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)
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-embody 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 PROBLEMFORMULERING .................................................................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 selvforståelse ..........15
  2.1. Selvet ifølge Daniel Stern ..............................................................................15
    2.1.1. Den prærefleksive, eksistentielle selvforståelse ......................................16
    2.1.2. Den emergente selvforståelse - oplevelse og bevidsthed i et ...............17
    2.1.3. Opsummering ..........................................................................................18
  2.2. Sterns forståelse af kerneselvforståelsen .....................................................19
    2.2.1. Invariante forømmelser i kerneselvets selvhøvelen ................................21
    2.2.2. Selvførstærkningskemær - selvets styrkelse af sig selv .........................23
  2.3. Vitalitetsaffective ..........................................................................................23
    2.3.1. Opsummering af vitalitetsaffective ..........................................................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 teorigennemgangen 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
         musikterapeutlitteraturen ..........................................................................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 værn ................................................................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 selvforståelse ............................................................39
2.10.2 Kerneselvforløb... ........................................................................................................... 40
2.10.3 Kropsresonas 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 udklægning 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. Kropslige 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. Centrering 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 kropslige energetiske forløb .............................................................................. 53
    3.3.2. Groundingoplevelsens psykologiske aspekter ............................................................. 54
    3.3.3. Processer som opstår i arbejdet med grounding ..................................................... 54
    3.3.4. Kropslige symptomer på manglende grounding ....................................................... 54
    3.3.5. Konsekvenser af manglende grounding .................................................................. 55
  3.4. Kropsfænomenologisk-kropsterapeutisk syntese af selvforløbsbegrebet ......................... 55
    3.4.1. Kerneselv ................................................................................................................ 55
    3.4.2. Oplevelsescentrum .................................................................................................. 56
    3.4.3 Kropsterapeuternes bidrag til selvbegrebet ............................................................... 57
  4. PRÆSENTATION AF DEN TERAPEUTISKE KONTEKST .......................................................... 61
    4.1. Overvejelser omkring min terapeutiske arbejdsmetode .............................................. 61
    4.2. Opbygning af musikterapi session 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 groundingsøvelsen .................................... 66
    4.5.2. Groundingsøvelsens terapeutiske målsætning ........................................................... 67
    4.5.3. Rollefordelingen i en induktionsøvelse .................................................................... 67
  5. EMPIRI .................................................................................................................................. 69
    5.1. Undersøgelsesmetode og analysesdesign ..................................................................... 69
      5.1.1. En kropsfænomenologisk, abduktiv, hermeneutisk undersøgelsesmetode ............ 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 selvforståelser ......................................................................................... 79
  6.2. Grafisk notation ............................................................................................................................................. 87
  6.3. Opsamling af fund i min empiri ................................................................................................................ 89
  6.4. Fund ud fra illustrationerne af Lines kropslige selvforståelser ................................................................. 90
    Analysen viser en sammenhængende bevægelse i Lines kropslige selvforståelser 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
    selvforståelser? .............................................................................................................................................. 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 undersøgelsesmål ................................................................................................................ 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 PROBLEMFORMULERING

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 tom. 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 ind placere 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
c 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
cropsterapien. 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 psykokynamisk 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.
flere musikterapeuter, særligt de, som arbejder med stemmePsykoterapi (Lowey (2004), Austin (1998,1999), Storm (2007)).

Kropslige guidsningsøvelser 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 Groke 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 kropsterapeuter 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

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

---


4 Musikterapietningen “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 kropsformedelser, musikkens opvirkning af indre oplevelser og samtale med terapeuten under et. Det prærefleksive niveau inddrages primært som en del af billeddannelsen og ikke gennem ”fornemedel 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 kropsfornemmelser og selvfornemmelser. Dette gør jeg ved at analysere en klients kropslige fornemmelser under en groundingøvelse og perspektivere disse med kropsfænomenologiske udlægninger af selvbegrebet.

1.5. Min forståelse af begrebet grounding

Jeg vil i det følgende præsentere min egen forståelse 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, fornemmelse 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 fornemmelse, dannet i kroppen. Men umiddelbart lyder oplevelsen ”at have jordforbindelse” svært at implementere i en psykologisk teori. Min egen kropsligt erfarede forståelse af begrebet rummer mangfoldige processer:

- Jordforbindelse handler for mig at se om oplevelsen af en indre kropslig fordybelse og fornemmelse 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 forståelse 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).”

1.6. Problemformulering

_Hvordan kan en kropsfænomenologisk analyse beskrive klientens kropslige selvfornemmelser i en groundingøvelse i musikterapi?_

_Jeg vil undersøge og svare på følgende underspørgsmål i specialet:

1. Hvilke kropslige selvfornemmelser oplever Line under groundingøvelsen?
2. Hvordan kan man beskrive en fornemmelse af grounding?
   a) Ud fra teorien?
   b) Ud fra Lines selvfornemmelser i sessionen?
3. Gav grounding øvelsen en fornemmelse af grounding?
4. Hvordan kan man forklare en fornemmelse af grounding ud fra kropsfænomenologisk forståelse af selvet?
5. Hvilken ny forståelse har jeg fået af sammenhængen mellem selvfornemmelse 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 værn som _levet krop_ dvs. en kropslig oplevelse af at være-i-verden.

