding som fortolkningsskemaer for Lines selvforfølelser i en kropsfænomenologisk ramme. Jeg anvender syntesen af den prærefleksive selvforfølelse som jeg dannede i kapitel 3. Jeg fortolker altså klientens kropsligt perciperede oplevelser som fornemmelse af det prærefleksive, implicite selv. Denne sammenhæng mellem kropsfornemmelse og selvforfølelse er gennem min teoretiske gennemgang blevet min grundpræmis og hypotese.

6. ANALYSE

Jeg vil i det følgende præsentere fundene af min analyse. Hvis man ønsker en oversigt over processen i den samlede analyse, se da bilag nr. 3.

Jeg har gennem min analysebearbejdning af Lines selvudsagn fundet ni selvforesnelmelser. De ni selvforesnelmelser er fundet gennem en længere procedure, hvor jeg først inddelte Lines udsagn i 17 kerneudtalelser. Jeg udledte derefter de kropslige foresnelmelser i Lines udsagn og illustrerede disse. Efterfølgende vurderede jeg selvudsagnenes kronologiske rækkefølge. Line beskrev sine oplevelser gennem en præsentation, som hun efterfølgende uddybede 3 gange. De 17 kerneudtalelser underinddeles da på følgende måde:

Udsagn 1 - 3 beskriver Line jordforbindelsesøvelsen før og efter sang.

Udsagn 4 - 6 er den første uddybning af hendes selvforesnelmelser under øvelsen.

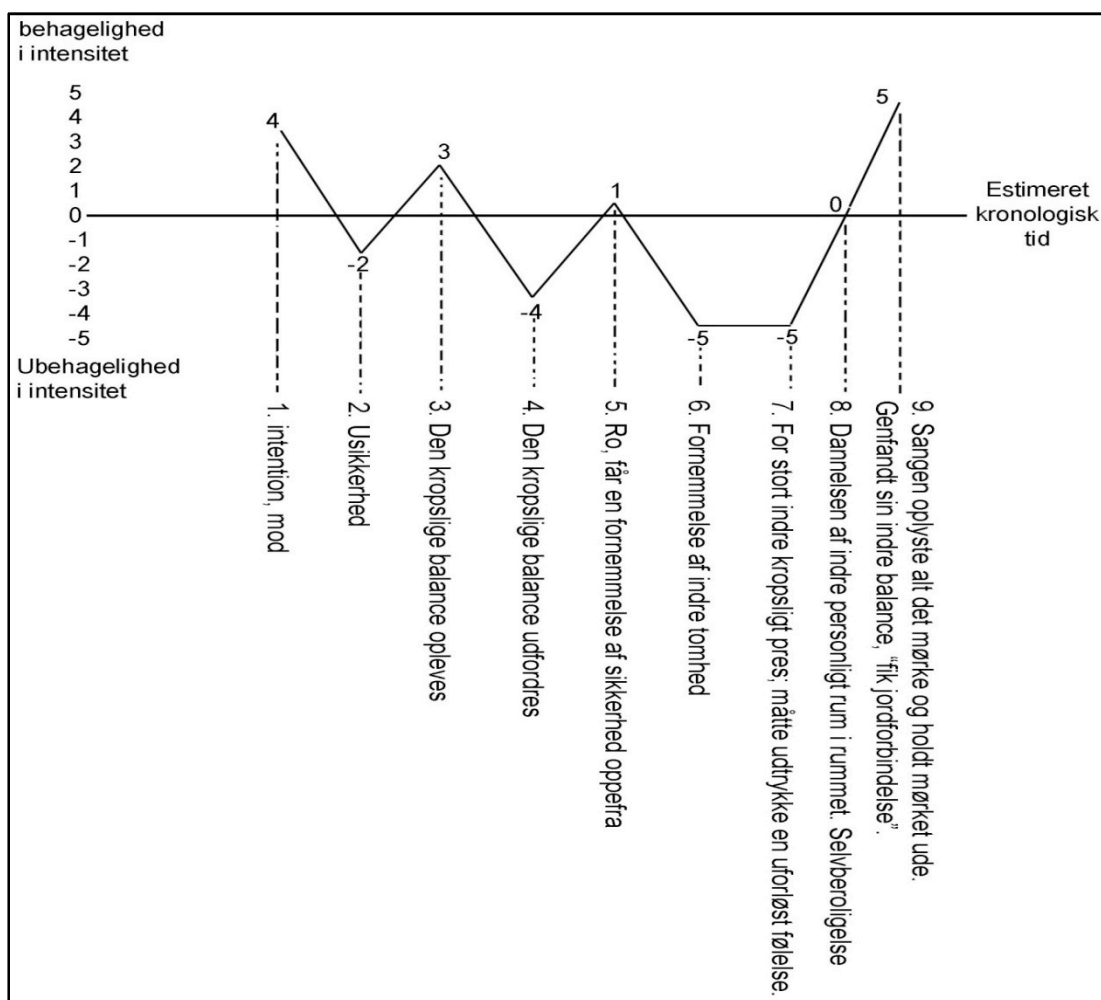
Udsagn 7 - 9 er en uddybende forklaring af øvelsen.

Udsagn 10 -17 er endnu en uddybning af hændelsen.

For at kunne sætte Lines udsagn i hendes kronologiske *erfarede selvforesnelmelser*, krævede dette en del overvejelser om selvudsagnenes sammenhæng i intensitet, narrativitet samt set i forhold til min guidning af øvelsen (Se vignet, kapitel 4).

Den underliggende graf viser min endelige fortolkning af intensiteten af Lines selvforesnelmelser under groundingøvelsen. Selvforesnelmelserne er også placeret i den rækkefølge, jeg har vurderet som den kronologisk oplevede rækkefølge under groundingøvelsen. Det skal understreges at det er et fortolket narrativ, da der er en del usikkerhed og fortolkning af placeringen af Lines selvforesnelmelser.

Intensitetskurve for Lines ni selvfoermmelser i en kronologisk rækkfølge under groundingøvelsen:



Grafen er en overordnet mikroanalyse af groundingøvelsen, som i alt varer ca. 10 minutter. Den illustrerer Lines selvfoermmelser, og er som sådan resultatet af analysetrin C. Analysens datamateriale er udsagn om kropslige foermmelser, frem for kvantitative målinger af klientens foermmelser. Dette er de markante selvfoermmelser, som Line har videregivet gennem sine selvudsagn. Jeg har anvendt grafen til at få et overblik over den samlede bevægelse i Lines selvfoermmelser.

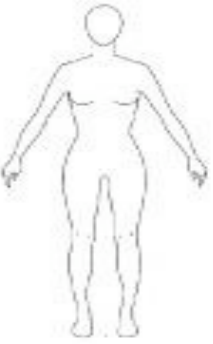
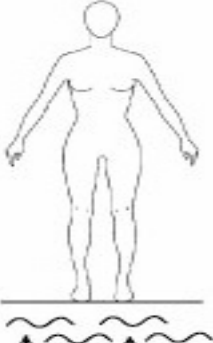
Grafen viser en række episodiske udsving i Lines selvfoermmelser, en vekslen. Man ser, at Line "konfronterer" sin foermmelse af usikkerhed, for derefter at vende tilbage til en tilstand med mindre intensitet, for derefter igen at blive konfronteret med sin problematik. Intensitetskurven beskriver en proces, som foregår på det implicitte selvfoermmelsesplan.

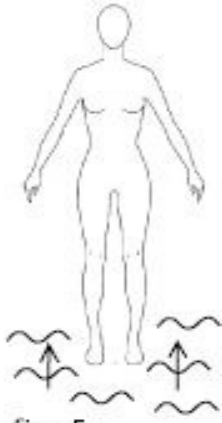
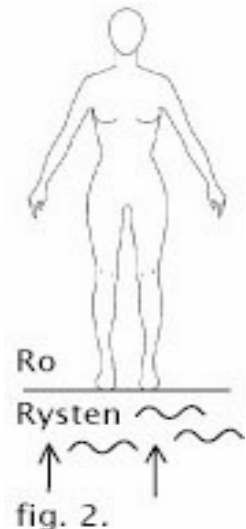
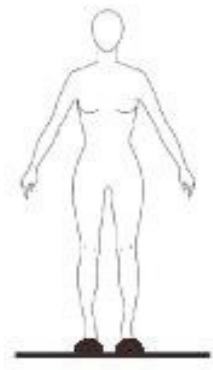
6.1. Gennemgang og analyse af de 9 selvfoønmømløser

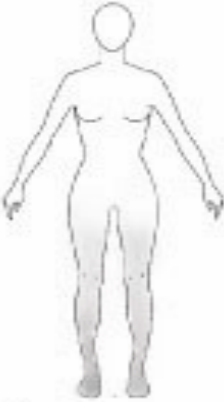
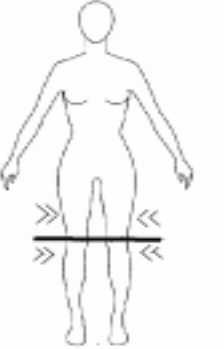
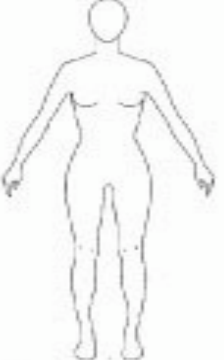
Nedenstående skema gennemgår min analyse af Lines selvudsagn sat i kronologisk rækkefølge. Skemaet viser processen fra Lines 17 selvudsagn til de fundne 9 selvfoønmømløser. Skemaet er opdelt i fire kolonner:

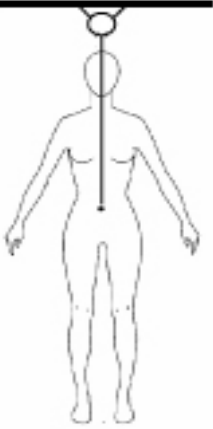
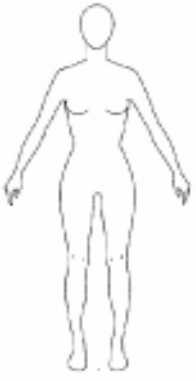
- 1) Første kolonne beskriver Lines selvudsagn. De understregede ord i den første kolonne er de destillerede kerneord, som jeg har udvalgt og anvendt til at fortolke Lines kropslige selvfoønmømløser illustrativt.
- 2) Anden kolonne viser disse illustrationer.
- 3) Tredje kolonne er en analyse af klientens selvfoønmømløser gennem en kropsfænomenologisk selvforståelse i syntese med kropsterapeuternes forståelse af grounding.
- 4) Fjerde kolonne består af min tolkning af klientens selvfoønmømløser, hvori både empirien, illustrationerne, samt teorien indgår som baggrund for min analyse.

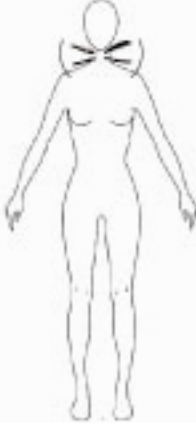
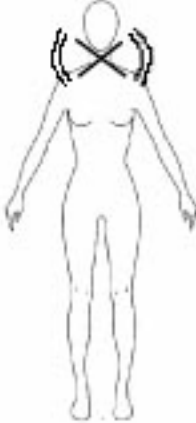
Skemaet er sammensat således, at første og anden kolonne rummer processer fra analyseprocedurens trin B. Tredje og fjerde kolonne indeholder processer fra analyseprocedurens trin C og D i den beskrevne analysemetode.

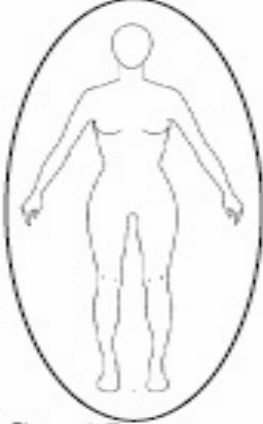
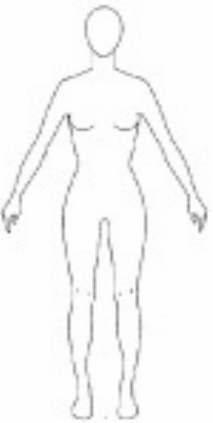
Empiri: Kerneord i Lines selvudsagn	Illustrationer af det prærefleksive felt.	Analyse ud fra de kropsfænomenologiske teoretikere	Tolkning af Lines selvformemmelser.
<p>Selvudsagn 4</p> <p>4. ”Der var en grænse, som jeg godt turde gå over en gang til. ”Nu skal jeg se, om jeg kan komme over den grænse, som var der sidst.”</p>	 <p>fig. 4. Lines intention: at overskride grænsen</p>	<p>Line engagerer sig her bevidst. Hendes intentionalitet er rettet ud mod det følgende nu (Merleau-Ponty). Stern ville sige, at hun foretager et bevidst valg og har fornemmelsen af selvhandlen på et bevidst plan. Hun er bevidst intentionel (det bevidste origo). Selvfornemmelsen er en kropslig- mental intentionalitet frem for kropslig-affektiv. Selvhandlen</p>	<p>1.SELVFORNEMMELSE INTENTION, MOD Line udviser et ønske og et mod omkring at udfordre en eksisterende grænse i hende.</p>
<p>Selvudsagn 1 og 5</p> <p>1.” Ja, først fik jeg det bare som om at hele jorden rystede under mig”</p> <p>5. ”I starten kunne jeg mærke, at det kunne jeg ikke [overskride grænsen], selvom jeg gerne ville, det var der, hvor det rystede...”</p>	 <p>fig. 1. ”jorden ryster under mig”</p>	<p>Kropsterapeuterne: Line oplever en energertisk vibration i den nederste del af kroppen, som bryder op og går igennem hendes krop, som er konsekvens af kropslig arbejde med grounding (Lowen og Brandtbjerg).</p> <p>Kropsfænomenologerne: Lines kropslige intentionalitet er i den nederste del af kroppen. Lines kerneselvformemmelse af sikkerhed brydes med den rystende fornemmelse, som kommer nedefra</p> <p>Syntese: Dette er det energetiske møde med de eksistentielle tematikker, som ligger i Lines prærefleksive perceptionsfelt og som kommer til udtryk i Lines k Fornemmelse af kropslig usikkerhed.</p>	<p>2. SELVFORNEMMELSE USIKKERHED - mødet med grænsen og usikkerheden. 5. Skønt Line har viljen, er det ikke nok til at hun kan overskride sin indre følte grænse. Noget ligger og blokerer. Hun oplever en skælven, som enten kan være forårsaget af en reaktion på at hun ikke kunne overskride grænsen, eller mere sandsynligt: hun oplever en rysten idet hun netop møder indholdet af den blokering som danner denne grænse. Mødet med den energetiske, eksistentielle grænse, samt oplevelsen af manglende kontrol med situationen giver den indre rystelse.</p>

	 <p>fig. 5. "kunne ikke overskride grænsen - her rystede det"</p>		
<p>Selvudsagn 2 og 10</p> <p>2. "... jeg kunne godt stå stille, men det virkede som om, at der nedefra og op kom, - som om der var en jordskælvagtig følelse,"</p> <p>10. "Jeg startede med at holde balancen. Jeg står fast,"</p>	 <p>Ro Rysten</p> <p>fig. 2.</p>  <p>fig. 10. Holde balancen: "jeg står fast."</p>	<p>I disse to selvudsagn beskriver Line oplevelsen af en tyngde ved fødderne, hvorfor hun fornemmer en fasthed (en sikkerhed) Samtidig fornemmer hun dog et underliggende "jordskælv". Balancepunktet (Brandtbjerg), som fødderne udgør i denne selvfolelse, rystes og udfordres.</p>	<p>3.SELVFORNEMMELSE DEN KROPSLIGE BALANCE OPLEVES</p> <p>Jeg ser denne selvfolelse som en udbygning af forrige selvfolelse. Selvudsagn 2 og 10 viser Lines kropslige selvfolelse inden den energetiske folelse bryder igennem. En del af Line er i ro. Line holder fast i sig selv. Line kan endnu bevare ligevægten.</p>

<p>Selvudsagn 7 og 11</p> <p>7. "...det er også det der med, at jeg synes, der skal være kontrol over tingene, og her syntes jeg ikke, at jeg havde kontrol over det. Nu ryster mine ben, så hvis jeg falder, knækker de."</p> <p>11. "Men jeg var bange for, at hvis jeg faldt, ville mine lår og ben knække over."</p>	 <p>fig. 7. Oplevelse af usikkerhed</p>  <p>fig. 11. "bange for hvis jeg faldt, ville mine ben knække midt over."</p>	<p>Lines oplevelsescentrum i kerneselve kan her siges at være opbrudt, usikker og potentielt knækket over i to. Jeg tolker disse selvfornemmelser som en angst for en kortvarig splittelse (Laing) eller som en overopladning (Lowen) i Lines prærefleksive selvfornemmelse, både i kroppen, samt i det omgivende perceptionsfelt. Fornemmelsen af usikkerhed oplever Line her i benene.</p> <p>Lowen ville ud fra sine beskrivelser af grounding definere denne selvfornemmelse som grundlæggende usikkerhed, som vises ved, at Line er bange for, at kroppen ikke kan holde til presset.</p> <p>Laing ville kalde denne oplevelse for en oplevelse af ontologisk usikkerhed.</p>	<p>4.SELVFORNEMMELSE DEN KROPSLIGE BALANCE UDFORDRES Jeg tolker disse selvudsagn som en fortsættelse af den foregående fornemmelse. De beskriver hver især mødet med en skælvende følelse af usikkerhed på et kropsligt plan.</p> <p>7 og 11. Line mærker en kropslig fornemmelse af stor belastning i benene. Hun er bange for at hendes ben knækker. Angsten for at benene knækker virker, som en stærk, kropslig selvfornemmelse. En fatal konsekvens ved at ens ben knækker, er at man ikke kan gå selv. Hun er således bange for, at kroppen og derved selvet ikke kan holde til presset, hvilket kan være udtryk for en skrøbelig selvfornemmelse.</p>
<p>Selvudsagn 6 og 8</p> <p>6. "Så kom der mere ro på."</p> <p>8. "Jeg mærkede det som om at de havde fat i mig oppefra, så jeg blev ved med at stå oprejst."</p>	 <p>fig. 6. "Så kom der ro på"</p>	<p>Line har her en fornemmelse af at hendes oplevelsescenter understøttes ovenfra. Line beskriver først, at hun oplever ro og dernæst at hun følte hun blev holdt oppe ovenfra. Jeg fokuserer på et tidspunkt i min guidning på et oplevelsescentrum fra oven. Dette kan ligge til grund for Lines kropslige fornemmelse.</p>	<p>5.SELVFORNEMMELSE RO. LINE FÅR FORNEMMELSEN AF SIKKERHED OVENFRA</p> <p>Usikkerheden aftager</p> <p>8. En kropslig oplevelse af at være holdt oppe foroven. Hjælp oppefra for at holde sin balance.</p>

	 <p>fig. 8. Oplevelsen af at blive holdt oppe ovenfra</p>		
<p>Selvudsagn 12 og 13</p> <p>12. ”Jeg kunne slet ikke mærke noget indeni, der var ligesom bare tomt.”</p> <p>13. ”Jeg kunne overhovedet ikke mærke mit hjerte banke eller noget, det var ligesom om at det gik helt op og sad her”[*] (*Line holder begge sine hænder omkring halsen, og udtrykker oplevelsen af en sammenpresset selvfornemmelse, som om noget blokerer, sidder fast.)</p>	 <p>fig. 12. Oplevelsen af tomhed: ”jeg kunne slet ikke mærke noget indeni.”</p>	<p>Line er her ikke i kontakt med sit kropslige oplevelsescentrum</p> <p>Line fornemmer nu ikke sit selv i centrummet af sin krop. Laing ville kalde dette for en fornemmelse af disembodiment, hvilket er den kropslige selvfornemmelse for en manglende ontologisk sikkerhed.</p> <p>Stern vil sige, at hun ikke er i kontakt med sine indre vitalitets- affekter. Fuchs at hun ikke er i kontakt med sin indre kropsresonans. Lines indre selvfornemmelse af angst har nu flyttet sig fra benene og op til halsen.</p>	<p>6. SELVFORNEMMELSE FORNEMMELSEN AF INDRE TOMHED</p> <p>12 og 13. Line har ingen følelse indeni kroppen. Denne fornemmelse kan tolkes til ikke at være nogen eller indeholde noget på et ontologisk plan. ”Jeg er ingen - jeg indeholder ikke noget”. Samtidig kan det dog også ses som en fortrængning, en måde at lukke af for den indre følelse, som dukker op. Fortrængningen intensiverer krisen, idet Line nu ikke kan mærke sit hjerte, dvs. hun kan ikke mærke, at hun er i live. Man kan tolke disse to selvfornemmelser som stedet, hvor Line konfronterer sin underlæggende indkapslede følelsesmæssige blokering. Denne indkapslede følelse er en fornemmelse af at være ”ingen”, en følelse af mindreværd. Denne problematik forstørres gennem en mulig fortrængning. Hun står ansigt til ansigt med sin følelse af at være ”ingen”, ikke at have</p>

	 <p>fig. 13. "... det gik helt op og sad her"</p>		<p>nogen betydning.</p>
<p>Selvudsagn 14 "Det første jeg tænkte omkring at sige en lyd, var, "at lige om lidt så skriger jeg, der var noget, som sad fast og skulle ud."</p>	 <p>Fig. 14. Behov for at skrive</p>	<p>Kropsterapeuterne: Ud fra Lowen kan man sige, at Lines krop er overopladet af en følelse, som er meget kraftig indeni i hende.</p> <p>Kropsfænomenologerne: Hun udtrykker her også en vilje til selvhandlen (Stern) da hun ønsker at skille sig af med den blokering hun oplever sidder kropsligt i halsen.</p> <p>Line vil gerne udtrykke denne følelse, men samtidig oplever hun også en blokering i halsen.</p>	<p>7.SELVFORNEMMELSE LINE OPLEVER FOR STORT INDRE KROPSLIGT PRES. HUN MÅ UDTRYKKE EN UFORLØST FØLELSE</p> <p>Line oplever en angst, som hun har behov for at komme ud med gennem et skrig. Line konfronterer og mærker en selvforømmelse, som er ubehagelig at være i. Intensivering af den indre følelse af angst, som Line har behov for at få afløb for. Denne selvforømmelse beskriver "krisen" i forløbet. Tolkning: Blokeringen handler formodentlig om angsten for at blive bedømt når hun synger/ udtrykker sin værens ontologiske essens.</p>

<p>Selvudsagn 15 og 16</p> <p>15. "Så tænkte jeg, jeg synger for mig selv og det er kun mig, der kan høre det"</p> <p>16. "og hvis jeg synger falsk er det lige meget"</p>	 <p>fig. 15. "Jeg synger for mig selv." Brug af intention/forestillings-evne til at danne fornemmelse af beskyttelse.</p>  <p>fig. 16. "og hvis jeg synger falsk, er det lige meget"</p>	<p>Kropsfænomenologisk: Line får skabt en grænse gennem sin intention. Dette tolker jeg som årsagen til, at fornemmelsen af at være et helt selv vender tilbage. Hun fornemmer atter sit centrum gennem en klar adskillelse mellem sig selv og omverden.</p> <p>Fokus på selvet forstørrelser således fornemmelsen af kernen og oplevelsescentrum. Da hun kun skal forholde sig til selv, bliver angsten for at være falsk i sin ontologiske væren mindre (Stern og Laing).</p> <p>Line begynder at genfinde en sikker kerneselvforfømmelse gennem sin kropslige-mentale intention, hvilket gør, at hun tør synge.</p>	<p>8.SELVFORNEMMELSE DANNELSEN AF ET PERSONLIGT INDRE RUM I RUMMET SELVBEROLIGELSE.</p> <p>Line bruger her sin forestillingsevne til at danne et personligt, trygt rum. Illustrationen understreger Lines intention om at skærme sig og synge for sig selv. Tegningen illustrerer at interventionen danner en grænse. Interventionen gjorde at Line fik sat et skel og afgrænsning imellem sig selv og omgivelserne.</p> <p>Line laver en copingsstrategi gennem sin forestillingsevne, således hun frit kan udtrykke sig. Hun danner et indre rum, en barriere, hvorfor angsten for at synge falsk og ikke at være god nok som hun er, forsvinder. Hun bliver da ikke vurderet og evt. devalueret af "de andre". Jeg ser her en tematik omkring at føle sig bedømt i sin væren, og at denne dom fra andre har en stor magt over Lines fornemmelse af sig selv. Dannelsen af intentionsrummet gør, at Line ikke længere er bange for at synge eller være falsk.</p>
--	---	--	---

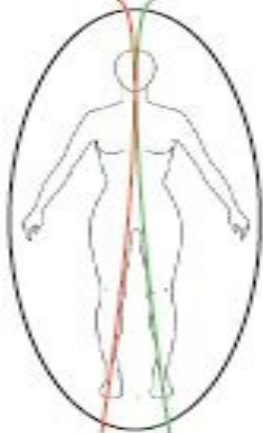

<p>Selvudsagn 3,9 og 17.</p> <p>3. ”Så da vi starter med at synge, er det som om, at alt det mørke ikke kan komme igennem mig. Det[mørket] kan ikke komme ud, da kan de tage imod mig. Jeg kan ikke huske, hvad det var, men det var som om at farverne kom igennem.”</p> <p>9. ”Sangen oplyste alt det mørke og holdt det mørke ude.”</p> <p>17. ”Så da der kom lyd på... så blev jeg ligesom et træ, der stod fast. Så det gik fra at være en ubehagelig følelse til at være en rigtig god følelse.”</p>	 <p>fig. 3. "at alt det mørke ikke kan komme igennem mig ... farverne kom igennem"</p>  <p>fig. 9. "sangen oplyste alt det mørke og holdt mørket ude."</p>	<p>Lines selvforfølelser under sang.</p> <p>En fænomenologisk tolkning af sangens effekt på Lines selvforfølelse kan være, at Lines forfølelse af sig selv forstørres gennem hendes oplevelse af sangens resonans i det kropsligt prærefleksive felt. Hendes kropslige resonansfelt, som er en del af hendes selvforfølelse, forandres. Sangen ændrer følelsen i klientens kropslige prærefleksive felt og oplevelsescentrum.</p> <p>Laing vil sige, at Line her får en inkarneret selvforfølelse. Hendes forfølelse af selvet fornemmes atter gennem hendes kropslige nærvær (embodiment). Line oplever således her en forankret selvforfølelse i det prærefleksive felt gennem en oplevelse af sangens resonans.</p>	<p>9.SELVFORNEMMELSE LINE MÆRKER SIT SELV IGEN. HUN GENFINDER SIN INDRE BALANCE OG FÅR JORDFORBINDELSE. Hvis man laver en syntese af de tre billeder, kan man sige, at Line både oplever en afgrænsning, en oplevelse af indre farver og vitalitetsaffekter. Hun oplever en følelse af forankrethed.</p> <p>Sangen ændrer Lines indre selvforfølelse, hvilket gør, at Line overvinder sin angst. Line står atter fast i sin egen selvforfølelse ”som et træ”. Sangen opleves som en beskyttelse mod mørket, således mørket ikke kan ”løbe igennem hende”. Line har en oplevelse af farver i sit prærefleksive felt.</p> <p>9. Sangen er med til at give styrke, hvormed Line overvinder sin angst.</p> <p>17. En indre følelse af at stå fast -at have ”fast grund under fødderne”. Line får gennem sangen atter kontakt til sit selv på et kropsligt niveau gennem oplevelsen af vitalitetsaffekter. Dannelsen af det indre forestillingsrum, som udfyldes af sangen danner en beskyttelse mod angsten. Line genfinder sin sikkerhed. Gennem sangen får Line en forfølelse af sin egen væren uden bekymring for at blive vurderet af andre.</p>
---	---	--	--



fig. 17.
 "så blev jeg
 ligesom et
 træ der stod
 fast."

6.2. Grafisk notation

Næste trin i analysen er en grafisk notation. Lines selvformemmelser er med den grafiske notation sat ind i en fortolkende ramme, med fokus på det eksistentielle aspekt omkring at føle sig embodied eller disembodied (Laing). Tallene indikerer, hvilke af de 17 selvudsagn, den grafiske notation illustrerer. Linjen illustrerer, at tegningerne under stregen symboliserer ubehageligt oplevede selvformemmelser, mens tegningerne over stregen symboliserer Lines positivt oplevede fornemmelser.

Udsagn	Indhold	Intensitet
1-3	Rysten	

4-6	Kan ikke overskride grænsen Rysten Ro	
7-9	Kontrol -ikke kontrol	
10-17	Illustration af Lines selvudsagn: Underliggende angst (10-11) Tomhed, ingen (12), Indre angst, krise(13 og 14), Dannelsen af indre rum(15 og 16), oplevelsen af at stå fast (17)	

De grafiske notationer supplerer figurene af de 1-17 selvudsagn (tabel på s.78-85), da de kan beskrive oplevelsesprocessen i Lines prærefleksive rum (fortolket at mig). Jeg synes de tydeliggør den eksistentielle proces, som Line oplever under groundingøvelsen, samtidig med at de understreger embodiment – disembodiments begrebet, beskrevet af Laing. Til forskel fra den grafiske notation kan illustrationerne af selvudsagnene have en tendens til at være stiliserede i deres statiske udtryk af selvoplevelserne. De viser ikke den kinetiske bevægelse i det enkelte selvudsagn. Den grafiske notation viser den lange proces i selvudsagn 7, hvor Line gennem sin angst for angsten (hendes tanke: ”:hvis -så”) oplever en meget negativ selvoplevelse. De grafiske notationer viser også bevægelsen imellem selvudsagn 15 -17, og viser hvorledes Line gennem sin intention vender sin

negative fornemmelse af sig selv til en positiv selvfølelse gennem dannelsen af det selvskabte rum. Denne bevægelse er med til at Line tør udtrykke sig autentisk i selvudsagn 17, hvilket er med til at give hende fornemmelsen af grounding. Der sker altså allerede en positiv bevægelse inden sangen igennem Lines intention. Illustrationen af selvudsagn 17 underbygger tesen om grounding som en følelse af embodiment skabt af selvfølelser under sangen.

6.3. Opsamling af fund i min empiri

Hvordan beskriver fundene i analysen processen Lines selvfølelser?

a) Under induktionsprocessen?

Under groundingøvelsen oplever Line en stigende ubehagelig intensitet, hvor hun møder sin *grænse*. Konfrontationen med grænsen giver Line en øget fornemmelse af usikkerhed, som dog ophæves ved en fornemmelse af støtte til opretholdelsen af balance ovenfra. Line kommer dog efterfølgende ned i en stærk fornemmelse af tomhed, hvilket fremkalder en stærk kropslig reaktion af angst. Line ønsker at skribe, men oplever her en ny problematik, nemlig hvordan de omkringværende vil reagere og vurdere hendes musikalske udtryk. Denne nye krise opløses gennem dannelsen af et indre, personligt rum som afgrænser Line fra omgivelserne. Line er nu i sikkerhed og kan frit udtrykke hvem hun er.

Tolkning: Lines intention om at "overskride grænsen" kunne ses som en intention omkring at overskride en indre angst, en angst som bl.a. består af angsten for at synge falsk. Angsten for at synge falsk kan tolkes som en grundlæggende angst for at *være* falsk. Angsten vil da kunne ses som en angst for at ikke at føle sig god nok. Denne angst ligger på det ontologiske niveau. Det er hele Lines værensens, der her er på spil. Gennem groundingøvelsen bliver Line bevidstgjort om negative følelser og temaer.

b) Under improvisationen?

Illustrationerne af selvfølelserne viser hvordan sangen giver Line en indre, kropslig fornemmelse af at føle sig forbundet. Hun nyder at udtrykke sig selv fra et sted, hvor hun står trygt, afklaret og sikkert.

Tolkning: De negative selvfølelser bliver forvandlet i stemmeimprovisationen, hvor Line oplever, at mørket, hvilket man ville kunne tolke som de negative selvfølelser, ikke kunne

komme igennem hende. Igennem sangen kom hun hen til en værenskvalitet, hvor hun oplevede sin ontologiske essens indeholde farver. Dette understreger Lines i sin egen tegning (se s 72) gennem illustrationen af en regnbue, som tydeligt adskiller hende og mørket. Line står beskyttet i et oplyst felt og synger.

Ændringen af Lines kropslige selvformennelsesniveau under sangen udtrykker Line således: ”Så blev jeg som et træ, der stod fast” (Selvudsagn 17). Line får her en fornemmelse af at blive *embodied*, dvs. blive forankret i kroppen. Hun kommer i kontakt med sit kropslige oplevelsescentrum og fornemmer en forbundethed samt fast grund under fødderne.

Den indre oplevelse af sikkerhed kan også være dannet gennem Lines grænsesætning. Idet hun bliver sikker på sig selv og sit værd og kommer tilbage til sit eget rum for at synge derudfra, da kan hun også bedre fornemme sig selv. Line har en usikkerhed i den relationelle kontakt til andre på dette tidspunkt i det interpersonelle rum, men gennem den øgede kontakt og fornemmelse til sin egen ontologiske essens via sangen, får hun snart kontakt til fornemmelsen af en ontologisk sikkerhed. Ved øvelsens afslutning har Line opnået en stabil, tryk kontakt til jorden i slutningen af groundingøvelsen.

6.4. Fund ud fra illustrationerne af Lines kropslige selvformennelser

Analysen viser en sammenhængende bevægelse i Lines kropslige selvformennelser i det prærefleksive niveau:

- 1) *Gulvniveau* (udsagn nr. 1).
- 2) Bevægelse op i *benene*, hvor hun bliver bange for, at de skal knække (udsagn nr 7 og 11).
- 3) en fornemmelse *fra oven* af støtte til at få hjælp til at holde balancen (udsagn nr 8).
- 3) Dernæst oplever hun en indre tomhed i hele kroppen, efterfulgt af en manglende indre kropsfornemmelse lokaliseret i brystet, idet hun *ikke* kan føle sit *hjerte*, (udsagn 12 og 13).
- 4) Bevægelsen fortsætter mod *halsen*, hvilket hun viser understreger med i sit kropssprog (udsagn 14), så hun føler behov for at skribe.
- 5) Forløsningen af dette indre pres kommer, da Line får udtrykt sig gennem *sang* (*gennem halsen*). Udtrykket er ikke i form af et skrig, men derimod en smuk, inderlig sang.

Analysen understreger altså en kropslig bevægelse af angst fra fødderne, som går gennem hendes knæ, ben, og som opleves som en tomhed i brystet, inden der kommer et ”pres” på halsen (det nonverbale informationsniveau i selvudsagn 14) som dernæst forløses i det sangens udtryk.

6.5. Tolkning af bevægelsen ud fra den kropsfænomenologiske teori

Den opadgående, energetiske bevægelse i Lines selvfolelmmelser gennem groundingøvelsen vil kunne ses i lyset af Alexander Lowens og Merete Brandtbjergs definition af grounding. De beskriver folelmmelsen af grounding som: ”Der kan strømme energi opad i kroppen.” (Brandtbjerg, 1994, se s. 48-54 i dette speciale).”

En forklaring på denne oplevelse kunne tage afsæt i Sterns beskrivelse af proprioception. Dette vil sige, at Line gennem en dybdesensitivitet, hvor der er motorisk udstrømning fra muskler ud til kroppen oplever et reflektorisk slip, som påvirker Lines oplevelse af væren på et grundlæggende, implicit, kropsligt niveau.

Lines musikalske udtryk kan tolkes på et psykologisk, men også kropsligt niveau, som udtryk for en indre følelsesmæssig *spænding*. Hendes improvisation vil kunne ses som en ”udladning”, men også som en følelsesmæssig opladning på det prærefleksive niveau, som tydeligt påvirker Lines psykiske velbefindende.