_Grounding_: Begrebet stammer oprindeligt fra Alexander Lowen, som var psykiater, psychoanalytiker 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 relateder 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 fortrinvis 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 kropselig oplevelse af at have fodfæste konkret og metaphorisk 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.

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

"Ved ”fornemmelse” forstår jeg simpel (ikke-refleksiv) bevidsthed. Vi taler om det umiddelbare oplevelsesplan, ikke begrebsplanet. Ved ”af et selv” forstår jeg et invariant bevidsthedsmonster, 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 selvfornemmelse i dette speciale, dvs. at komme nærmere på klientens *kropslige fornemmelser*, hvilket jeg opfatter som værende i overensstemmelse med Sterns begreb om den førsvproglige, eksistentielle selvfornemmelse.

**1.7. Specialets overordnede metode - psykologisk-fænomenologisk epistemologi**

Jeg har valgt at tage udgangspunkt i udviklingspsykologen og fænomenologen Daniel Sterns begreb *selvfornemmelse*. Ud fra Sterns forståelsesramme finder jeg, at der i kropslige groundingøvelser arbejdes med en persons ”*kropslige, implicitte, førsvproglige, eksistentielle selvfornemmelse*” (Stern, 1999, s. 47)”. Jeg undersøger derfor den del af terapisessionen, som tager udgangspunkt i det *kropslige, implicitte erfaringsområde og relateringsdomæne*. Jeg bevæger Sterns selvbegreb 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 selvfornemmelser i musikterapi.


**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 selvbegreberne.


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 musikterapeutstudierende. Specialet kan også være relevant for andre med interesse for et fænomenologisk selvbegreb, eller med interesse for observationer af mikroanalytiske forandringer i en clients selvformemmelser under en groundingøvelse.

1.10. Specialets opbygning
Specialet er opbygget i otte kapitler:

_Første kapitel_ indeholder min erkendelsesinteresse, forståelse, 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.

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 sanseligt erkendelseskrop i en historisk

11.1.2. Min musikterapeutiske metode


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

Sanne Storms teori omkring lydstemmen10 hvor konturerne, stemmeudtrykkets ekpressivitet, 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 detubevidste plan lytter vi til den menneskelige stemme og forholder os til måden, den bærer ordene frem på. Vi lytter bl.a. til klagen 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).


**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 være på det ontologiske niveau, som være skønhed. Skønhed er ifølge Kenny en del af klientens ontologiske essens¹¹.


Jeg har her beskrevet mit overordnede menneskesyn og terapisyn. 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 ligeværdeige.
2. TEORIGENNEMGANG

En kropsfænomenologisk forståelse af den prærefleksive selvfornemmelse

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 udklikingspsykologien. Samtidig indeholder Sterns udklikingspsykologi 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.


2.1. Selvet ifølge Daniel Stern

Karpatschof definerer Stern teori om selvet således:

"Mennesket er født med et rudimentært og medfødt kerneselv14, hvis oplevelsescentrum er et afgørende psykisk centrum, og menneskets fortsatte udkliking 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 kendtegnet ved at være prærefleksiv og baseret ud fra den umiddelbare kroplige oplevelse. Oplevelsescentrummet er en ”organiseret subjektiv

---

13 Sterns teori om selvet ses oftest i en udklikingspsykologisk ramme snarere end en fænomenologisk, men jeg vil gennem specialet vise, hvorfor jeg mener, man kan placere Stern i en kropsfænomenologisk ramme.
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
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 "kropsjegsniveauet"\(^{15}\), 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 kropsjej\(^{17}\).

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

\(^{15}\) Cullberg skriver følgende om (det analytiske) kropsjej i ”Dynamisk psykiatri”; ”Træning i kropsbevidsthed er baseret
på erkendelsen af, at menneskets tidligste jeg er et kropsjej. 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 kranke 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 skitserer udvikles kognitive skemaer af
sensomotoriske skemaer ved internaliseringsprocesser.

\(^{17}\) En definition af Freuds kropsjej 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
cropslige 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 førstproglige, eksistentielle modstykke til det objektiverbare, selvrefleksive, verbaliserbare selv" (Stern, 2000, s. 47).

Selv et dannels ud fra organisering af oplevelser. Stern skelner mellem to typer selvfornemmelser (se skema):

1) et førstprogligt, eksistentielt subjektiv (selv) oplevelse og
2) et selvrefleksivt, verbaliserbart selv.

**IMPLICIT SELVOPLEVELSE-------------------------------EKSPPLICIT, REFLEKSIVT SELV**

<table>
<thead>
<tr>
<th>SIMPEL (IKKE-REFLEKSIV) BEVIDSTHED</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>UMIDDELBAR OPLEVELSESPLAN</td>
</tr>
<tr>
<td>INVARIANT BEVIDSTHEDSMØNSTER</td>
</tr>
<tr>
<td>= EN FORM FOR ORGANISERING</td>
</tr>
<tr>
<td>VERBAL BETEGNELSE; SELV</td>
</tr>
<tr>
<td>EN ORGANISERET, SUBJEKTIV OPLEVELSE</td>
</tr>
<tr>
<td>OBJEKTIVERBAR, SELVREFLEKSIV</td>
</tr>
<tr>
<td>VERBALISERBAR</td>
</tr>
<tr>
<td>KROPSJEG MED SEN SOMOTORISKE SKEMAER</td>
</tr>
<tr>
<td>OG AFFEK TIVE TRÆK</td>
</tr>
</tbody>
</table>


**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 selvstrukturerens skabelse, såvel som oplevelsen af produktet. Den emergente selvfornemmelse bliver til en kerneselvfornemmelse gennem en kontinuerlig oplevelsesorganisering. Organiseringen af den "førstproglige, eksistentielle subjektive oplevelse" består i følge Stern af disse processer:
a) Amodal perception, baseret på abstrakte oplevelseskvaliteter, herunder specifikke affekter og vitalitetsaffekter og

Stern opdeler her den førstproglige, 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 førstproglige selvforståelse. 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 selvforståelse. Dette referencepunkt er det rudimentære og medfødte kerneselv. Den primære selvorganisering stammer fra en kropslig selvforståelse:

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

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

2.1.3. Opsummering
2.2. Sterns forståelse af kerneselvfornemmelsen

For at forstå en fornemmelse 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 kerneselvornemmelsen i fire typer selvornemmelser. 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 fornemmelse 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 selvornemmelser, placerer Stern flere underlæggende invariente fornemmelser i de forskellige dele af kerneselvet (se skema).
<table>
<thead>
<tr>
<th>KERNESELVETS SELVFORNEMMELSER</th>
<th>INVARIANTE FORNEMMELSER</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Selvhandlen</td>
<td>Vilje</td>
</tr>
<tr>
<td>At være ophav til egne handlinger</td>
<td>Proprioceptiv feedback</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Handlings konsekvens</td>
</tr>
<tr>
<td>Selvsammenhæng</td>
<td>Stedets enhed</td>
</tr>
<tr>
<td>At være en fysisk helhed med grænser</td>
<td>Sammenhæng i bevægelse</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Sammenhæng i temporal kontur</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Sammenhæng i intensitetsstruktur</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Sammenhæng i form</td>
</tr>
<tr>
<td>Selvaffectivitet (– invariante strukturer i en højere orden)</td>
<td>1) Den proprioceptive feedback fra bestemte motoriske udstrømningsmønstre til ansigt, åndedræt og stemmebånd</td>
</tr>
<tr>
<td>At opleve strukturerede indre følelseskvaliteter</td>
<td>2) Intern strukturerede arousal og aktiveringssansninger</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3) Emotionsspecifikke følelseskvaliteter</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kategoriale affekter + Vitalitetsaffekter</td>
</tr>
<tr>
<td>Selvhistorie</td>
<td>Fornemmelsen af at ”fortsætte med at være”</td>
</tr>
<tr>
<td>At være den samme midt i en forandring</td>
<td>Hukommelse</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Perceptuel hukommelse (Episodisk hukommelse).</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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

Stern viser her, at selvfornemmelser er en rig kategori med mange variationer. Han viser også, hvor kompliceret en fysiologisk proces, en selvfornemmelse beror på, da den dannes i samklang med f.eks. *den proprioceptive feedback fra bestemte motoriske udstrømningsmønstre*. Underinddelingen af kerneselvet i invariante fornemmelser 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 fornemmelser i ”kerneselvets selvhandlen” for at få en endnu klarere forståelse af sammenhængen mellem kerneselvornemmelsen og den fysiologiske krops fornemmelser:

---

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 sviger"(…) 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 understreng).

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 understreng).

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

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

19”Proprioceptorer er stillings- og bevægesanser, 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 selvfornemmelser. Disse indre selvfornemmelser kan bl.a. være *fornemmelsen af tyngde*. Olesen refererer til Monica Mejsings\(^{20}\) udsagn om at *proprioception* burde anerkendes som en slags sjette sans.

"Ifølge Mejsing er proprioception og synet tilsammen de mest betydelige senser 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).


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 fornemmelser 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.

2.2.2. Selvforstærkningsskemaer - selvets styrkelse af sig selv
Selvet styrker sin egen selvoplevelse gennem handleringer. I forhold til dette aspekt, skræver Stern:

"alle selvigangsatte handleringer udført på en selv har en oplevet konsekvens – et konstant forstærkningsskema. Omvendt har selvets handleringer overfor en anden i almindelighed mindre sikre konsekvenser og resulterer i et ganske variabelt forstærkningsskema (...) spædbarnets evne til at fornynde vikarlige 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 rettethed 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 resonansfænomen er fra hals, bryst og kranium osv). I modsætning hertil belønnes selvets handleringer rettet imod andre sædvanligvis uregelmæssigt. Den variable og uforudsigelige karakter af mødres reaktioner på spædbørns handleringer er ofte blevet dokumenteret (se Watson, 126). Et tremåneders barn, der vokaliserer, vil for eksempel med 100 procents sandsynlighed føle lydens brystresonans, mens sandsynligheden for, at moderen vokaliserer igen, er mindre” (Ibid. s. 125-126, mine understregninger).