6.6. Hvilken information kan illustrationerne, samt Lines tegning, give af Lines prærefleksive selvfolelmmelser?

Illustrationerne understreger Lines indre folelmmelse af farver. De illustrerer samtidig de kinetiske bevægelser i Lines vitalitetsaffekter. Illustrationerne viser en mulig kausal sammenhæng mellem dannelsen af det personlige rum gennem en kropslig-mental selvhandlen af intentionalitet med en positiv opadgående bevægelse i Lines selvfolelmmelses intensitet.

Illustrationerne viser også en mulig kausal sammenhæng mellem sangen og ændringen i Lines selvfolelmmelser. Oplevelsen af at sangen oplyser Lines prærefleksive felt, virker som en medvirkende faktor til at ændre selvfolelmmelsen af usikkerhed. Line udtrykker selv en oplevelse af en kausal sammenhæng mellem sangen og ændringerne i hendes selvfolelmmelser.

Illustrationerne kan underbygge den tese, at sangens resonans er med til at skabe en hurtigere vibration i Lines perceptionsfelt. Svingningerne forhøjes ved sangen, hvorfor selvfolelmmelsen opløftes. Stern beskriver, hvordan oplevelsen af selvforstærkningsmønstre dvs. oplevelsen af forstærkninger af selvet sker gennem proprioceptionssansninger og resonansfænomener (side 23).

Dette kan være en mulig forklaring på sangens påvirkning af Lines prærefleksive selvformemmelser i kroppen. Lines egen tegning (kap 4) understøtter denne fortolkning gennem billedet af sangen, som skaber farver ud gennem halsen og kroppen ud i rummet. Regnbuen på tegningen danner en klar adskillelse mellem Line og verden, hvorfor man kan tolke, at hun fylder sit eget prærefleksive selvformemmelserum ud gennem sangen.

Sangen, samt forestillingen om at synge i sit rum, viser et mærkbart skift i hendes selvformemmelse. Fra oplevelsen af tomhed af en manglende ontologisk kerne, sanser hun nu sig selv som bestående af en masse farver, følelser og stemninger. Hun oplever sin egen *livsfylde* i kontakten med sin kropsresonans i ”de følte atmosfæriske kvaliteters dimension” (Fuchs). Sangens resonans kan have skabt bevægelser i vitalitetsaffekterne i hendes prærefleksive selvformemmelse.

Dette er en tolkning af en tendens i illustrationerne. Illustrationerne (figurerne, Lines tegning, samt de grafiske notationer) bevidstgør en bevægelse i klientens kropslige fornemmelser, som jeg ellers ikke ville have bemærket.

6.7. Forklaringer på jordforbindelsens effekt på en øget integration mellem kroppen og selvet fra de gennemgåede teorier

Ifølge kropsterapiteorien udvider jordforbindelsesøvelsen oplevelsen af det prærefleksive, kropslige værensfelt igennem den dybere, kropslig kontakt med sig selv, hvilket skabes gennem åndedrættet og den indadvendte intentionalitet. Man får gennem øget fokusering mulighed for at få kontakt med de blokeringer, der kan ligge i krop og åndedræt. Merleau-Ponty vil forklare groundingoplevelsen med, at det menneskets perceptionsfelt forstærkes gennem arbejdet med klientens intentionalitet; groundingøvelsen retter klientens fokus nye steder i kroppen, hvorved klienten får et ændret *oplevelsescentrum* gennem øvelsen.

7. OPSAMLING OG KONKLUSION

Jeg vil i det følgende kapitel besvare min problemformulering gennem en opsamlende besvarelse af problemformuleringens underspørgsmål, for til sidst at besvare selve problemformuleringen.

7.1. *Besvarelse af underspørgsmål*

1) Hvilke kropslige selvfølelser oplever Line under groundingøvelsen?

Ifølge min kropsfænomenologiske analyse har klienten oplevet en kropslig selvfølelse af usikkerhed under groundingøvelsen. Følelsen af usikkerhed har bevæget sig gennem klientens krop, hvor følelsen startede ved fødderne, hvorefter den flyttede sig opad til knæene, mærkedes som et kropsligt tomrum i brystet, for til sidst at ende som en følelse af en blokering i halsen.

Ifølge den kropsfænomenologiske analyse, har arbejdet med grounding medført, at Line er kommet i kontakt med en usikkerhed og en *angst*, som i det prærefleksive niveau kommer til udtryk i særlige kropslige selvfølelser, som f.eks. at:

- Jorden ryster under hende
- Hun får en indre følelse af tomhed.

Klienten oplevede en bevægelse i sine kropslige selvfølelser som bestod af følgende episoder:

1. Intention, mod
2. Usikkerhed
3. Den kropslige balance opleves udfordret
4. Ro, følelsen af sikkerhed oppefra
5. Følelsen af indre tomhed
6. For stort indre, kropsligt pres, måtte udtrykke en uforløst følelse
7. Dannelsen af et indre personligt rum i rummet. Selvberoligelse
8. Sangen oplyste alt det mørke og holdt mørket ude.
9. Genfandt sin indre balance, fik ”jordforbindelse”.

Den grafiske notation illustrerede bevægelsen i Lines selvfølelsers intentionelle positive og negative udsving. Den viste således, at dannelsen af det indre afgrænsede rum, var med til at skabe

en positiv rettet selvformemmelse. Dette fik betydning for at Line turde synge, hvormed hun fik udtrykt sig og mindsket følelsens kropslige pres, hvilket gjorde, at hun genfandt sin indre balance, mærkede kontakt til underlaget og fik jordforbindelse.

Line oplevede *kropslig-mentale* selvformemmelser af intention og forestillingsevne under groundingøvelsen (selvformemmelse nr. 1 og nr 8) og hun oplevede *kropslig-affektive* selvformemmelser, både hvor den affektive selvformemmelse var fraværende (selvformemmelse nr. 7) og hvor den var til stede i hendes krop (selvformemmelse nr. 9).

2) Hvordan kan man beskrive en fornemmelse af grounding?

a) Ud fra teorien?

Ud fra kropsterapiteorien kan grounding beskrives som oplevelsen af:

- En energetisk vital fornemmelse i kroppen og mellem kroppen og underlaget (jorden).
- Energien opleves som en opadgående bevægelse i kroppen.
- En tryk og tillidsfuld relation, skabt gennem kontakten til moderen (forældrene).
- Grounding er fornemmelsen af proprioception, dvs. fornemmelsen af tyngde.

b) Ud fra Lines selvformemmelser i sessionen?

Ud fra Lines selvformemmelser i groundingøvelsen (Selvformemmelse nr. 9) kan fornemmelsen af grounding beskrives som:

1. Oplevelse af farver som kommer igennem kroppen.
2. Fornemmelsen af, at sangen 'oplyser mørket' i kropsfornemmelsen.
3. Fornemmelsen af at stå fast som et træ.

3) Gav groundingøvelsen en fornemmelse af grounding?

I forhold til Lowen og Brandtbjergs udlægning af groundingbegrebet, gav øvelsen Line en fornemmelse af grounding på tidspunktet, hvor Line beskriver oplevelsen af at stå fast, som et træ (Selvformemmelse nr. 9). Line har en fornemmelse af at være forankret i kroppen og at have kontakt med jorden.

4) Hvordan kan man forklare en fornemmelse af grounding ud fra en kropsfænomenologisk forståelse af selvet?

Stern vil argumentere for en kropslig oplevelse af proprioception (ud fra kerneselvets selvhandlen, samt selvaffektivitet). Grounding kan således ses som arbejdet med selvfølelser på et kropsligt niveau.

Ud fra syntesen af det kropsfænomenologiske selvbegreb vil Fuchs udlægge Lines fornemmelse af grounding som at hun (gen)følelser sin kropslige resonans og derved være-i-verden gennem sangen.

Laing ville forklare oplevelsen af grounding med at Line genfandt en fornemmelse af en ontologisk sikkerhed i hendes være-i-verden. Resultatet af dette blev til den kropslige fornemmelse af embodiment, som Line beskriver i selvfølelse nr. 9.

5) Hvilken ny forståelse har jeg fået af sammenhængen mellem selvfølelse og grounding?

Jeg har gennem opgaven fået en ny forståelseshorisont omkring tætte sammenhænge og analogier mellem følgende følelser, som finder beskrevet hos teoretikerne:

- Følelsen af at være *helt centreret* vs. *ikke helt centreret* (Pedersen, kropsfænomenologisk niveau).
- Følelsen af *kropsresonans* vs. *manglende kropsresonans* (Fuchs, kropsenergetisk niveau).
- Følelsen af et *levende, kropsligt nærvær* vs. Et *kropsligt fravær* (Fuchs, Pedersen, Lowen, Brandtbjerg, Laing kropsfænomenologisk niveau).
- Følelsen af *energi, som strømmer opad i kroppen* vs. *dødhed, adskilthed* (Lowen, Brandtbjerg, Fuchs og Laing).
- Følelsen af at have en intentionel rettedhed udadtil vs. ikke at have en intentionel rettedhed (Merleau-Ponty, Fuchs, Laing).
- Følelsen af at være *et inkarneret selv* (Embodied) vs. *disinkarneret selv* (Disembodied) (Laing).
- Følelsen af *ontologisk sikkerhed* vs. *ontologisk usikkerhed* (Laing).
- Følelsen af *tillid* vs. *manglende tillid* (Lowen, Brandtbjerg).

Tolkning af oplevelsen af grounding, set ud fra den kropsfænomenologisk eksistentielle selvforståelse, giver en ny forståelse af en *sammenhæng* mellem oplevelsen af at have ontologisk sikkerhed i kerneselve og den kropslige fornemmelse af grounding. At være grounded er da ensbetydende med at være et inkarneret selv, dvs. være fast forankret i sit kropslige oplevelsescentrum. Grounding kan på denne måde beskrives som en kropslig oplevelse af sit kerneselv i det *kropsresonerende felt*. Dette kan fornemmes som *fylde*. Dette hvad Laing kalder at være et inkarneret, kropsliggjort subjekt (at være embodied). Grounding er således udtryk for en eksistentiel proces i klienten.

7.2. Konklusion

Igennem udarbejdelsen af et kropsfænomenologisk begrebsapparat (gennem en triangulering af kropsfænomenologiske teoretikere), samt gennem udarbejdelsen af en analysemetode, som fokuserer på klientens prærefleksive, kropslige selvforfømmelser, kan en kropsfænomenologisk mikroanalyse beskrive klientens selvforfømmelser på det prærefleksive kropslige niveau. Den empiriske analysedel af dette speciale er et eksempel på hvilken forandring arbejdet med grounding kan skabe i en klients selvforfømmelse.

En kropsfænomenologisk mikroanalyse kan beskrive det kropslige niveau set i forhold til selvet. Den kan vise, hvilke fømmelser klienten oplever i det *prærefleksive selvs resonansfelt*, og kan herigennem beskrive klientens selvforfømmelse af grounding eller manglende grounding, hvilket kan anvendes videre til terapeutens vurdering af klientens proces. De kropslige fømmelser kan således anvendes til terapeutisk assessment.

8. KRITIK OG PERSPEKTIVERING

Styrken ved den kropsfænomenologiske vinkel er, at den ekspliciterer den implicitte selvfolelse, for at udlede mening heraf. En konsekvens heraf er at kunne begribe et menneskes grundlæggende selvfolelse som resonerende samt gennem folelser af f.eks. fylde eller tomhed i det kropslige implicitte felt. Denne vinkel gør det muligt at arbejde med klientens implicitte, ontologiske væren på et mere eksPLICIT, metodisk plan. Hvis klienten oplever sig selv som fraværende, da er kropsovelser en måde at gribe fraværet metodisk an, gennem fokus på klientens kropslige oplevelsescentrum og intentionalitet. Den kropsfænomenologiske perspektivs fornyelse er her, at den forankrer klientens eksistentielle problematikker, således at de kan ses ud fra kropslige folelser.

Den kropsfænomenologiske vinkel eksisterer allerede i musikterapiens praksis, men grounding som begreb er ikke set indplaceret i en psykologisk teori som et anerkendt kropsligt fænomen. Jeg mener, at grounding som en del af en selv teori og som metode kan være et konkret værktøj i arbejdet med klienten. Groundingbegrebets mening mangler blot at blive ekspliciteret og teoretisk underbygget. Dette speciale lægger op til muligheder for yderligere teoretiske undersøgelser af grounding og selvfolelser i klinisk sammenhæng.

8.1. Kritik og refleksion

Empiriens interne validitet

Undersøgelsens interne og intersubjektive validitet kunne blive styrket gennem tilbagemeldinger fra klienten. Således kunne nogle af fundene være falsificeret/verificeret. Samtidig havde det styrket den intersubjektive validitet, hvis andre musikterapeuter eller kropsterapeuter havde analyseret data sammen med mig som et peerreview.

Empiriens eksterne validitet

Lines folelser i selvet under groundingøvelsen er udtryk for hendes unikke proces. Dog øges den eksterne validitet gennem sammenligningen af Lines proces med de af teoretikerne beskrevne

processer. Dette underbygger undersøgelsens fund og kan pege hen imod videre forskning inden for beskrivelsen af kropslige selvoplevelser.

Specialets troværdighed

I forhold til at undersøge selvbegrebet, har jeg ønsket at øge analysens troværdighed, ved at sørge for videnskabsteoretisk overensstemmelse mellem de teoretikere, jeg analyserer ud fra. Inge Nygaard Pedersen, Alexander Lowen og Merete Brandtbjerg har en psykodynamisk forståelse af selvet, men det er muligt at sætte deres begreber i en kropsfænomenologisk ramme. Deres beskrivelser har kropsfænomenologisk *karakter* og er med til at udvide forståelsen af det kropsfænomenologiske, prærefleksive felt.

Hvilken form for videnskabelighed dannes i specialets udgangspunkt i kropsfænomenologi?

Hele specialets anskuelse samt metode, udfordrer den gængse måde at lave videnskabelig forskning på. Et videnskabelighedsbegreb, som bygger på *den levede erfaring* som det primære i forskningen og som anvender *abduktion* som metode, vil ikke kunne blive godkendt i et Cochrane-review.

Forskellen mellem den fænomenologisk-eksistentielle metode og epistemologi, set i forhold til mere naturvidenskabelige forskningstraditioner, er bl.a. at måden man danner viden. I dette speciale arbejdes der ikke med rene bottom-up eller top-down processer med stringente metodiske bevægelser. Specialets formål har været at finde og uddybe en sammenhæng mellem begreber, som ikke før er blevet sidestillet. Jeg har ikke kunnet foretage denne bevægelse ud fra de normale videnskabsteoretiske krav om evidens. Den meningsdannende proces, som dette speciale afspejler, kunne ikke have fundet sted gennem en i forvejen struktureret metode at finde frem til viden på. Som sådan er specialet udtryk for en kvalitativ og unik proces. Jeg har anvendt den metode, som jeg syntes bedst kunne håndtere det prærefleksive kropslige selvoplevelsesniveau.

Dog kan specialet mangle en kritisk tilgang til analysen. Jeg har hele tiden undersøgt emnerne med det kropsfænomenologiske perspektiv som præmis, for at se hvilket vidensudbytte dette kunne give mig.

8.2. Perspektivering

Jeg vil her kort præsentere nogle emner i specialet, som kunne være genstand for yderligere undersøgelser:

Uforudsete fund

I groundingøvelsen beskriver Line en fornemmelse af støtte ovenfra. Hun beskriver her en anderledes selvfølelse end den, som grounding skulle give. Hendes selvfølelse vækker grund til forundring. En kropslig støtte ovenfra vækker overvejelser omkring man på fænomenologisk vis kan sige at opnå ”himmelforbindelse” på samme måde som man vil kunne opnå ”jordforbindelse”. Dette kan måske være en ny inspirationskilde i arbejdet med menneskets kropslige balance på det prærefleksive selvfølelsesniveau.

Metodebevidsthed i den musikterapeutiske praksis

I bilag 2 gennemgår jeg en analyse af min guidning og min intention med guidningøvelsen. Gennem en sammenligning af klientens oplevelser med min guidning, ser jeg væsentligheden af at have en teoretisk metodebevidsthed omkring guidningens effekt.

Jeg ser her væsentligheden af, at vi er bevidste om hvordan og med hvilken intention vi anvender induktionsøvelser og groundingøvelser⁴². Jeg er blevet klar over hvilken betydelig indflydelse terapeuten har for klientens selvfølelse under groundingøvelsen, og jeg finder det derfor nødvendigt at have en eksplicit metodebevidsthed med udgangspunkt i en teoretisk forståelse af selvet.

Grafisk notation som metode

Grafisk notation kan være genstand for yderligere undersøgelser som en specifik *kropsfænomenologisk* metode. Jeg anvender den grafiske notation ud fra samme grundpræmis, som jeg går til min analyse af klientens sprog, nemlig at den grafiske notation beskriver min implicite og kropsligt udledte forståelse af klientens kropslige selvfølelser gennem illustration. En væsentlig fordel ved den grafiske notation og figurerne er, at de illustrerer oplevelsen af fylde og rum som de kropslige og spatiale selvfølelser indeholder.

Specialets kliniske relevans

Bevidstheden om hvordan en klients selvfølelse kan styrkes gennem aktivt brug af kropslige øvelser med fokus på klientens intentionalitet og kropslige oplevelsescentrum, kan være med til at

⁴² Bilag 2 viser mine egne overvejelser omkring opbygningen af en groundingøvelse. Denne opbygning kan bestemt diskuteres.

kropslig bevægelse bliver en mere integreret del af musikterapeutisk praksis. Den bevidste forståelse af grounding og groundingens sammenhæng med selvet, i forhold til arbejdet med en ontologisk sikkerhed eller ontologisk usikkerhed i klientens kerneselv, kan give en metodemæssig klarhed og inspiration til nye måder at gå til klientgrupper på. Særligt interessant synes jeg at groundingbegrebet bliver i arbejdet med musikalske improvisationer, da jeg finder at fokus på et kropsligt nærvær (grounding) og resonans (musikalsk improvisation) støtter styrkelsen af og arbejdet med kerneselvet.

LITTERATURLISTE:

- Andersen, Niels Holm (Red): *Klinisk Ordbog*. 15. udg., 3. oplag. 1999. Munksgaard, København.
- Ahlmann, Lise (2004): "Bevægelse og udvikling", Christian Ejlers' Forlag, København.
- Asmussen, Erling og Marius Nielsen (1967): *Lærebog i menneskets anatomi*, 5. udgave, København.
- Austin, Diane (1999): Vocal improvisation in analytically oriented music therapy with adults. In: *Clinical applications of music therapy in psychiatry* edited by Tony Wigram and Jos de Backer.
- Austin, Diane (1998): "When the psyche sings: transference and counter transference in improvised singing with individual adults" In: *The Dynamics of music psychotherapy*, Barcelona Publishers.
- Bonde, Lars Ole, Inge Nygaard Pedersen og Tony Wigram (2001): *Musikterapi: Når ord ikke slår til*, Klim.
- Bonde, Lars Ole og Torben Moe (2002): *GIM Trin 1 – Kompendium*. Aalborg Universitet (ikke udgivet).
- Brier, Søren (2006): *Informationsvidenskabsteori*, 2. udgave, 1. oplag, Danmark.
- Bruscia, Kenneth E. (1987): "Chapter twenty-seven: *Vocal Improvisation Therapy, the Solokov model*." I: *Improvisational models of Music Therapy*, Charles C. Thomas publisher, Springfield, Illinois.
- Christensen, Erik (1996): *The musical timespace: A theory of music listening*, Aalborg University Press, Aalborg, Denmark.
- Christensen, Erik (1997): "På opdagelsesrejse i det musikalske tidsrum! (1. del) skrevet af Lars Ole Bonde, *Nordisk tidsskrift for musikterapi*, 6 (2).
- Collins, Nynne, Lærke Forman, samt Leif Rasmussen (2005): "Nuværende øjeblikke og musikalske relationer I musikterapi – en kvalitativ undersøgelse". Aalborg universitet.
- Cullberg, Johan (2002): *Dynamisk psykiatri I teori og praksis*, Hans Reitzels Forlag. Kbh.
- Eckhoff, Ruth (uvist årstal): *Body-orientation in music therapy – a theoretical and methodological overview I: Music Therapy – a Dialogue*.
- Gadamer, Hans-Georg (2005): *Sandhed og Metode*. 1. Udgave. 1. Oplag, Gyldendal, Kbh.
- Grocke, Denise og Tony Wigram (2007): *Receptive Methods in Music Therapy*, Jessica Kingsley Publishers, London. UK.
- Hald, Søren (2004): *Indre billeder, Selv og Eksistens – Receptiv musikterapi med senhjerneskadede*, speciale, AAU.
- Heidegger, Martin (2007): *Væren og Tid*, Forlaget Klim, Århus
- Holgersen, Svend Erik (2007): "Kan Stern bidrage til en fænomenologisk orienteret musikpsykologi og musikterapi?" I: *Psyke og Logos*, Dansk psykologisk forlag, København.
- Jordan, Mette (2004): *Stemmespor – en undersøgelse af stemme, skizofreni og eksistentielle problematikker*, speciale, Aalborg Universitet.
- Karpatschof, Benny og Boje Katzenelson, red. (2007): *Klassisk og moderne psykologisk teori*. Hans Reitzels forlag.
- Kenny, Carolyn (2006): *Music & Life in the Field of Play: An anthology*. Barcelona Publishers, London, UK.
- Kirkeby, Ole Fogh: "Abduktion", I: Heine Andersen (red), (1994): *Videnskabsteori og metodelære* 4. udgave, bind 1, samfundslitteratur, København.
- Kolind, Inge (2008): *Improviseret sang*. Aalborg Universitet, Danmark.
- Kruuse, Emil (2003): *Kvalitative forskningsmetoder – i psykologi og beslægtede fag*. Psykologisk forlag, København.

- Ladegaard, Nicolai (2003): Kropsselve, en undersøgelse over selvoplevelsens inkarnerede grundlag, Kandidatafhandling, Psykologisk institut, Aarhus Universitet.
- Laing, Ronald D. (1986): *The Divided Self, an Existential Study in Sanity and Madness*, Penguin Books, 22. udgave.
- Lakoff, George og Mark Johnson (1999): *Philosophy In The Flesh: the Embodied Mind and its Challenge to Western Thought*. Basic Books.
- Lowen, Alexander (1988a): Bioenergetik, Borgens forlag. København.
- Lowen, Alexander (1988b): Bioenergetiske kropsovelser, Borgens forlag. København.
- Lowen, Alexander (1995): Den guddommelige krop, Borgens forlag. København.
- Lykkegaard, Chris (2006): "Musik i kroppen". Speciale fra Aalborg Universitet.
- Merleau-Ponty, Maurice (1994): "Kroppens Fænomenologi," Det lille forlag, Frederiksberg.
- Nielsen, Frede V. (2007): "Musik og bevidsthed, et fænomenologisk perspektiv". I: Psyke og Logos, Dansk psykologisk forlag, København.
- Olesen, J.G. (2003): "Undersøgelse og fortolkning i et fænomenologisk og hermeneutisk biopsykosocialt helhedsperspektiv af Jens Olesen", Nordisk Psykologi vol. 55, nr. 3, oktober 2003. Temanummer om: Psykiatri i en tværfaglig belysning.
- Pedersen, Inge Nygaard(2000): "Inde-fra eller ude-fra orientering i terapeutens tilstedeværelse og nærvær" I: den musikterapeutiske behandling. Musikterapi i psykiatrien, Årsskrift 2000. Musikterapiklinikken. Aalborg Psykiatriske Sygehus/Aalborg Universitet.
- Priestley, Mary (1994): *Essays on Analytical Music Therapy*. Phoenixville. Barcelona Publishers, London, UK.
- Punkanen, Marko (2004): *On a Journey to Somatic Memory – theoretical and Clinical Approaches for the Treatment of Traumatic Memory in Music Therapy*. Nordic journal of Music Therapy.
- Roth, Gabrielle: (2003): *Sjælens fem rytmer*, Aschehoug, Kbh.
- Thøgersen, Ulla (2004): *Krop og fænomenologi, En introduktion til Maurice Merleau-Pontys filosofi*, Systime Academic, Århus.
- Trondalen, G. (2002): "En fænomenologisk inspireret arbejdsprosedyre for analyse av improvisasjoner i musikkterapeutisk praksis. Et narrativt perspektiv". I Nesheim E., Hanken, I.M., Bjøntegaard B. (Red.), *Flerstemmige innspill (Vol. 3, s.51-74)*. Oslo: NMH-publikasjoner. Norges Musikkhøgskole.
- Trondalen, G. (2005): "Improvisasjon i musikkterapipraksis: tradisjon - kunst - teknikk." I E. Nesheim, Hanken I., Bjøntegaard B. (Red.), *Flerstemmige innspill (Vol. 1, 2004/2005)*. Oslo: NMH-publikasjoner. Norges Musikkhøgskole.
- Schou, Karin (2007): "Musikmedicin og musikterapi I medicin" I: Psyke og Logos, dansk psykologisk forlag, Kbh.
- Smeijsters, Henk (2005): *Sounding the Self: Analogy in improvisational Music Therapy*, Barcelona Publishers, London, UK.
- Stern, Daniel (2001): *Spædbarnets Interpersonelle univers*. Hans Reitzels forlag. København.
- Stern, Daniel (2004): *Det nuværende øjeblik i psykoterapi og praksis*. Hans Reitzels forlag. København
- Storm, Sanne (2007): "Den menneskelige stemme - psykologi og psykodynamisk stemmeterapi" I: Psyke og Logos, Dansk psykologisk forlag, Kbh.
- Uhlig, Sylka: (2006): *Authentic Voices, Authentic Singing: A multicultural Approach to Vocal Music*. Barcelona Publishers, London, UK.

Wheeler, Barbara (2005): Music Therapy Research, second edition, Barcelona Publishers, London, UK.

Wrangsjö, Björn (1989): Kropsorienteret psykoterapi, 1. Udgave, Munksgaard, København.

Wosch, Thomas og Tony Wigram (2007): Microanalysis in Music Therapy, Jessica Kingsley Publishers, London, UK.

Internetsider:

Austin, Diane: In the Search of the Self: the Use of Vocal Holding Techniques with Adults traumatized as Children <http://www.dianeaustrin.com/pdfs/Traumaar.pdf>

Jørgensen, Aage Rübner: At være eller ikke at være –et studie af krops-jeg´et.

http://www.psykfys.dk/graphics/Psykiatri_psykosomatik/PDF/BAT-opgave_Aage.pdf

Brandtbjerg, Merete (1994): Tag vare på dig selv som behandler www-moiaku.dk Livsstrømme (www.brandtbjerg.dk/moaiku/litteratur/artikler/tagvare_rev_ud_g.pdf)

Fagforum for psykiatri og psykomotorik: <http://www.psykfys.dk/>

Fehler, Joachim Ohrt (ukendt årstal): Antipsykiatrien. www.teorier.dk/tekster/antipsykiatrien.php.

Fuchs, Thomas: The phenomenology of body and space in depression.

Fuchs, Thomas: Delusional Mood and Delusional Perception – A Phenomenological Analysis.

www.klinikum.uni-heidelberg.de/fileadmin/zpm/psychatrie/pdf/Delusional-mood.pdf -

Gallagher, Shaun og Dan Zahavi (2006): Stanford Encyclopedia of philosophy: Phenomenological Approaches to Self Consciousness. <http://plato.stanford.edu/entries/self-consciousness-phenomenological/>

Gallagher, Shaun: “født med en krop” pegasus.cc.ucf.edu/~gallaghr/danishBODY.pdf

Haugen, Brita: <http://www.britahaugen.dk/artikler/dans.htm>, samt

<http://www.sommerkursus.dk/mytedansritual/tekst1.html>

Hjemmeside for interessegruppe for fænomenologisk psykopatologi. <http://inet.uni2.dk/home/ifp/>

Loewy, Joanne: Integrating Music, Language and the Voice in Music Therapy, In: Voices (2004, Marts (1)) www.voices.no/mainissues/mi40004000140.html.

Pedersen, Inge .N: Self Experience for Music Therapy Students -Experimental Training in Music Therapy as a methodology – a mandatory part of the Music Therapy Programme at Aalborg University. <http://www.music.auc.dk/bib/self%20experience.html>

Pedersen, Inge Nygaard: Præsentation af hendes phd, powerpoints, til temadagen 8.sept.2006.

www.musikterapi.aau.dk/slides_temadag_2006/Inge

Bilagsliste

Bilag nr. 1: Min præsentation af musikterapi på Den Frie Lærerskole.

Bilag nr. 2: Min intention med groundingøvelsen – næranalyse af guidningen.

Bilag nr. 3: Yderligere beskrivelse af databearbejdningen

Bilag nr. 4: Erklæring om brug af materiale

Bilag nr. 5: Oversigt over sammenhænge mellem selvfølelse og grounding

Bilag nr. 1

Gruppemusikterapi på Ollerup.

August 2007.

Formål:

- At opleve dig selv gennem musikalske improvisationer – selvudfoldelse og selvudforskning.
- At arbejde med ressourcer og indre kvaliteter
- At arbejde med indre stemninger og grundlæggende følelser
- At arbejde med de spejlingsprocesser, de andre i gruppen kan give dig.

Metode:

- Musikalske improvisationer.
- Kropsterapeutiske øvelser.

Min metode kaldes for Analytisk Orienteret Musikterapi, hvor musikken bliver et udtryk for dine indre tilstande. Jeg arbejder med kropslige øvelser, idet arbejdet med kroppen hjælper til at mærke hvor du er henne her -og – nu, hvilket bringer dig tættere på dine følelser og dermed understøtter bevidstgørelsesprocessen, uanset hvilket emne, du har lyst til at arbejde med.

Hvor og hvornår:

- onsdag eftermiddage 14.30 – 16.30 i musiklokalet.

Periode:

- de 12 næstfølgende onsdage, efterårsferien undtaget.

Antal deltagere:

- 6 personer.

Hvem kan være deltager?

Tilbuddet er åbent for alle, man behøver ikke være musiker/have musikalsk erfaring for at deltage. Det vigtigste er, at:

- man har lyst til at arbejde med sig selv.
- at man har mod til at dele nogle af sine oplevelser og erfaringer med gruppen.
- Husk på at du altid kan sige til og fra i rummet. Igennem dine udmeldinger hjælper du dig selv og gruppen med at tage vare på dig selv og de andre.

Hvis man ønsker en selvfordybelse omkring sit liv her-og-nu, kan musikterapien og de musikalske improvisationer være en smuk vej til erkendelse.

Fortrolighed.

Gruppen har "fortrolighedspligt". Alt, som sker i rummet af personlige processer er fortroligt, og bæres ikke udenfor lokalet. Man må gerne tale om sine egne oplevelser. Optimalt er gruppemusikterapi et tillidsfuldt rum, hvor du sammen med andre kan udforske dig selv og dine egne processer.

Strukturen på en musikterapeutisk session

- *Kropslig/musikalsk opvarmning.*
- *Samtale, gruppens her- og nu situation, finde en tematik, som gruppen ønsker at arbejde videre med. Skabe en musikalsk spilleregulering.*
- *Musikalsk improvisation, alle instrumenter kan bruges.*
- *Refleksioner.*
- *Musikalsk afrunding improvisation/sang.*

I skal vide, at jeg har total tavshedspligt omkring, hvad der foregår i terapisesessionerne.

Jeg har en supervisor på Aalborg Universitet med hvem, jeg deler min tvivlsspørgsmål og får supervision på terapien. Desuden bliver sessionerne optaget på video. Disse er ligeledes strengt fortroligt og bruges internt som en del af min supervision, og til at vi kan genlytte væsentlige improvisationer i musikterapien.

Jeg: Lærke Forman, 28 år, 5. års studerende på musikterapi, Aalborg.

Teoretisk er jeg inspireret af Eksistentialismen (Yalom), Kropsterapien (Lowen), den analytiske psykologi (Jung), musikterapeutisk teori om det musikalske menneske (Kenny), den narrative terapi (Gergen).

Min faglige værktøjskasse består af:

- **Musikterapeutisk uddannelse** i intuitiv musik, terapi og improvisation. 4 års uddannelse.

Fag: individuel musikterapi, gruppemusikterapi, gruppeledelse, interterapi, krop og stemme, individuel stemmetræning, psykodynamisk bevægelse, improvisationsteknikker, musikalsk træning samt tre forudgående praktikforløb. 1. del af GIM uddannelsen.

Arbejde med krop, stemme og psyke:

- Kurser hos Roy Hart i Frankrig, samt i Danmark, længerevarende arbejde med Katrine Faber om stemmearketyper, kurser med Brita Haugen på Vestjyllands højskole om drøm og fortælling, kursus med Steen Byriel, operasanger og psykoteraapeut, kurser med sammenhængen mellem lyd, krop og psyke med Bolette Schiøtz, Githa Ben David og Troi Leonard. Et kontinuerligt arbejde i kropsterapi, samt Alexanderteknik, selvskabte grupper i intuitiv sang, udveksling af verdens sangskatte. Dannelsen af Edalezi, et forum for arbejde med krop, stemme og teater i Aalborg.

MUSIKTERAPI- AT RUMME - DELE - UDFORSKE - SPEJLE- AT UDTRYKKE SIG – AT GIVE OG MODTAGE FEEDBACK- AT RUMME FORSKELLIGHEDER- AT UDFORSKE HVAD DE ANDRE KAN LÆRE MIG OM MIG.

Bilag nr. 2

Præsentation af groundingøvelsen

Jeg ønsker i det følgende at gå i dybden med groundingøvelsens lag for at tydeliggøre de forskellige kropsfornemmelser groundingøvelsen vil kunne fremkalde. Læseren vil her blive indført i min oprindelige intention med inddragelsen af groundingøvelsen i musikterapien.

Jeg har i det følgende skema underinddelt min guidning i seks forskellige niveauer. Disse niveauer beskriver seks forskellige og potentielle niveauer i klienternes selvoplevelser under min guidning. Nogle af niveauerne rummer underniveauer. Jeg har inddelt dem i seks niveauer med dertilhørende underniveauer, da jeg mener at guidningen her befinder sig på samme oplevelsesniveau, men at der er et underfokus. Niveauerne beskriver således en formodning af guidningens påvirkning af klientens intentionalitet og oplevelsescentrum.

Beskrivelse af betegnelserne i skemaet:

1. *"Niveauer i jordforbindelsesøvelsen"* beskriver guidningens overordnede bevægelser gennem klienternes kroppe.
2. *"Fokus"* beskriver guidningens specifikke fokus, hvorhenne i kroppen jeg gennem guidningen retter klienternes intentionalitet.
3. *"Kontaktflade"* beskriver de dele af kroppen, som induktionen forsøger at sammenbinde.

4. "*Kerneord brugt i guidningen*" beskriver de ord og/eller de metaforer, som jeg anvender i induktionen med det formål at vække de kropslige fornemmelser.
5. "*Etablering af kropsfornemmelse/ mulig kernefornemmelse*" er et fortolkningslag skabt af mig. Jeg kan ikke vide, om guidningen reelt har afstedkommet disse krops- og selvforannelmelser. Denne kategori viser min intention med induktionsøvelsen snarere end klientens egentlige oplevelser.

Introduktion af skema og uddybning af mine intentioner af guidningsøvelsen.