2.3. Vitalitetsaффekter
Fra at have undersøgt selvfornemmelsen selvhandle, bevæger jeg mig nu over til Sterns fornemmelse om selvaffektivitet gennem præsentationen af vitalitetsaффekter.
Ifølge Stern fornemmes selvfornemmelser 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 føelser. 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, afgående* 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 kropsfornemmelser. 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) neuropsychologiske-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 kroспglobale fornemmelse – 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 afgrænsrer rammen for psykiske øjeblikke som fx oplevelse af et musikalsk øjeblik.
(f) definerende for bevidsthedsfloow – vitalitetsaffekter / aktiveringskonturer giver form til psykiske øjeblikke fx oplevelse af musikalske forløb / musikalsk mening.

²¹ Se artiklen: "Kan Daniel Sterns kernebegreber bidrage til en fænomologisk 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 krops selv, da antager jeg, at han mener Sterns beskrivelse af den primære selvoplevelse, som består af oplevelsen af kroppens fornemmelse.
(g) interaktive rytmer, tidsligheder, formmæssigheder, intensitetsændringer i sociale samspil – fx gestiske og musikalske samspil.

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

(i) amodale, dvs. at de forekommer forud for den sanemæssige 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 overskrive perceptionsmodi og de er derfor tilknyttet forskellige sanomodaliteter, samt synæstetiske oplevelser (h). Til sidst beskriver Holgersen, hvordan vitalitetsaffekterne kommer forud for en sanemæssig specificering, dvs. at vitalitetsaffektsprocesserne befinder sig på et grundlæggende prærefleksivt niveau af selvet.

Vitalitetsaffekter kan give en forklaring på, menneskets oplevelser natur samt give en forklaring på hvordan oplevelser bliver til mening i menneskets selv gennem deres amodale og tværomodale bevægelser i og gennem kroppen. Holgersens udlægning af Sterne's 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 parameter 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 selvonemmelsernes forbindelse i kroppen gennem oplevelser af hjerteslag, åndedræt, kropspuls og fornemmelsen af en kropslig helhed. Vitalitetsaffekterne kan ses som affektive strukturer i en selvonemmelse.
2.4. Præsentation af en fænomenologisk opfattelse af selvet

I dette afsnit ønsker jeg at sammenligne Sterns selvfornemmelsesbegreb med et fænomenologisk selvfornemmelsesbegreb. 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 prærefleksivitetens 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 selvfornemmelser, kan man se en del overensstemmelser mellem begreberne:
<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>Daniel Stern (2000)</strong></th>
<th><strong>Simon Køppe om fænomenologiens selvbegreb.</strong></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Et medfødt, rudimentært kerneselv</td>
<td>Subjekt definerende egenskaber fra fødslen</td>
</tr>
<tr>
<td>*24</td>
<td>Intersubjektivitet, som et menneskeligt grundpræmis</td>
</tr>
<tr>
<td>En organiseret subjektiv oplevelse, et førsvprogligt eksistentielt modstykke til det refleksive selv</td>
<td>Prærefleksivitet</td>
</tr>
<tr>
<td>Simpel bevidsthed, umiddelbar oplevelsesplan</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>*</td>
<td>Intentionalitet</td>
</tr>
<tr>
<td>Invariant bevidsthedsmønster, som opstår ved handleninger eller psykiske processer.</td>
<td>Bevidsthedens centrum, den som olever perceptionen.</td>
</tr>
<tr>
<td>En organisering, der opleves som et referencepunkt for spædbarnet, førend spædbarnet kan opleve en selvførmemmelse.</td>
<td>Der er et oplevelsescentrum, et perceptionens subjekt.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Stern og Køppe bruger forskellige begreber til at definere selvets grundbestanddele, men Sterns førsvproglige eksistentielle selvførmemmelse og Køppes prærefleksivitet beskriver for mig at se samme bevidsthedsniveau. Ligeledes forstår jeg beskrivelsen af det invariante bevidsthedsmønster, 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 kerneselvførmemmelse som en simpel, umiddelbar, invariant, førsvproglig, eksistentiel, subjektiv oplevelse af et selv. Selvførmemmelserne 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 følelseskvaliteter, 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 selvfornemmelsernes forbindelse i kroppen, gennem oplevelser af hjerteslag, åndedræt, kropspuls og fornemmelsen af en kropslig helhed. Fornemmelser af intentionalitet, vilje samt proprioception er vigtige selvfornemmelser i ens kerneselv.


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 rettethed 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.