Jeg ønsker med nedenstående skema (4.8) at vise mine intentioner bag inddragelsen af en kropslig induktionsøvelse i musikterapisessionen som optakt til en stemmeimprovisation. Bevægelsen i guidningsøvelsen vil jeg beskrive som en bevægelse fra:

1. niveau, hvor det handler om at klienten får en grundlæggende oplevelse af kontakt med kroppen, samt mærker et oplevelsescenter i den nederste del af kroppen, til:
2. niveau handler om at bevæge et oplevelsescentrum under den fysiske krop. At flytte fokus hertil er ifølge Lowen og Brandtbjerg at flytte den kropslige tyngde og lade underlaget, dvs. jorden, "bære" ens vægt, frem for at man som person, skal holde sig selv oppe og holde sammen på sig selv. Fysiologisk kan man sige, at denne fornemmelse handler om proprioception. Denne given slip i opspændtheden i muskeltonusen fremkalder oftest en oplevelse af velvære og reduktion af spænding. Psykologisk vil dette handle om grundlæggende tillid ifølge Lowen. Tilliden til at jorden bærer dig, samt at have tillid til livet arbejdes der med metaforisk i underniveau 2.b, hvor jeg retter klienternes kontakt til jorden med guidningen: "kontakten til jordens centrum" (Se nedenstående skema). Efter forhåbentlig at være kommet i kontakt med denne kerneoplevelse, i den prærefleksive selvforannelmelse, handler
3. niveau om skelen mellem "mig selv og andre", samt en oplevelse af kropslig afgrænsning gennem en bevidsthed om hudens overflade. Oplevelsen af at være en *kropslig beholder*, en *container*, én, som kan rumme og som kan fylde i rummet, tydeliggøres her. I underniveau 3.b opøves bevægelsen omkring at være bevidst omkring andre, det udenom en, samtidig

med, at der fokuseres på en grundlæggende sikkerhed i sig selv og sin egen identitet: "Her står jeg". 3.c kan siges at være øvelsens udfordrende punkt, da jeg beder om at sætte opmærksomheden på "alt det som ikke er mig". Dette mener jeg selv kan være angstprovokerende.

4. niveau. Jeg sætter derfor dernæst fokus på "den indre del af kroppen"/kroppen som beholder i 4.a til 4.c for at klienten kan mærke sin egen *livsfylde*. Jeg giver kroppens centrum, omkring maven, en særlig opmærksomhed, da kontakten hertil kropsfornemmelsesmæssigt kan være kilde til en tryghed og hvilen i sig selv. 4. d "mærk, at I kan stå selv" er tiltænkt til at være en ekstra stabilisator i oplevelsen af at kunne hvile i sig selv. Men også en potentiel selvstændiggørelsesproces.
5. Niveau handler om fornemmelsen af et "nyt" niveau af kroppen, nemlig fornemmelsen af det flydende: blodet, pulsen, men også fornemmelsen af selve livsrytmen gennem fokus på hjertet. Dette oplever jeg som kropslige selvfornemmelser, som kan give særlige oplevelser af vitalitetsaffekter. Jeg retter derfor klienternes opmærksomhed hertil for at give dem mulighed for at opleve hvad dette fokus kan give af fornemmelser af indre liv.
6. Niveau handler nu om at udtrykke og aktivere alle disse impulser og indtryk, som klienterne har fået gennem denne indre introspektion til et musikalsk udtryk: Fra indtryk til udtryk.

NIVEAUER JORDFORBINDELSSES ØVELSEN	FOKUS	KONTAKTFLADE	KERNEORD BRUGT I GRUIDNINGEN	ETABLERING AF KROPS FORNEMMELSE ⁷
1. NIVEAU Dybtliggende oplevelsescenter: fødder og gulv	Fødder	Fødder og gulv	Grund,	Første etablering af Kontakt
1.b	Balance	Vippe frem og tilbage Cirkelbevægelse i fødder – bliver mindre og mindre	Komme til et center i midten af foden	En centrerende Bevægelse
1.c	Tyngde i Fødder	Fødderne som kroppens fundament	Tyngde, støtte ”de her fødder har båret jer i mange år”	Fokus på baggrunds følelser i kroppen som tryghed, fundament
2. NIVEAU Nedadgående/ vertikal bevægelse under kroppens fundament	Rødder	Kontaktflade under jordens center	Rødder Forankring	En dybere, indadgående, nedadgående bevægelse af rødder
2.b	Jord Kerne Ophav	Kontakt mellem fødder og jord/	Forankring Jordens midte Trygt og sikkert ”mærk jorden, som I har gået på al den tid, I har levet”	Jordens midte: en centrerende metafor om kerne. Etablering af kontakt til fundament udenfor sig selv
3. NIVEAU fokus på hele kroppen, en udadrettet opmærksomhed	Hud	Afgrænsning/ omrids af kerne	fokuser på jeres hud, hele grænseområdet, I kan måske mærke jeres hud kontakte - røre ved jeres trøje - mærk huden røre luften.	Fokus på at være et afgrænset, selvstændigt individ. Fokus på kontakt med sig selv og omverdenen – omverdenen her trøje og

				luft.
3.b Etablering af tryghed i kontakten med andre	Hud/ afgrænsning		"Her står jeg – det her er min krop. Jeg kan være her, trygt og roligt, jeg har lov til at være mig, fuldt ud, her og nu	Etablering af en basal tryghed i kerneselvfølelsen.
3.c Fokus på "omverden udenfor mig"	Hud/omrids	Total oplevelse	Prøv at fornemme hele jeres omrids på en gang. "Tillad at se det her er uden for mig"	Evt. forstærkning af adskillelsesproces.
4. NIVEAU Bevægelse oppefra hovedet og ned	Indre følelse	Kontakt med hele kroppen, dernæst fokus på de forskellige Kropsdele	Vend opmærksomheden indad så I fornemmer hele jeres krop på en gang " hoved til fingre, mærk hvordan jeres opmærksomhed fylder kroppen ud	
4.b Særligt kropsfokus	Mave	kroppens center kombineret med åndedrættet	Mærk hvordan I trygt og roligt trækker vejret i maven	Pedersens og Brandtbjergs kropslige oplevelsescentrum.
4.c	Indre følelse af nederste del af kroppen	Gennemgang af kroppen ned til fødder	Mærk hvordan jeres opmærksomhed har varmet jeres krop op	

4.d			Mærk, at I kan stå selv	Selvstændighed – tryghed i jer selv
5. NIVEAU Fokus på andet niveau i kroppen. det flydende, væskerne, det brusende i kroppen			Puls, blodets susen, mærke jeres hjerte, Træk vejret frit og se, om I kan mærke hvor meget det strømmer i jer	Fokus på oplevelse af vitalitetsaffekter i kroppen
6. NIVEAU		Overgang fra krop til sangligt udtryk	Udtryk den fornemmelse I har i kroppen	Udtryk af den indre selvfølelse

Kritik af guidningen i groundingøvelsen

Man kan med rette stille spørgsmålstejn ved dele af denne øvelse. F.eks. kan man stille spørgsmålstejn ved de overordnede bevægelser i øvelsen:

Niveau 1. starter meget lavt i kroppen, hvorefter oplevelsen af den indre kropsbevægelse går under jorden, for dernæst at gå over i omrids/hylster, for siden hen at gribe fat ”for oven” i 4.a og bevæge sig ned igen. Man kan stille spørgsmålstejn ved om dette er den rette rækkefølge til at skabe en stabil, kropslig selvfølelse? Springet i selvfølelsen fra:

- ”under jorden”
- til hud/ omrids
- til den øverste del af hovedet,

kan muligvis føles for stort afhængigt af de medvirkendes eksisterende, kropslige selvfølelser. Jeg havde under øvelsen en oplevelse af, at niveau 3.c kunne virke angstskabende, da jeg ikke har givet niveauet en benævnelse af en indre følelseskvalitet. Fokus på kroppens omrids *uden* en indre kvalitet, vil kunne give en kropslig selvfølelse af ”tomt hylster”, hvorfor fokus på ”ikke-mig”, da kan virke yderligere angstskabende.

Opsummering

Min intention med guidningens udformning var:

1. kontakt med kroppen ved fødderne for på denne måde at komme i kontakt med de bærende elementer i klientens krop. Guidningen af tyngde i 1.c handler netop om at skabe fornemmelsen af denne tyngde, således at man får en fornemmelse af at stå sikkert.
2. kontakten til jorden, oplevelsen af rødder kan give en kropslig afspænding og få den konkrete fornemmelse af, at man bliver båret af noget større. Kontakten med noget andet i ens væren- i-verden, en given slip.
3. niveau handlede om kontakten om at mærke sig selv og adskille sig selv fra andre.
4. niveau handlede om *selvfylde* ved at have fokus på ens indre kropslige liv og vitalitet.
5. niveau handlede om en mulig intensivering af oplevelsen af indre liv ved at fokusere på kroppens pulsering/rytme.
6. Efter denne kropslige opladning handlede niveau 6 om at udtrykke sit indre eksisterende liv og vitalitetsaffekter musikalsk.

Overvejelser om groundingøvelsen.

Jeg har uddybet øvelsen grundigt for at bevidstgøre og verbalisere kropsinduktionsøvelsens mulige konsekvenser for klientens oplevelser. En kropsinduktionsøvelse er langt fra en ny opfindelse i musikterapeutiske sammenhænge. Jeg har dog ikke tidligere set dem beskrevet i en teoretisk sammenhæng, hvor de mulige terapeutiske konsekvenser er blevet inddraget som et aktivt, metodebevidst terapeutisk redskab. Det bruges som sådan helt naturligt og selvfølgeligt, men også implicit i vores fag i dag. Grundet pladmangel foretager jeg ikke en sammenlignende analyse mellem en gennemgang af groundingøvelsen med Lines reelt oplevede selvforfølelser. Jeg ser dog flere umiddelbare sammenhænge mellem min guidning og Lines oplevelser. Et eksempel er mit spring i oplevelsescentrummet i 4.a, hvor jeg beder Line og Jan om at fokusere deres opmærksomhed oppe over hovedet. Dette kan give Line selvforfølelsen af, at Line får fornemmelsen af at der er nogle, som holder fast i hende foroven og hjælper hende med at fastholde balancen. Som sagt laver jeg ikke en sammenlignende analyse, men jeg beder læseren huske på, at min guidning potentielt styrer klientens selvforfølelser. Dette viser både terapeutens magt under guidningen, omkring hvor meget vi kan påvirke klientens selvforfølelser.

Bilag nr 3.

DATABEARBEJDNING

TRIN I ANALYSEN:

I det følgende afsnit analyserer jeg klientens selvudsagn ud fra den kropsfænomenologiske teori. Denne procedure består af følgende trin:

A. INDKREDSNING AF DATA.

A.1 Videoobservation af selve induktionsøvelsen

A.2 Videoobservation af Lines sang under improvisationen.

A.3 Videoobservation af Lines nonverbale udsagn om groundingsoplevelsen.

A.4 Lines tegning af oplevelsen.

A.5 Mit umiddelbare indtryk af tegningen

B. FÆNOMENOLOGISK INSPIRERET ANALYSEPROCEDURE

B.1 Transskription af Lines udsagn (se vignet)

B.2 Kategorisering af Lines kropslige selvfølelser i udsagnene

B.2.1 Underinddeling af kropslige følelser ud fra transskription

C. KROPSFÆNOMENOLOGISK ANALYSEPROCEDURE.

C.1 ILLUSTRATION AF LINES KROPSLIGE SELVFORNEMMELSER

D. MIN FORTOLKNING AF KLIENTENS KROPSLIGE SELVFORNEMMELSER

D.1 Egen tolkning af klientens selvfølelser

D.2 Fund fra empiri

E. INDELING AF LINES SAMLEDE OPLEVELSE AF GROUNDINGSØVELSEN UD FRA: SELVFORNEMMELSERNES INTENSITET, GRAFISK NOTATION OG UDSAGNENES KRONOLOGI

E.1 Min endelige fortolkning af klientens selvfølelser i subjektiv vurderet tid

F. FORTOLKNING AF KLIENTENS KERNESELVFORNEMMELSER UD FRA ILLUSTRATIONER AF DEN PREREFLEKSIVE SELVFORNEMMELSE, INTENSITET, GRAFISK NOTATION OG UDSAGNENES KRONOLOGI

G. DE GRUNDLÆGGENDE KERNESELVFORNEMMELSER

H. KONSTRUERET NARRATIV AF INTENSITETEN AF LINES PREREFLEKSIVE SELVFORNEMMELSER

I. ANALYSE AF KLIENTENS SELVFORNEMMELSER UD FRA BEGREBERNE INTENTIONALITET OG OPLEVELSESCENTRUM M.M

A. Indkredsning af data.

A.1 Videoobservation af selve induktionsøvelsen

Jeg så videoen af selve øvelsen. Dernæst så videoen igen, hvor jeg fokuserede på klientens kropslige bevægelser under samtalen, for at se om dette gav yderligere oplysninger til min forståelse af Lines selvudsagn. Alt dette gjorde jeg for at få et så mangefacetteret baggrundsmateriale som muligt. Jeg fravalgte dog transskriptionen af samtalen grundet etiske hensyn overfor min klient. Analysens formål er ikke (ulig mange andre analyser) at forholde mig til klientens overordnede psykologiske proces, men at indkredse klientens fornemmelser i kroppen.

Min videoobservation ved selve induktionsøvelsen lyder således:

”Line står delvist med ryggen til kameraet og står ganske stille. Hun bevæger sig noget frem og tilbage i starten, samt bevæger hænderne en smule, men i 2/3 del af guidningen bevæger hun kun kroppen fra brystben, hjerte og op. Resten af kroppen står meget ubevægelig. Mit umiddelbare indtryk af situationen er, at hun er rolig, men næsten så rolig som en sten. Hendes bevægelser i overkroppen indikerer, at hun kun har kontakt til det overfladiske åndedræt, hun har ikke fat til den dybere kontakt til maven.” Mine umiddelbare fornemmelser var altså først en stor ro, men til sidst blev det en så stor ro, at det næsten virkede foruroligere; ”så rolig som en sten”.

A.2. Videoobservation af Lines sang under improvisationen.

Dernæst lyttede jeg flere gange til stemmeimprovisationen. I min vignet beskriver jeg Lines stemme som klar, tydelig og luftfyldt. ”Hendes klanglige udtryk lyder inderligt og klagende. Hun lyder sorgfuld, men jeg fornemmer også håb og en styrke. Jeg får fornemmelsen af, at der er meget vigtigt, som Line gerne vil sige og have udtrykt. Jeg lægger i med en enkelt tone/drone for at lave en fast stabil kerne. Musikken er flydende, klanglig uden nogen hørlig rytme. Dog er der en fornemmelse af et 1. slag, en puls, og vi får en fælles fornemmelse af længden af et vers. Line har et klart musikalsk udtryk og leger senere hen med forskellige rytmiske elementer i improvisationen. Hun får også udtrykt en mørk, soulfyldt klang. Dette oplever jeg som et ”statement”. Sådan her har jeg det. Improvisationen som helhed bevæger sig i lidt forskellig styrke pp- mf, og bølger frem og tilbage mellem udtryk og indadvendthed. Der er plads til sårbare følelser og inderlighed.”

Da jeg fokuserer på groundingsøvelsen, samt holder mig til at analysere Lines egne udsagn af sine oplevelser, går jeg ikke mere nærmere ind i en analyse af den vokale improvisation. Men jeg lavede dog disse gennemlytninger for at have materialet med mig på et implicit niveau.

A.3. Nonverbal information om Lines udsagn om groundingsoplevelsen.

Gennem videoobservation af Lines nonverbale udtryk under hendes fortælling om groundingsøvelsen fik jeg følgende væsentlige information.

Ved udsagnet ”Jeg kunne overhovedet ikke mærke mit hjerte banke eller noget, det var ligesom om at det gik helt op og sad her” holder Line begge sine hænder omkring halsen, som en kropslig illustration af hvad hun følte. Som observatør får jeg oplevelsen af en sammenpresset,

selvfornemmelse, som om noget blokerer, sidder fast. Dette ser jeg som et ekstra væsentligt nonverbalt meningslag.

A.4 Lines tegning af oplevelsen.



A.5 Mit umiddelbare indtryk af tegningen.

Lines tegning viser Line i situationen hvor hun står og synger. Sangens toner danner en regnbue, som skaber et rum mellem hende og mørket. Sangen danner farverne som giver lys og beskyttelse. Regnbuen adskiller lyset og mørket, hvor Line står inden i lyset og udtrykker sig derfra. Jeg udlægger tegningen som en positiv med et optimistisk udtryk.

Mine indtryk efter denne indkredsning af information:

Jeg tolker, særligt gennem Lines udsagn om sangens effekt og også efter min fortolkning af Lines tegning, at stemmeimprovisationen har haft en afgørende betydning for Lines kropslige selvfornemmelse. Sangen har ligesom skabt et beskyttende rum, hvor Line kunne være sig selv og vidste hvem hun var og dermed også lave en grænse overfor omverdens påvirkninger. Det virkede tydeligt for mig, at Line havde konfronteret en indre angst, hun havde vovet at gå videre på et område, hvor hun normalt ville have trukket sig tilbage. Hun havde konfronteret en ubehagelig følelse, som hun havde oplevet havde snøret halsen sammen. Hendes klanglige selvudtryk/sangen havde den forløsende terapeutiske virkning hos hende.

B. FÆNOMENOLOGISK INSPIRERET ANALYSE

B.1 Transkription af Lines udsagn i samtalen efter improvisationen.

(Se vignet for transkription)

B.2 Kategorisering af Lines kropslige fornemmelser i udsagnene

B.2.1 Underinddeling af Lines udsagn.

Jeg inddeler her Lines udsagn i essenser som potentielle selvforannelmelser. Inddelingen af Lines udsagn er foretaget gennem en subjektiv vurdering efter en gennemsøgning efter kropsforannelmelser i Lines verbale udsagn.

Jeg underinddeler Lines udsagn i 19 inddelinger:

1. Ja, først fik jeg det bare som om at hele jorden rystede under mig.
2. At jeg kunne godt stå stille, men det virkede som om, at der nedefra og op kom, - som om der var en jordskælvagtig følelse,
3. Så da vi starter med at synge, er det som om, at alt det mørke ikke kan komme igennem mig. Det[mørket] kan ikke komme ud, da kan de tage imod mig. Jeg kan ikke huske, hvad det var, men det var som om at farverne kom igennem.
4. Der var en grænse, som jeg godt turde gå over en gang til. "Nu skal jeg se, om jeg kan komme over den grænse, som var der sidst."
5. I starten kunne jeg mærke, at det kunne jeg ikke, selvom jeg gerne ville, det var der, hvor det rystede...
6. så kom der mere ro på.
7. Det er også det der med, at jeg synes, der skal være kontrol over tingene, og her syntes jeg ikke, at jeg havde kontrol over det. Nu ryster mine ben, så hvis jeg falder, knækker de.
8. Jeg mærkede det som om at de havde fat i mig oppefra, så jeg blev ved med at stå oprejst.
9. Sangen oplyste alt det mørke og holdt det mørke ude. (...)
10. Jeg startede med at holde balancen. Jeg står fast,
11. men jeg var bange for, at hvis jeg faldt, ville mine lår og ben knække over.
12. Jeg kunne slet ikke mærke noget indeni, der var ligesom bare tomt.
13. Jeg kunne overhovedet ikke mærke mit hjerte banke eller noget, det var ligesom om at det gik helt op og sad her*¹

¹ (*Line holder begge sine hænder omkring halsen, jeg får oplevelsen af en sammenpresset selvforannelse, som om noget sidder fast og blokerer).

14. Det første jeg tænkte omkring at sige en lyd, var, "at lige om lidt, så skriger jeg, der var noget, som sad fast og skulle ud."

15 Så tænkte jeg, jeg synger for mig selv og det er kun mig, der kan høre det.

16 og hvis jeg synger falsk er det lige meget

17 Så da der kom lyd på... så blev jeg ligesom et træ, der stod fast. Så det gik fra at være en ubehagelig følelse til at være en rigtig god følelse."

18. Det havde jeg heller ikke regnet med. I dag kunne jeg bare mærke, at der var noget, som skulle ud.

19 (0). Sidst jeg var her, kunne jeg mærke, at jeg ikke rigtig havde noget at bidrage med... der følte jeg mig som en skygge.

B.2.1. Finde kerneord i kerneudsagnene. (se nedenstående skema)

B.2.2. Lave en beskrivelse af det kropslige i hændelsen (se nedenstående skema)

C. KROPSFÆNOMENOLOGISK ANALYSEPROCEDURE

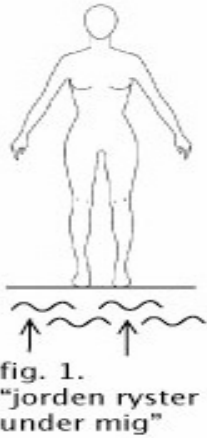
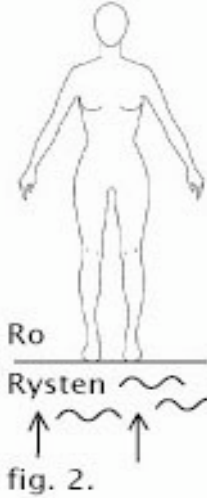
C.1. Lave en illustration af udsagnet/fornemmelsen

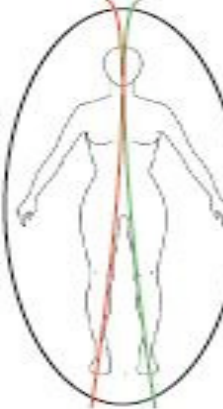
D. FORTOLKNING AF KLIENTENS KROPSLIGE SELVFORNEMMELSER

D.1. Lave min egen tolkning af klientens kropslige selvforfølelse (Se skema herunder).

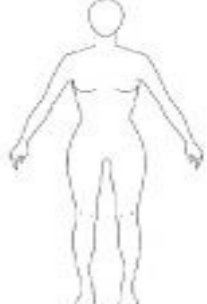
Jeg inddeler selvudsagnene i kernefølelser for at finde essensen af udtalelserne på det kropslige niveau, hvorefter jeg beskriver og dernæst illustrerer disse udtalelser, for at få mig selv, samt læseren til at forstå budskabet på det prærefleksive kropsniveau. Gennem denne proces ender jeg med en tolkning af klientens kropslige selvfølelse under øvelsen.

KATEGORISERINGSSKEMA INDEHOLDENDE TRIN B.2.1- D.1.

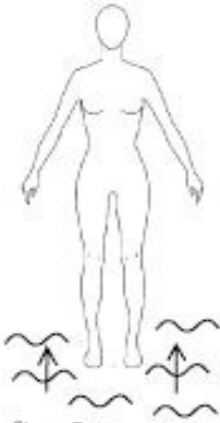
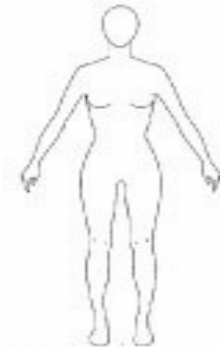
LINES SELVUDSAGN	KERNEORD I UDSAGN	BESKRIVELSE AF SELVFORNEMMELSE	ILLUSTRATION AF SELVFOR.	TOLKNING AF SELVFORNEM.
1. Ja, først fik jeg det bare som om at hele jorden rystede under mig	a. Jorden rystede under mig Oplevelsen af at jorden ryster	Line oplever en kropslig selvforfølelse, som angiver følelsen af at blive rystet nedefra.	 fig. 1. "jorden ryster under mig"	Usikkerhed
2. At jeg kunne godt stå stille, men det virkede som om, at der nedefra og op kom, -som om der var en jordskælvagtig følelse,	b. Stå stille. c. Nedefra og op d. Jordskælvagtig følelse		 Ro Rysten fig. 2.	En del af Line er i ro, men hun møder en skælvende følelse =Jordskælvagtig. Line konfronterer en indre usikkerhed, Oplevelsen af usikkerhed på et kropsligt plan

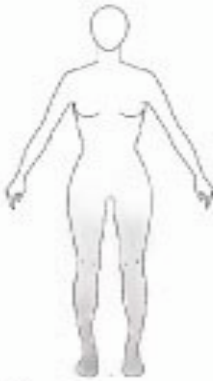
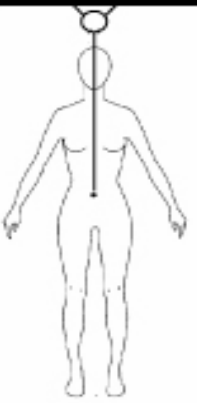
<p>3. Så da vi starter med at synge, er det som om, at alt det mørke ikke kan komme igennem mig. Det[mørket] kan ikke komme ud, da kan de tage imod mig. Jeg kan ikke huske, hvad det var, men det var som om farverne kom igennem.</p>	<p>a. Starter med at synge</p> <p>b. Alt det mørke kan ikke komme igennem mig</p> <p>c. farverne kom igennem</p> <p>SANGEN ÆNDRER FØLELSEN</p>	<p>Line oplever, at alt det mørke ikke kan løbe igennem hende på grund af sangen. Sangen opleves af Line som en beskyttelse af mørket.</p> <p>Og hun oplever nu farver i stedet for mørke.</p>	 <p>fig. 3. "at alt det mørke ikke kan komme igennem mig ... farverne kom igennem"</p>	<p>Sangen ændrer følelsen i klientens kropslige prærefleksive felt og oplevelsescentrum. Sangen føles som en beskyttelse mod mørket. Klienten har nu en oplevelse af farver i sit kropslige felt (containeren).</p>
---	--	--	--	--


Lærke: er det nyt for dig at stå selv – oplevede du det?

SELVUDSAGN	KERNEORD I UDSAGN	BESKRIVELSE AF SELVFORNEMELSE	ILLUSTRATION AF SELVFORNEM.	TOLKNING AF SELVFORNEM.
<p>4. Der var en grænse, som jeg godt turde gå over en gang til. "Nu skal jeg se, om jeg kan komme over den grænse, som var der sidst²."</p>	<p>Turde gå over en grænse.</p> <p>OVERSKRIDELSE AF GRÆNSE</p>	<p>Line beskriver her sin intention ved denne øvelse.</p>	 <p>fig. 4. Lines intention: at overskride grænsen</p>	<p>Line udviser et ønske, en intention og et mod omkring at udfordre en eksisterende grænse i hende</p>

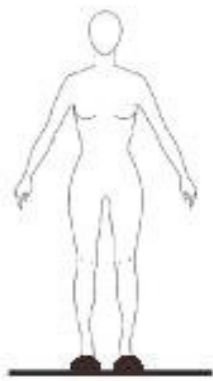
² I sidste session oplevede Line en tydelig barriere/modstand ved en stemmeimprovisationsøvelse.

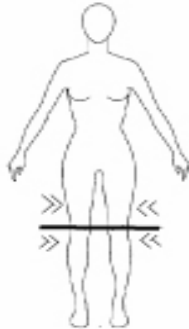
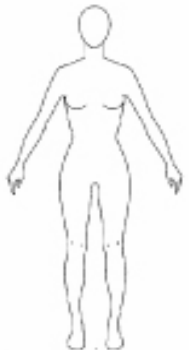
<p>5. I starten kunne jeg mærke, at det kunne jeg ikke, selvom jeg gerne ville, det var der, hvor det rystede...</p>	<p>a. Kunne ikke selvom jeg gerne ville. b. der hvor det rystede</p> <p>MØDET MED GRÆNSEN</p>	<p>Oplevelse af grænse, oplevelse af manglende kontrol med situationen.</p> <p>Dette giver følelsen af en rystelse.</p>	 <p>fig. 5. "kunne ikke overskride grænsen – her rystede det"</p>	<p>Skønt Line har viljen, er det ikke nok til at hun kan overskride sin indre grænse. Ved at mærke grænsen,,sin blokering, oplever hun en skælven, idet hun ”står på ukendt grund”.</p> <p>MØDET MED USIKKERHE D-EN</p>
<p>6. – så kom der mere ro på.</p>	<p>RO</p>		 <p>fig. 6. "Så kom der ro på"</p>	<p>USIKKERHE D-EN</p> <p>AFTAGER</p>

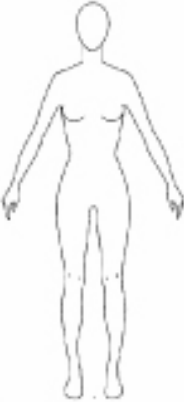
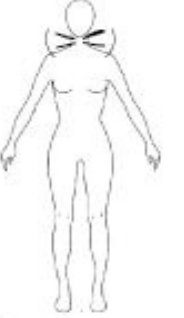
<p>7. Det er også det der med, at jeg synes, der skal være kontrol over tingene, og her syntes jeg ikke, at jeg havde kontrol over det. Nu ryster mine ben, så hvis jeg falder, knækker de.</p>	<p>a. syntes jeg ikke, at jeg havde kontrol.</p> <p>b.</p> <p>Nu ryster mine ben, så hvis jeg falder, knækker de.</p>	<p>Line mærker en kropslig fornemmelse af stor belastning i benene. Hun holder stadig balancen, men er angst for at benene knækker</p>	 <p>fig. 7. Oplevelse af usikkerhed</p>	<p>Angsten for at benene knækker virker som en</p> <p>Tydelig kropslig selvforfølelse af angst.</p> <p>En fatal konsekvens ved at ens ben knækker, er at man ikke kan gå selv.</p> <p>FØLELSEN AF ANGSTEN.</p>
<p>8. Jeg mærkede det som om at de havde fat i mig oppefra, så jeg blev ved med at stå oprejst.</p>	<p>a. de havde fast i mig oppefra</p>	<p>Line har en kropslig oplevelse af at blive holdt oppe fra foroven</p>	 <p>fig. 8. Oplevelsen af at blive holdt oppe ovenfra</p>	<p>Oplevelsen af støtte fra foroven. Hjælp oppefra for at holde sin balance. (Overvejelse, man kan altså også opleve støtte fra oven).</p>

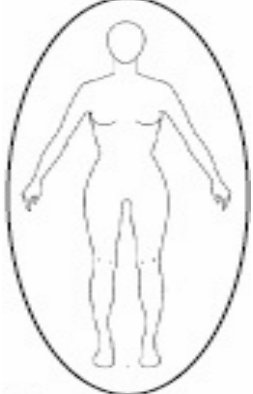
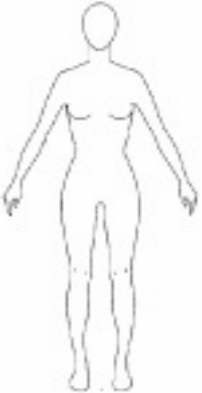
<p>9. Sangen oplyste alt det mørke og holdt det mørke ude. (...)</p>			 <p>fig. 9. "sangen oplyste alt det mørke og holdt mørket ude."</p>	<p>Sangen er med til at give styrke, hvilket for Line betyder en OVERVINDELSE AF ANGSTEN</p>
--	--	--	---	--


Jan: Hvorfor rystede dine ben, Line?

SELVUDSAGN	KERNEORD I SELVUDSAGN	BESKRIVELSE AF SELVFORNEMMELSE	ILLUSTRATION AF SELVFORNEMMELSE	TOLKNING AF SELVFORNEMMELSE
<p>10. Line: Jeg startede med at holde balancen. Jeg står fast,</p>	<p>Balance Jeg <i>står</i> fast</p>	<p>Line mærker, at hun holder balancen</p>	 <p>fig. 10. Holde balancen: "jeg står fast."</p>	<p>Balance – Line holder fast i et center i sig selv.</p>

<p>11. - men jeg var bange for, at hvis jeg faldt, ville mine lår og ben knække over.</p>	<p>a) bange- b) hvis jeg faldt, ville mine lår og ben knække midt over</p>	<p>Oplevelsen af at lår og ben ville knække midt over</p>	 <p>fig. 11. "bange for hvis jeg faldt, ville mine ben knække midt over."</p>	<p>Bange for at kroppen ikke kan holde til presset. En skrøbelig selvfornemmelse her.</p> <p>angst for ødelæggelse af selvet.</p>
<p>12. Jeg kunne slet ikke mærke noget indeni, der var ligesom bare tomt.</p>	<p>a. Ikke mærke noget indeni b. tomt</p>	<p>Line har ingen følelse indeni kroppen.</p>	 <p>fig. 12. Oplevelsen af tomhed: "jeg kunne slet ikke mærke noget indeni."</p>	<p>Tolkning: "Jeg er ingen"/ jeg indeholder ikke</p> <p>Noget. Line oplever en</p> <p>Indre følelse/selvfor- nemmelse</p> <p>er tomhed</p>

<p>13. Jeg kunne overhovedet ikke mærke mit hjerte banke eller noget, det var ligesom om at det gik helt op og sad her* (*Line holder begge sine hænder omkring halsen, jeg får oplevelsen af en sammenpresset selvforfølelse, som om noget blokerer, sidder fast.)</p>	<p>a. Ikke mærke mit hjerte banke</p> <p>b. Det (hjertet) gik helt op og satte sig her (i halsen).</p>	<p>Line kan ikke mærke noget indeni.</p> <p>Line mærker en angst, hvilket hun illustrerer ved at tage sig til halsen. "Hjertet sætter sig i halsen"</p>	 <p>fig. 13. "jeg kunne ikke mærke mit hjerte banke eller noget"</p>	<p>Line mærker en angst ved at opleve tomheden indeni. Hun er ikke i kontakt med sine indre vitalitets affekter, hun mærker ikke sit hjerte. Lines indre selvfølelse af angst har nu bevæget sig fra benene op til halsen.</p>
<p>14. Det første jeg tænkte omkring at sige en lyd, var, "at lige om lidt, så skriger jeg, der var noget, som sad fast og skulle ud."</p>	<p>a) Lige om lidt så skriger jeg</p> <p>b) Noget sad fast og skulle ud</p>	<p>Line oplever et behov for at skride</p>	 <p>fig. 14. Behov for at skride</p>	<p>Line oplever en angst, som hun har behov for at komme ud med gennem et skrig.</p> <p>"Krise". Behov for afløb.</p>

<p>15. "Så tænkte jeg, jeg synger for mig selv og det er kun mig, der kan høre det"</p>	<p>Jeg synger for mig selv</p> <p>Kun mig, der kan høre det.</p>		 <p>fig. 15. "Jeg synger for mig selv." Brug af intention/forestillings-evne til at danne fornem-melse af beskyttelse.</p>	<p>Line bruger her sin intention og forestillingsevne, til at danne et personligt, tryksgivende rum.</p>
<p>16.- og hvis jeg synger falsk er det lige meget</p>	<p>a. synger falsk</p> <p>b. lige meget</p>	<p>Line er bange for at synge falsk, men det gør ikke noget nu.</p>	 <p>fig. 16. "og hvis jeg synger falsk, er det lige meget"</p>	<p>Line laver her en forestilling (en coping strategi) hvorfra hun frit kan udtrykke sig selv. Hun danner et indre rum, en barriere, hvorfor angsten for at synge falsk, ikke at være god nok som hun er, forsvinder.</p> <p>Hun bliver da ikke vurderet og evt. devalueret af andre. Jeg ser her en tematik omkring at føle sig bedømt i sin væren, og at denne dom fra andre har en stor magt over</p>

				Lines fornemmelse af sig selv.
17. "Så da der kom lyd på... så blev jeg ligesom et træ, der stod fast. Så det gik fra at være en ubehagelig følelse til at være en rigtig god følelse."	a. Blev jeg ligesom et træ b. fast.	En følelse af at stå fast – en indre følelse af "fast grund under fødderne – Genfindelse af sikkerhed".	 <p>fig. 17. "så blev jeg ligesom et træ der stod fast."</p>	Line får gennem sangen atter kontakt til sin egen væren, sin egen selvfølelse gennem oplevelsen af vitalitetsaffekter. Dannelsen af det indre forestillingsrum, samt sangen danner en beskyttelse mod angsten. Gennem sangen får Line en fornemmelse af sin egen væren uden vurderingen fra andre.

Lærke: Sikken rejse, Line!

D.2 Fund ud fra illustration

Inddelingen af Lines selvudsagn til selvfølelser viser udover potentielle selvfølelser en bevægelse i Lines prerefleksive selvfølelse ud fra illustrationerne.

D.3 Fund ud fra illustrationerne af Lines kropslige selvfølelser.