Illustration af hvordan hele kroppen er rettet mod et objekt i kroppens samlede intentionalitet. Mennesket fornemmer i sin kropslige intentionelle selvformemmelse formennelsen 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 sansing er på samme tid subjektiv og objektiv. Intentionaliteten rækker ud i rummet, gennem den prærefleksive levede krop. Menneskets væren og sansing 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 bevidstheds niveau 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 lokalisert 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 ”siddes 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 kerneselvet.

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 selvfornemmelssessniveau.

2.6.2. Opsamling af teorigennemgangen om Merleau-Ponty

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

Selvfornemmelser er i en kropsfænomenologisk udlægning overvejende af sanselig karakter, hvorfor selvfornemmelsernes ”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 selvfornemmelser kan fornemmes ude i rummet, udenfor kroppen, ligeså vel som inden i kroppen.


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
fortrænger 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 begripe 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 olevelsens 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 
av 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 musikterapi-litteraturen
Pedersen har i artiklen 25 Inde-fra eller ude-fra – orientering i terapeutens tilstedeværelse og nærvær 
(2000) defineret et kropsligt olevelt center under musikterapeutiske improvisationer. Pedersen 
skriver om en kausal olevelt 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 basisselvet, at 
bevæge sig på vej ind i basisselvet eller på vej væk fra basisselvet. 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).


### 2.7.2. Yderligere fænomenologiske beskrivelser hos Pedersen

Pedersen’s 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 objekt 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-ruimligt 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 rettethed imod verden. Dette er den depressive klient derimod ikke. I den depressives prærefleksive selvfornemmelse 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 selvfornemmelse.

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 selvfølelse.

Klienter kan imidlertid miste deres kropslige resonans. Når depressive klienter mistes 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, særdeles 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 indtræge Ronald David Laing for at beskrive de kropslige selvfølelser og selvets væren-i-verden i et eksistentialistisk 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 grundlæggende oplevelsen ud fra en kropsfænomenologisk perspektiv.

Jeg vælger at indtræge R.D. Laing, da jeg ønsker at forblive i den fænomenologiskeeksistentialistiske 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)


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): Antipsykatrien.
2.9.3. Den primære, ontologiske usikkerhed

Mange klienter har hvad Laing kalder for en ontologisk usikkerhed. Dette beskriver han ud fra klienternes selvfornemmelser 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 kropsfornemmelser. 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 opslughthed, 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 fornemmelse 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 eksistensstab 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 forstened 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 handlinge 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 forstened af andre (Laing, 1975, s.46). Men det er også en teknik, der benyttes af den angstige til at uskadeliggøre andre ved at betragte den anden som en maskine, der således ikke har det stærke subjekts kraft til at knuse den angstige (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 fornemmelse, ”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).


2.10. Opsamling af de gennemgåede teoretikere
Jeg sammenligner her teoretikernes begreber, for derved at skitsere en syntese af teorier for den prærefleksive selvornmentmelse.

2.10.1. Den prærefleksive selvornmentmelse
**2.10.2 Kerneselvfornemmelse**

Nedenstående skema viser en syntese af de gennemgåede teoretikeres 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.
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Stern</th>
<th>Merleau-Ponty</th>
<th>Pedersen</th>
<th>Fuchs</th>
<th>Laing</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kerneselv</td>
<td>Levet krop</td>
<td>Basisselv</td>
<td>Levet krop (Merleau-Ponty)</td>
<td>Ontologisk Væren-i-verden</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Interkropslighed (Thøgersen)</td>
<td>Intentionalitet er menneskets stemthed overfor verden (Zahavi)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Oplevelsescentrum</td>
<td>Er forbundet til menneskets oplevelse af sin intentionalitet som et felt (Merleau-Ponty)</td>
<td>Centrum i kroppen (Solar plexus)</td>
<td></td>
<td>Even the most unembodied person, experiences himself as inextricably bound up with or in his body.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Underinddeling af oplevelsescentrummet</td>
<td>Helt centreret</td>
<td>Ikke helt centreret</td>
<td>Kropsresonans</td>
<td>Manglende kropsresonans</td>
<td>Ontologisk sikkerhed</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Føler sig tomme Kedelige Forstenet døde</td>
<td>Kropslig fornemmelse Levende, hel substantiel</td>
</tr>
<tr>
<td>Tab af proprioception = tab af selvfornemmelse (tab af kropsjeg – Oliver Sacks)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Tab af kropsresonans = Derealisation og depersonaliseri ng</td>
<td>Tre typer angst: Opslugning Implosion Forstening</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Skemaets springende punkt er underinddelingen af oplevelsescentrummet; Ved at lave en analogi mellem begreberne *oplevelsescenrum* (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 vitalitetsaffekters 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.

### 2.10.3 Kropsresonans og sansning med kroppen


Nedenstående skema sammenholder et samlet billede af teoretikernes forståelse af et kropsfænomenologisk kerneselv i den prærefleksive selvfornemmelse:
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 kontext 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 Lowen 27, som var den første, som anvendte begrebet, samt Merete Brandtbjerg 28, hvis udlægning er af nyere dato.