Gennem iagttagelse af illustrationerne af Lines kropslige selvfølelser finder jeg en bevægelse i Lines prerefleksive niveau, som starter fra:

- 1) *Gulvniveau* (udsagn 1)
- 2) Bevæger sig op i *benene*, hvor hun bliver bange for, at de skal knække (udsagn 7 og 11).
- 3) Dernæst oplever hun en indre tomhed i hele kroppen, kan ikke føle sit *hjerte*, (udsagn 12 og 13).

4) Bevægelsen fortsætter mod *halsen*, hvilket hun viser understreger med i sit kropssprog (udsagn 14), så hun føler behov for at skribe.

5) Forløsningsen af dette indre pres kommer, da Line får udtrykt sig gennem *sang* (*gennem halsen*). Udtrykket er ikke et skrig, men en smuk, inderlig sang.

Billederne tydeliggør altså en kropslig bevægelse af angst fra fødderne, som går gennem hendes knæ, ben, og som opleves som en tomhed i brystet, inden der kommer et "pres" på halsen (det nonverbale informationsniveau i selvforfømmelse 14) som dernæst lyder til at forløses i det sanglige udtryk.

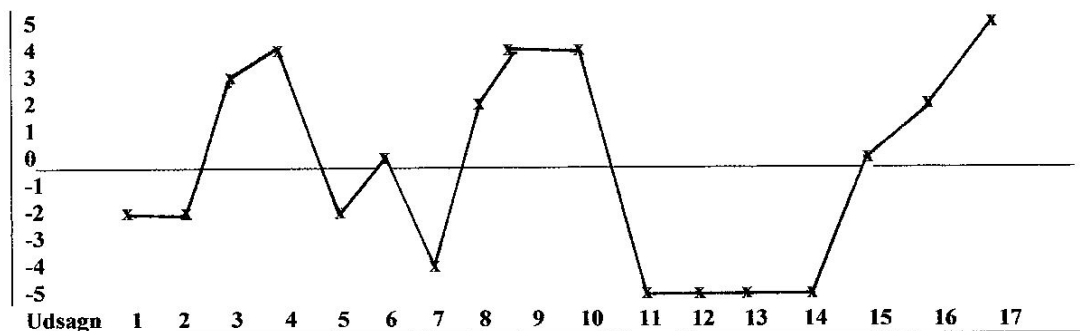
D.4. Tolkning af denne bevægelse ud fra den kropsfænomenologiske teori

Her kommer en indre tematik frem: "Jeg synger bare for mig selv, så er der ingen, der kan høre mig". Line skaber et selvforstærkelsesrum, hvor selvet synger til selvet, således at hun ikke behøver at forholde sig til resten af gruppen. På denne måde får Line etableret en tryghed på kerneselviveauet.

Den opadgående, energetiske bevægelse i Lines selvforfømmelser på det prærefleksive niveau viser en mulig energetisk oplevelse af grounding, som gennem Merete Brandtbjerg, samt Alexander Lowen er beskrevet som en opadgående bevægelse gennem kroppen

E. Inddeling af Lines udsagn i intensitetsniveau.

Jeg placerer allerførst Lines 19 selvudsagn i intensitetsniveau fra en skala på + 5 til - 5 i intensitet af enten behageligheden eller ubehageligheden i oplevelsen (Sterns parametre). Intensitetsniveauerne skal bruges til at få en forfømmelse af forløbet i klientens indre kropslige, følelsesmæssige bevægelser. Jeg foretager vurderingen som Lines terapeut, som observatør samt gennem de indtryk, jeg har fået gennem bearbejdelsen af de forskellige udsagn.³



E.1. Inddeling af intensitetsniveau i kronologisk, oplevet tid.

Udsagnene står her i Lines fortalte rækkefølge, men ikke i den kronologisk oplevede rækkefølge. Lines selvudsagn er givet i selve den terapeutiske session. Udsagnene er kommet igennem spørgsmål og svar, hvorfor Line er kommet med uddybninger til sine oplevelser.

³ Det havde styrket denne proces om Line havde været med i denne databearbejdning.

Første skitse til det kronologisk, oplevede hændelsesforløb:

Igennem underinddelingen af selvudsagnene i en tidskronologi sammensætter og fortolker jeg derfor samtidig Lines kropslige fornemmelser til følgende, mulige kategoriseringer af selvforfømmelser:

Udsagn 1 - 3 beskriver Line jordforbindelsesøvelsen før og efter sang

Udsagn 4 - 6 er den første uddybning af hendes selvforfømmelser under øvelsen.

Udsagn 7 - 9 er en uddybende forklaring af øvelsen.

Udsagn 10 -17 er endnu en uddybning af hændelsen.

De fire runder af udsagn rummer aspekter af samme selvforfømmelse, samtidig med at de er en begyndende inddeling af tidsaspektet. Jeg vælger at lave en grafisk notation af de fire lag, hvor jeg inddrager en intensitetskurve, som ved graferne. Tegningerne ovenover linjerne er hvad jeg vurderer som positive selvforfømmelser og tegningerne underne er negative selvforfømmelser.

Udsagn	Indhold	Intensitet
1-3	Rysten	
4-6	Kan ikke overskride grænsen Rysten Ro	

7-9	Kontrol -ikke kontrol	
10-17	Tolkning af Lines selvfornemmelser	

Igennem dannelsen af disse grafiske notationer finder jeg ud af, at mine tegninger er for stilistiske og at nogle af tegningerne rummer flere selvfornemmelser i én. Samtidig rummer nogle af selvfornemmelserne netop en bevægelse (de er jo kinetisk, bevægende energi) og denne bevægelse kan ikke læses ud fra mine illustrationer.

Gennem de grafiske notationer får jeg flere væsentlige informationer:

Selvudsagn 2 indeholder tydeligvis to forskellige bevægelser, så det skulle egentlig skilles ad.

Udsagn 1-3 indeholder en information omkring en kropslig selvfornemmelse af rysten. Den grafiske notation indeholder en information omkring bevægelsen i klientens intensitetsniveau.

Udsagn 4-6 indeholder en information omkring hendes målsætning; at overskride grænsen. I det hun ikke kan overskride blokeringen oplever hun en rysten. Tegningen af den kropslige rysten (5) giver en begyndende grafisk fornemmelse af klientens indre tilstand.

Udsagn 7-9 uddyber temaet kontrol-ikke kontrol. Tegningen af selvudsagn 7 understreger den udvikling som sker i hendes selvfornemmelse fra usikkerhed til Lines tanke: " Hvis jeg falder, så knækker..." Udsagnet rummer en angst i hendes forestillingsverden, altså en negativ mental forestilling som forstørrelser hendes angst. Selvudsagn 8 omkring følelsen af at blive holdt oppe fra

oven bringer hende op igen til en sikker selvforfølelse, hvor hun står i sin egen kerne i selvudsagn 9.

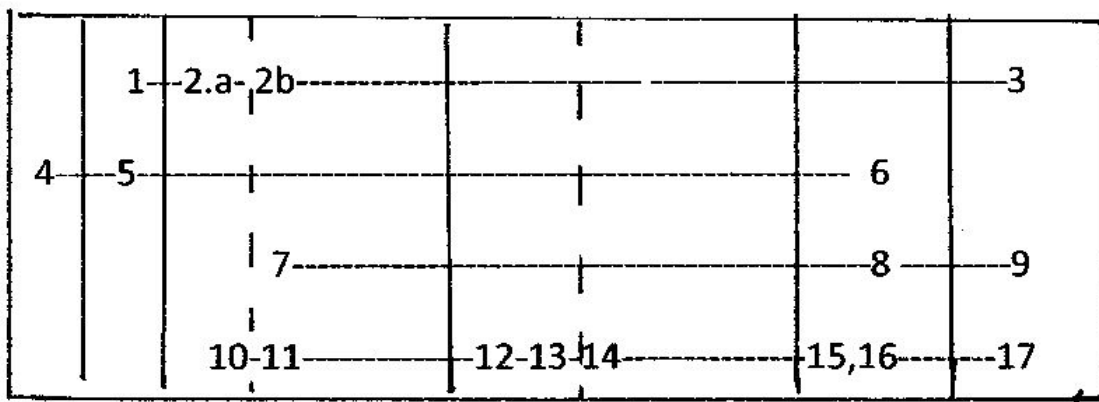
Udsagn 10- 17 rummer en beskrivelse af Lines selvforfølelser på et eksistentielt niveau.

Gennem min tidligere bearbejdning af materialet, min opdagelse af at udsagn 2 består af to udsagn indeni sig, bliver jeg atter klar over, at udsagn 10 og 11 rummer samme dobbelttydning: En forfølelse af at stå, men opleve en underliggende angst. De næste udsagn er atter beskrivelser af selvforfølelsen på det prærefleksive selvforfølelsesniveau, hvor følelser af tomhed, ikke at kunne mærke sig selv er tydelige kropslige forfølelser på Laings embodimentsniveau.

Igennem tegningen bliver jeg igen bevidst om at der er en selvforfølelse, som er mere på et mentalt niveau, hvor nogle af de andre er mere kropslige. Dette er niveau 15 og 16 hvor Line gennem sin forestilling omkring at hun synger for sig selv i sit eget rum, og derfor gør det ikke noget om hun synger falsk, får skabt en positiv intentionalitet, som gør hun tør synge. Og sangen giver hende for alvor en sikker selvforfølelse.

Den grafiske notation tydeliggør for mig forskellen i niveauerne i Lines selvudsagn. Det er ikke alle, der er udtryk for den prærefleksive selvforfølelse, nogle af fortolkningerne ligger på et "højere niveau" end på beskrivelsen af det prærefleksive selvforfølelsesniveau.

Ud fra denne grafiske notation, sammenlignet med mine illustrationer og med mine intensitetsprofiler har jeg følgende fortolkning af klientens meningslag, inkluderende kerneselvforfølelser i en subjektiv vurderet rækkefølge:



Mod Rysten Modstand Mødet med sin frygt blive støttet forfølelser
den "indkapslede følelse" foroven under sangen
af at være ingen synge
i eget rum

Denne figur beskriver altså de forskellige kategoriale kvaliteter Line oplever under groundingsøvelsen før og efter sang. Den fortæller den overordnede narrative udvikling i Lines oplevelser af groundingsøvelsen. Men er dette den kronologiske rækkefølge af selvforfømmelserne, kan jeg ende min fortolkning af selvforfømmelserne her?

Jeg gennemgår mine fund og den grafiske notation igen. Her noterer jeg mig, at udsagn 8 handler om fornemmelsen af et kropsligt oplevelsescentrum foroven, hvilket jeg guidede i midten af induktionsøvelsen, hvorimod udsagn 15 og 16 handler om at synge ud fra sig selv, i sit eget rum. Dette er et udsagn på et andet niveau, da der er en mental intention med her. Guidningen handler altså ikke blot om en kropslig fornemmelse. Jeg adskiller derfor nogle af

Selvudsagn 8 og 15,16 igen. Jeg tror på at samme oplevelse kan indeholde oplevelser af forskellige selvforfømmelser på samme tid (det tror jeg udsagn 3,9 og 17 er et eksempel på) men det er urigtigt at placere det hele samlet. Line oplever derudover også en rysten under flere dele af øvelsen, så det vil være forkert at sætte al fornemmelse i denne kategori til i begyndelsen af øvelsen.

Udsagn 1-3 fortæller om udviklingen i klientens kropslige selvoplevelse under øvelsen

Udsagn 4-6 uddyber denne udvikling med en information omkring ikke at kunne overskride modstanden.

Udsagn 7-9 uddyber især processen i udsagns syv og viser, at denne ikke blot beskriver en enkelt selvforfømmelse, men flere

Udsagn 10-17 nærmer sig en tolkning af klientens procesoplevelse på et eksistentielt niveau.

E.4 MIN ENDELIGE FORTOLKNING AF KLIENTENS KERNESELVFORFØMMELSER I SUBJEKTIV VURDERET KRONOLOGI:

	1	2.a	2.b					3
4	5			6				
			7	8				9
		10	11		12,13	14	15,16	17

Jeg har gennem denne *analyseprocedure* kommet med en fortolkning af klientens selvforfømmelser, intensiteten i klientens selvforfømmelse, samt processen i klientens groundingsproces på samme tid. Resultatet er identifikationen af 9 grundlæggende kerneselvforfømmelser hos klienten under groundingsøvelsen.

G. DE GRUNDLÆGGENDE KERNESELVFORNEMMELSER:

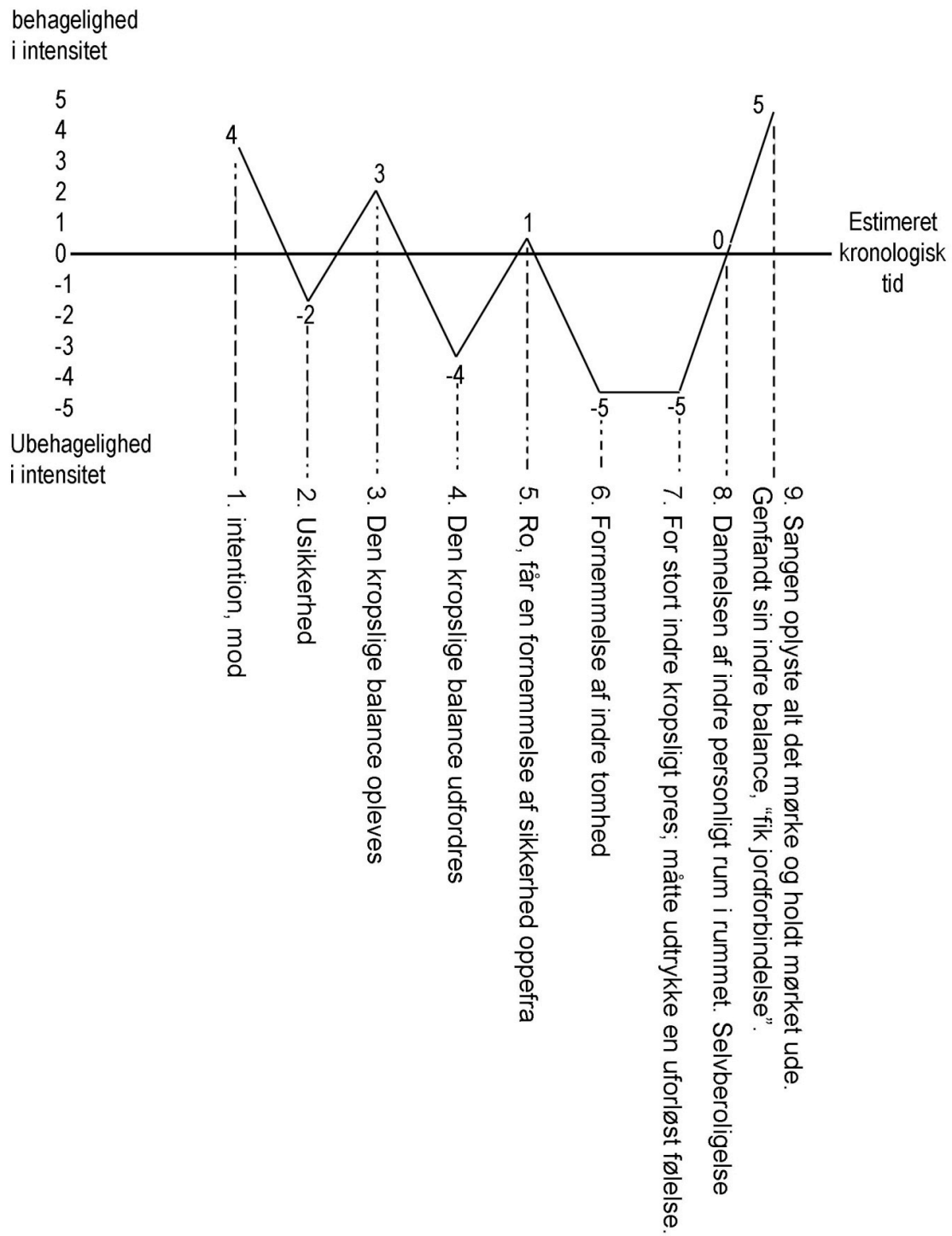
Jeg sammensætter her klientens selvforfølelser med min fortolkning. Følgende tabel viser derfor min fortolkning af klientens 9 oplevede følelser i kronologisk rækkefølge i grundingsøvelsen.

<p>1. SELVFORNEMMELSE</p> <p>Selvudsagn 4: Lines intention er at overskride grænsen</p>	<p>MOD, (LINE UDSIGER HER SIN INTENTION VED ØVELSEN)</p>
<p>2. SELVFORNEMMELSE</p> <p>Selvudsagn 1: Jorden ryster</p> <p>Selvudsagn 5: Kunne ikke overskride grænsen, "her rystede det"</p>	<p>USIKKERHED</p>
<p>3. SELVFORNEMMELSE</p> <p>Selvudsagn 2a: Jeg kunne godt stå stille..</p> <p>Selvudsagn 10: Jeg står fast</p>	<p>LINE OPLEVER SIN KROPSLIGE BALANCE</p>
<p>4. SELVFORNEMMELSE</p> <p>Selvudsagn 2b: Men nedefra kom der en jordskælvagtig følelse.</p> <p>Selvudsagn 7: Nu ryster mine ben, så hvis jeg falder, knækker de.</p> <p>Selvudsagn 11: "Bange for hvis jeg faldt, ville mine ben knække midt over"</p>	<p>... BLIVE UDFORDRET</p> <p>OPLEVELSEN AF EN KROPSLIG BUNDET USIKKERHED, EN ANGST</p>
<p>5. SELVFORNEMMELSE</p> <p>Selvudsagn 6: Så kom der ro på</p> <p>Selvudsagn 8: oplevelse af at blive holdt oppe ovenfra. Så blev jeg ved med at stå oprejst.</p>	<p>RO</p> <p>FØLER EN STØTTE OG EN STYRKE OVENFRA. HUN FØLER DET SOM OM HENDES OPLEVELSESCENTER STØTTES FRA OVEN.</p>
<p>6. SELVFORNEMMELSE</p> <p>Selvudsagn 12: Jeg kunne slet ikke mærke noget indeni.</p> <p>Selvudsagn 13: Jeg kunne slet ikke mærke mit hjerte banke eller noget"</p>	<p>FORNEMMELSE AF INDRE TOMHED, MANGLENDE KONTAKT TIL EGET OPLEVELSESCENTER</p>

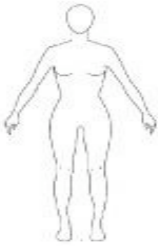
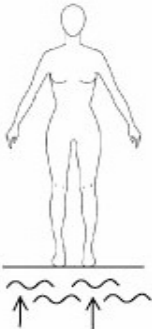
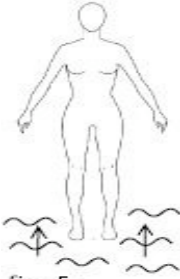
<p>7. SELVFORNEMMELSE</p> <p>Selvudsagn 14: følte behov for at skribe</p>	<p>FOR STORT INDRE KROPSLIGT PRES;</p> <p>MÅTTE UDTRYKKE EN UFORLØST FØLELSE</p>
<p>8. SELVFORNEMMELSE</p> <p>Selvudsagn 15: Jeg synger for mig selv</p> <p>Selvudsagn 16: Og hvis jeg synger falsk er det lige meget.</p>	<p>DANNELSEN AF INDRE PERSONLIGT RUM I RUMMET.</p> <p>Nervøs for andres feedback</p> <p>Svært at være i kontakt med andre ved denne oplevelse, SELVBEROLIGELSE, COPING STRATEGI</p>
<p>9. SELVFORNEMMELSE</p> <p>Selvudsagn 3: Alt det mørke kan ikke komme igennem mig, farverne kom igennem</p> <p>Selvudsagn 9: Sangen oplyste alt det mørke og holdt mørket ude.</p> <p>Selvudsagn 17: Så blev jeg ligesom et træ, der stod fast</p>	<p>SANGEN OPLYSTE ALT DET MØRKE OG HOLDT MØRKET UDE.</p> <p>GENFANDT SIN INDRE BALANCE, "FIK JORDFORBINDELSE".</p>

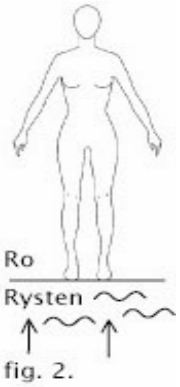
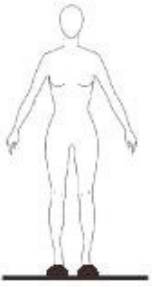
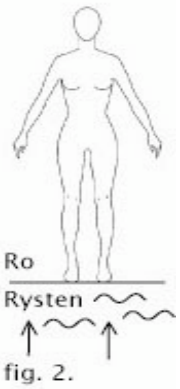

H. KONSTRUERET NARRATIV AF INTENSITETEN AF LINES PRÆREFLEKSIVE SELVFORNEMMELSER:

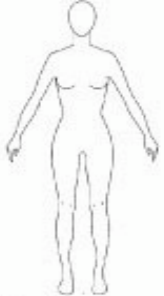
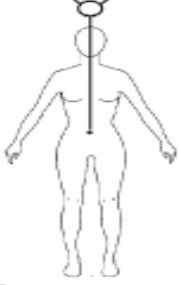
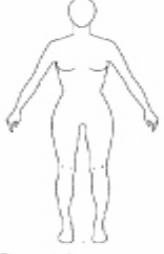
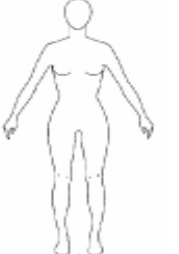
Subjektiv bedømt intensitet i Lines selvudsagn (beregnet ud fra middelværdien af selvforfølelsens intensitet)

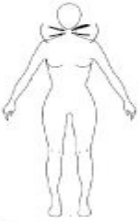
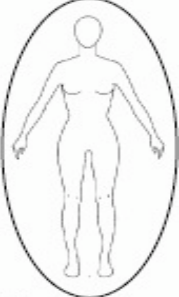
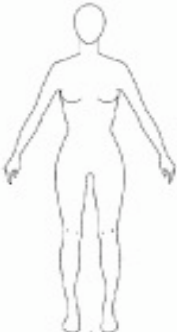


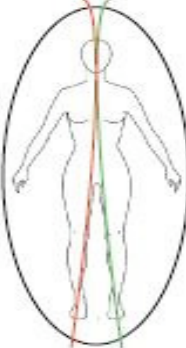


I. ANALYSE AF KLIENTENS SELVFORNEMMELSER UD FRA INTENTIONALITET OG OPLEVELSESCENTRUM:

SELVFORNEM	MELSER:	Analyse ud fra intentionalitet og oplevelsescentrum, samt de andre gennemgåede begreber.
 <p>fig. 4. Lines intention: at overskride grænsen</p> <p>MOD</p>		<p>Line har i denne selvforfømmelse en tydelig rettet intentionalitet</p> <p>Denne selvforfømmelse er snarere end kropslig- mental intentionalitet end en kropslig-affektiv selvforfømmelse.</p>
 <p>fig. 1. "jorden ryster under mig"</p>	 <p>fig. 5. "kunne ikke overskride grænsen – her rystede det"</p>	<p>Lines oplever en vibration under den fysiske krop, som ligesom bryder op og går igennem hendes krop. Hendes kropslige intentionalitet er i den nederste del af kroppen.</p>

 <p>Ro Rysten ↑ ↑ fig. 2.</p>	 <p>fig. 10. Holde balancen: "jeg står fast."</p>	<p>(Denne selvfoennemelse kan ses som en udbygning af den første selvfoennemelse)</p> <p>Line oplever altså i starten en rysten fra neden. Disse to selvfoennemelser viser hendes selvfoennemelse inden vibrationen bryder igennem hendes kropslige selvfoennemelse.</p> <p>Figur 10 kan tolkes som en illustration af fødderne som oplevelsescentrum(Stern) eller balancepunkt (Brandtbjerg).</p>
 <p>Ro Rysten ↑ ↑ fig. 2.</p>	 <p>fig. 7. Oplevelse af usikkerhed</p> <p>fig. 11. "bange for hvis jeg faldt, ville mine ben knække midt over."</p>	<p>Jeg tolker disse tre selvfoennemelser som en fortsættelse af den foregående foennemelse).</p> <p>Lines oplevelsescentrum i kerneselveet er her opbrudt, usikker, potentielt knækket over i to.</p> <p>Jeg tolker dette som beskrivelser af at en kortvarig oplevelse af splittelse (Laing) eller overopladning (Lowen) i klientens prerefleksive selvfoennemelse, både i kroppen, samt i det omgivende perceptionsfelt.</p> <p>Foennemelsen er usikkerhed oplever Line her i benene. Hvis man skal vende udsagnet om betyder dette med groundingteoretikernes energetiske briller at oplevelsen af bioenergi er kommet op til knæene.</p> <p>Lowen ville ud fra sine beskrivelser af grounding definere denne selvfoennemelse som grundlæggende usikkerhed som viser jeg ved, at Line er bange for, at kroppen ikke kan holde til presset. Tegningerne giver udtryk for en foennemelse af, at den beholder, som kroppen er for selvet, går i stykker virker som en stærk selvfoennemelse af usikkerhed. En skrøbelig selvfoennemelse.</p>

 <p>fig. 6. "Så kom der ro på"</p>	 <p>fig. 8. Oplevelsen af at blive holdt oppe ovenfra</p>	<p>Line beskriver først, at hun oplever ro og dernæst at hun følte hun blev holdt oppe oppefra. Jeg fokuserer på et tidspunkt i min guidning på et oplevelsescentrum fra oven, så det er ikke så mærkeligt, at hun får denne fornemmelse. Alligevel er det forundringsværdigt at føle en hjælp til støtte og balance ovenfra. Dette vækker kilde til forundring omkring om man også kan få en himmelforbindelse, som man kan få jordforbindelse. Og måske dette er en ny kilde til forståelse af arbejdet med et menneskes kropslige balance i den prærefleksive selvforfølelse?</p> <p>Line beskriver her en anden kilde til stabilitet end den, som grounding kan give. Hun beskriver en støtte fra rummet, universet, himlen.</p>
 <p>fig. 12. Oplevelsen af tomhed: "jeg kunne slet ikke mærke noget indeni."</p>	 <p>fig. 13. "jeg kunne ikke mærke mit hjerte banke eller noget"</p>	<p>Jeg tolker denne selvforfølelse som at Lines oplevelsescentrum ikke er i kroppen her. Fornemmelsen af kroppen er tom. Dette er en indre selvforfølelse af tomhed, måske fornemmelsen af ikke at være nogen eller føle noget. Laing ville kalde denne selvforfølelse for et stadium af disembodiment, hvilket er den kropslige selvforfølelse for en manglende ontologisk sikkerhed. Jeg tolker disse to selvforfølelser som stedet, hvor Line faktisk konfronterer sin underlæggende indkapslede følelse, her står hun ansigt til ansigt med den (Se evt. den grafiske notation)</p>

 <p>fig. 14. Behov for at skribe</p>		<p>Intensivering af den indre følelse af angst.</p> <p>Denne selvforfømmelse beskriver "krisen" i forløbet. Ud fra Lowen kan man sige, at Lines krop er overopladet af en følelse, som er meget kraftig indeni i hende. Og hun vil gerne udtrykke denne følelse, men samtidig oplever hun også en blokering i halsen. Blokeringen handler formodentlig om hvordan Line synger og bliver bedømt</p>
 <p>fig. 15. "Jeg synger for mig selv." Brug af intention/ forestillings- evne til at danne fornem- melse af beskyttelse.</p>	 <p>fig. 16. "og hvis jeg synger falsk, er det lige meget"</p>	<p>Line får skabt en grænse gennem sin intention. Dette tolker jeg som årsagen til, at fornemmelsen af at være et helt selv vender tilbage. Intentionen om at synge for mig selv (en intervention jeg har fra Pedersen) bliver gennem illustrationen forstørret. Illustrationen giver et tydeligt billede af at interventionen danner en grænse. Dette gjorde interventionen helt tydeligt i Lines selvforståelse. (Som sådan er den genial).</p> <p>Figur 15 og 16 er skabt gennem intention og et kognitivt niveau. Jeg vurderer dette niveau til at være mere avanceret end de mere basale kropsfømmelser.</p> <p>Man kan sige at Line her får genfundet en sikker kerneselvforfømmelse.</p>

 <p>fig. 3. "at alt det mørke ikke kan komme igennem mig ... farverne kom igennem"</p>	 <p>fig. 9. "sangen oplyste alt det mørke og holdt mørket ude."</p>  <p>fig. 17. "så blev jeg ligesom et træ der stod fast."</p>	<p>Lines selvfølelser under sang.</p> <p>Hvis man laver en syntese af de tre billeder oplever Line her både en afgrænsning, en oplevelse af farver og vitalitet indeni hende.</p> <p>Man kan sige, at hun får en følelse af forankrethed.</p> <p>En tolkning af sangen holder mørket ude kunne være, at Lines følelse af sig selv, forstørres, ja måske netop bliver embodied gennem hendes følelser af sangens klanglige resonans i det prerefleksive felt.</p> <p>Ud fra Laing kan man sige, at Line oplever at hun bliver embodied i sin selvfølelse. Fra at have oplevet angst er hun kommet på den anden side af følelsen.</p>
---	---	---

Bilag nr 4.

Musikterapi på DFL.

Jeg skriver under på, at jeg deltager i gruppemusikterapi på Den Fri Lærerskole, Ollerup som en del af en frivillig studiegruppe.

Jeg kan til enhver tid trække mig fra musikterapien, så fremt jeg ikke ønsker at fortsætte.

Jeg ved, at alt som sker i gruppemusikterapien vil blive varetaget med den største fortrolighed fra musikterapeutpraktikanten, Lærke Forman og de andre deltagere.

Jeg er indforstået med, at Lærke Forman er under uddannelse og at musikterapiforløbet på denne måde er en gensidig lærerproces for begge parter, klient som praktikant.

Jeg ved, at Lærke Forman er underlagt de etiske regelsæt for musikterapeuter, som kan ses på MTLs hjemmeside, www.musikterapi.org.

Dato og underskrift:

Tilladelse til videooptagelse:

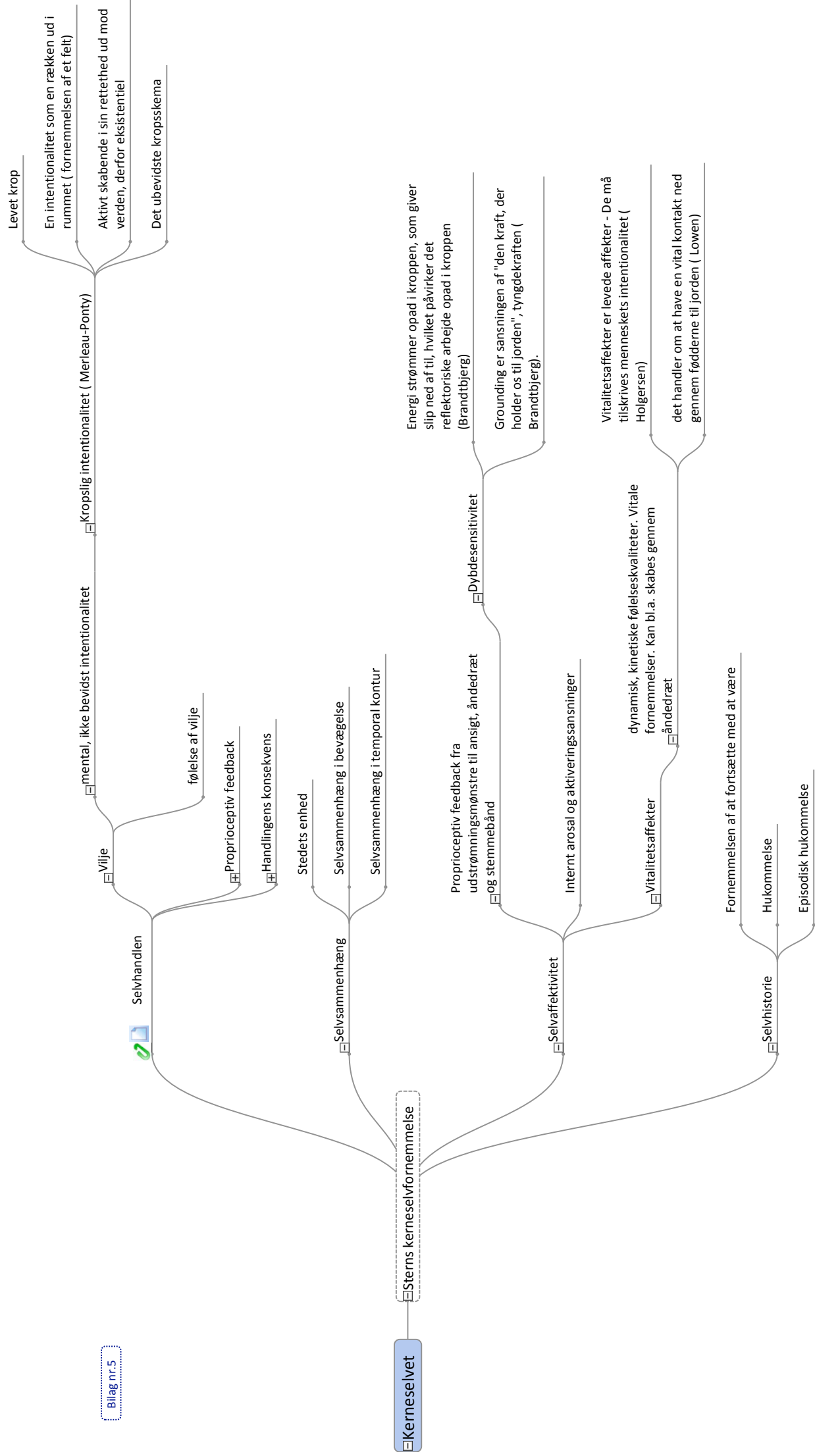
Jeg giver hermed tilladelse til gruppemusikterapisessionerne må videooptages. Optagelserne må kun anvendes fortroligt, og i anonymiseret form.

Jeg kan selv bede om at få afspillet videoen efter musikterapisessionen, hvis der opstår situationer, hvor jeg føler mig utryk på hvad, som hændte i musikterapien.

Det er kun Lærke Forman, hendes supervisorer, de deltagende i terapien på DFL, samt personer involveret i formidlingseksamenssituationen på musikterapistudiet, som har lov til at blive delagtiggjort i gruppemusikterapien, og dette i en anonymiseret form.

Dato og underskrift:

Bilag nr. 5



Levet krop
En intentionaltitet som en række ud i rummet (fornemmelsen af et felt)
Aktivt skabende i sin rettetthed ud mod verden, derfor eksistentiel
Det ubevidste kropsskema

Kropslig intentionaltitet (Merleau-Ponty)

mental, ikke bevidst intentionaltitet

Vilje

Selvhandlen

følelse af vilje

Proprioceptiv feedback

Handlingens konsekvens

Stedets enhed

Selvsammenhæng i bevægelse

Selvsammenhæng i temporal kontur

Sterns kerneselve

Kerneselve

Energi strømmer opad i kroppen, som giver slip ned af til, hvilket påvirker det reflekteriske arbejde opad i kroppen (Brandtbjerg)

Grounding er sansningen af "den kraft, der holder os til jorden", tyngdekraften (Brandtbjerg).

Proprioceptiv feedback fra udstrømningsmønstre til ansigt, åndedræt og stemmebånd

Dybdesensitivitet

Vitalitetsaffekter er levede affekter - De må tilskrives menneskets intentionaltitet (Holgersen)

det handler om at have en vital kontakt ned gennem fødderne til jorden (Lowen)

Internt arosal og aktiveringssansninger

dynamisk, kinetiske følelseskvaliteter. Vitale fornemmelser. Kan bl.a. skabes gennem åndedræt

Fortnemmelsen af at fortsætte med at være

Hukommelse

Episodisk hukommelse