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 terapis mål var at højne patientens energiniveau. En clients energiniveau højnes gennem føde,

27 Alexander Lowen er læge, psychoanalytiker 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 psychoanalytiske udviklingsteorier på et kropsligt niveau.
iltoptagelse og psykologiske indtryk. Åndedrættet, samt psykologisk bearbejdning hos klienten, er ud fra en bioenergetisk forståelse væsentlige elementer i bioenergetisk terapi.


"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 overværlende, bliver de skrækslagne. I kontrast hertil kan en person med en stærk jordforbindelse udholde en stærk ladning, som han vil opleve som glæde og transcends" (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. Groundingbegrebetts 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 fødsålen og en øget bevidsthed i fødder, underben, lår, bækken og bug, efterhånden som disse aktiveres(...)Lidt efter lidt begyndte Lowen at tænke paralleller mellem menneskets indre og ydre balance og stabilitet. At stå stabilt på jorden sattes 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 psychologiske udlægning af grounding

Lowen inddrager ligeledes tilknytningens betydning for fornemmelsen af grounding:


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 blåde 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 indadfølte, 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.

3.1.5. 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 vejtrækningsøvelser.
2) Udladning af stimuli gennem kropslige, lydligeskølserudtryk.
3) Øvelser, som har til formål at skabe jordforbindelse gennem kontakt til ben, læd, 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 stresspositioner\textsuperscript{31} samt særlige kropsstillinger 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 årsagsforskralinger. Lowensforklaringer 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 skulderne 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.”

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).

\textsuperscript{31} For flere informationer se Lowen, A (1988): ”Bioenergetiske kropsøvelser”.
3.1.8. Terapeutiske målsætninger i arbejdet med grounding

Coila C. Matton skriver, at der både kan være kortsigtede og langsigtede målsætninger i det kropsorienterede 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 afstående groundingøvelser i de enkelte sessioner.

"Vor model for kropspykoterapi 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 ubevist kropsskema lidt efter lidt32.” (Coila C. Matton i Wrangsjø, 1989, s. 221).


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 ubeviste kropsskema“. Kropsskema kan defineres på mange måder. Jeg vælger at tolke dette i en kropsfænomenologisk kontekst, hvor de ubeviste kropslige aflejringer af personens eksistentielle væren-i-verden med tilknytningsproblemer m.m. langsamt 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 psychoanalytisk 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

3.2.1. Centrering eller sansning af kernen

3.2.2. Jordforbindelse eller sansning af underlaget
Olevelsern 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 afgrensing mellem ens selv og omverdenen. Merete H. Brandtbjerg er med hendes tre grundlæggende begreber jordforbindelse, centring og grænser er inspireret af kropspsykoterapeuten David Boadella, som bruger begreberne: centring, jordforbindelse og ”facing”, altså at konfrontere. Dette er beskrevet i bogen Livsstømmel (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 fodsælnerne ved at være i konstant aktivitet, aldrig stå stille eller stå så lidt op som muligt. Undgåelsens 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 snu net 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).

Brandbjerg 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 behandl," (Ibid. s.6).

Jordforbindelsens funktion bliver da at hjælpe klienten til at rumme sine kropslige selvfornemmelser. Dette gøres ved at klienten fokuserer på sin kropslige selvfornemmelse, 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


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 foranker 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.


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 selvførmemmelse.

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


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 skuldrere, har manglende følelse i benene eller tunge ben. Alle fire symptomer dækker ifølge Lowen følelsen af usikkerhed eller ubevist angst.
Brandtbjerg nævner her tendenser til at løfte sig væk fra underlaget (som kan svare til Lowens beskrivelse af opretholdt, 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 supprere hinanden. Teorierne om groundingfornemmelserne modsiger ikke hinanden på et metateoretisk niveau. Lowens forklaringer kan virke lidt uspecificke. Men combineret med Brandtbjergs mere præcise beskrivelser, giver de tilsammen et billede på en usikker selvfornemmelse, forstået på et kropsligt, prærefleksivt niveau.

3.4. Kropsfænomenologisk-kropsterapeutisk syntese af selvfornemmelsesbegrebet

3.4.1. Kerneselvet
Den fænomenologiske udlægning af kerneselvet lyder således:

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

Pedersen anvender begrebet basisselvet, som også vil kunne tolkes som den primære, grundlæggende selvfornemmelse, 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), ansker 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.


Det samme gør Stern for så vidt i sine beskrivelser af forømmelsen 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 forømmelser i kroppen gennem sine beskrivelser af forømmelsen af ”ontologisk sikkerhed” overfor ”ontologisk usikkerhed”. Hvor mennesket ikke føler sig fast forankret i sig selv, har det en indre selvfornemmelse af f.eks. at føle sig død, adskilt fra kroppen samt adskilt fra verden. Dette er altså en forømmelse 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 kerneselvfornemmelse: primær, ontologisk sikkerhed overfor primær ontologisk usikkerhed.

### 3.4.3 Kropsterapeuternes bidrag til selvbegrebet


Syntesen af de fremstillede teorier om den prærefleksive selvfornemmelse, intentionalitet samt olevelsescentrum, vil derfor kunne anskues på følgende grafiske måder:
Kerneselvets indhold kan opstilles på følgende måde ud fra en syntese af de gennemgåede teoretikere:

- Kropsterapeuterne

  CENTRERING
  ORGANISERET, SUBJEKTIV
  SELVFØRNMELSE
  CENTRUM
  ENERGETISK OLEVELSE AF
  TYNGDE & BALANCEPUNKT

- Fænomenologerne

  NÆRVÆR, KROPSLIG
  INTENTIONALITET KROPSLIG
  KØÆRENS
  OLEVELSESCENTRUM
  KROPSJEG

- Følelsesmæssige
  kvaliteter

  NÆRVÆR
  AUTECITET
  KONTINUERLIG
  LEVENDE, HEL
  TURDE GIVE SLIP
  FORBUNDETHED
  TRYGHED
  KONTAKT

- Fysiologiske
  parametre

  PROPROCEPTION
  VIJE
  INTENTIONALITET
  TYNGDE
  TYNGDEKRAFTER
Nedenstående skema viser hvordan jeg har sidestillet teoriernes begreber:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Stern</th>
<th>Merleau-Ponty</th>
<th>Pedersen</th>
<th>Fuchs</th>
<th>Laing</th>
<th>Lowen</th>
<th>Brandtbjerg</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kerneselv</td>
<td>Levet krop</td>
<td>Basiselv</td>
<td>Levet krop (Merleau-Ponty)</td>
<td>Ontologisk</td>
<td>Livsenergi,</td>
<td>Fritstrømmende energi</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Inkarneret subjekt</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Væreen-i-verden</td>
<td>bioenergetik</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Intentionalitet</td>
<td>Mennesket er</td>
<td>Fysisk</td>
<td>Med kropsresonans</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>polariseret gennem</td>
<td>gennemnærende</td>
<td>oplever mennesket de</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>dets intentionalitet.</td>
<td>Lytteattitude</td>
<td>følte</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Intentionalitet er et</td>
<td>Lyttet</td>
<td>atmosfæriske kvalitets</td>
<td>Dimensionen rummer</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>perceptionssfelt</td>
<td>både ud i feltet,</td>
<td>dimensjon.</td>
<td>indtryk og udtryk af</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>både indeni og</td>
<td>samt ind i en</td>
<td>Dimensionen rummer</td>
<td>vores affektive</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>udenfor kroppen</td>
<td>kropslig rummelig</td>
<td>rummer</td>
<td>engagement og</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Interkropslighed</td>
<td>fornommelse.</td>
<td>indtryk og</td>
<td>deltagelse i verden.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>(Thøgersen)</td>
<td></td>
<td>udtryk af</td>
<td>Kropsresonans er</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Intentionalitet er</td>
<td>menneskets</td>
<td>fornemmelsen af den</td>
<td>forsynet</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>menneskets</td>
<td>stemthed overfor</td>
<td>levede krop</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>stemthed overfor</td>
<td>verden</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Oplevelsescentrum</td>
<td>Centrum i kroppen</td>
<td></td>
<td>Even the most unembodied</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>(Solar plexus)</td>
<td></td>
<td>person, experiences</td>
<td></td>
<td>Tyngde og balancepunkt</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>himself as inextricably</td>
<td></td>
<td>En kerne oplevet I</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>bound up with or in his</td>
<td></td>
<td>maven under navlen</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>body.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Underinddeling af</td>
<td>Helt</td>
<td>Ikke helt</td>
<td>Manglende</td>
<td>Ontologisk</td>
<td>Ontologisk</td>
<td>Grounding</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>oplevelsescentrummet</td>
<td>centreret</td>
<td>kropsresona</td>
<td>sikkerhed</td>
<td>usikkerhed.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>ns</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tab af</td>
<td>Føler sig</td>
<td>Kropslig</td>
<td>Kropslig</td>
<td>Grounding</td>
<td>Mgl.</td>
<td>Energi</td>
</tr>
<tr>
<td>proprieception = tab</td>
<td>tomme</td>
<td>fornommelse;</td>
<td>fornommelse;</td>
<td></td>
<td>groundin</td>
<td>strømmer</td>
</tr>
<tr>
<td>af selvfornemmelse</td>
<td>Kedelige</td>
<td>Levende,</td>
<td>Mere død end</td>
<td>Mgl.</td>
<td>g</td>
<td>opad</td>
</tr>
<tr>
<td>(tab af kropsjeg =</td>
<td>Forstenet</td>
<td>her</td>
<td>levende</td>
<td>forsinket</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Oliver Sacks)</td>
<td>døde</td>
<td>substantiel</td>
<td>Følelsen af</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>adskilthed</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tab af</td>
<td>Derealisatio</td>
<td>Krops</td>
<td>Energetisk</td>
<td>Grounding</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>kropsresona</td>
<td>n og</td>
<td>fornommelse;</td>
<td>nærvær</td>
<td>forankrer</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ns=</td>
<td>depersonalisering</td>
<td>Mere død end</td>
<td>følelsens</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>levende</td>
<td>livsenergi</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Følelsen af</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>adskilthed</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Energi</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>strømmer</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>opad</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>i kroppen</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

60
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 vignet, for at læseren kan få et indtryk af sessionen, som udgør min samlede data. Jeg fokuserer på groundingøvelsen i min vignet, hvordan 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 igennem 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 reflektive jeg” hen til klienternes grundlæggende, implicitte 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).

groundingøvelser, hvis man ønsker at arbejde direktivt med klienternes prærefleksivitet. Den direkive tilgang skaber dog også et stort ansvar overfor klienten, da man så at sige manipulerer med klientens selvfornemmelse, 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- INDUKTIONSSØVELSE –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-affektivt 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- affektivt niveau, hvorefter denne fornemmelse ville kunne bevæge sig igennem klientens forskellige bevidsthedslag.


---

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 selvfornemmelser. 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 selvudfordelsesproces. 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, Line, 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.” Numrene 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 grønsemarkering 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 folkmusik. 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 selvfornemmelse 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 refleksive 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 fornemmelse 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”.


Improvisationen som helhed bevæger sig i lidt forskellig styrke pp- mf, og bølger frem og tilbage mellem udtryk og indadvendthed. Der er plads til såbare 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 heldte 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:

![Diagram](image)

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 vitalitetsafhækt som eksisterer indeni kroppen og som vil kunne bevidstgøres gennem øvelsen. Med reference til Stern og hans begreb om selvforstærkningsmønstre skaber groundingøvelsen netop et selvforstærkelsesmønster. Klienten har i øvelsen sin intention rettet på sit selv, hvilket forstørger den indre selvfornemmelse. Min rolle som terapeut bliver en coach.

Som terapeut har jeg stor indflydelse på klientens kropslige selvfornemmelse gennem min guddrage 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.


Da jeg som terapeut allerede er ”øver” 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 selvsudsagn af oplevelserne står 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 ”inden” 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 analysesdesign

I dette kapitel præsenterer jeg mit valg af undersøgelsesmetode herunder min videnskabsteoretiske tilgang til specialiets empiri. Dernæst begrunder jeg valget for min analysemetode og analysesdesign, 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 pilotprosjekt, 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 solid fundament i teorier eller i baggrunds forskning, som en analyse af klientens levede, kropslige selvformemmelser 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 opsumberende 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 
(forground) samt den fænomenologisk-psykologiske teori (baggrund) været uklaire, hvorfor jeg har 
måttet veksle mellem empiri, teori samt mulige forklaringssammenhænge 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 arbejdssproces er lig med Gadamers 
hermeneutiske cirkel (Gadamer, 2005), hvor forståelseshorisonten hele tiden udvides og føder nye 
spørgsmål. Min egen forståelse 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 selvovlevede 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.
"Fønomenologien 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 forståelsesarbe.

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.


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 periperede oplevelser i sessionen”. Det kropsfænomenologiske består i, at jeg, ud fra min clients selvudsagn, analyserer hendes subjektive virkelighed.

Min sammenligning af mine fund af Lines kropslige selvfornemmelser 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 grie selvets implicitte 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-methodiske 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 analysesdesign. 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 selv niveau i analysen. Forskerne anvender objektive lytteres prærefleksive selvfornemmelse til at beskrive klientens prærefleksive selvfornemmelse 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 implicitte og prærefleksive) øjeblik. Daniel Stern definerer mikroanalytisk som:

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


[^40]: Resonanz körperfunktion (Kenny, Jahn-Langenberg and Lowey 2005) “the resonating function, stemming from psychoanalytical cincepts 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 Ortlibt el als 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:

<table>
<thead>
<tr>
<th>A. Samtale</th>
<th>B. Dans</th>
<th>C. Induktion</th>
<th>D. Improvisa.</th>
<th>E. Tegning</th>
<th>F. Samtale</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>31.35 min</td>
<td>13.15 min</td>
<td>11.30 min</td>
<td>9.55 min</td>
<td>7.15 min</td>
<td>16.40 min</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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 tilbagerederende 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 analysesdesign

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 klients kropslige selvformemmelser fundet gennem hendes verbale udsagn. Denne del er deskriptiv-interpretativ.

C. Fortolkning af klientens kernefornemmelser ud fra parametrene intensitet og tid, samt illustrationer. Denne del er interpretativ.

D. En sammenligning af fundene i empirien med de gennemgåede teoretikere.


Jeg påbegynder min fortolkning af Lines kropslige selvformemmelser 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 følelseskvaliteterne i selvudsagnene gennem min fortolkning af niveauet af behagelighed/ubeagelighed i udsagnenes kvalitet (Stern, 2000, s.98, samt s. 29 i dette speciale).

Jeg samler de selvudsagn som beskriver den samme følte selvfornemmelse. Jeg tager her forbehold omkring at selvfornemmelserne 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 selvfornemmelser, 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 ansku Lines selvfornemmelser på en komplementær måde.

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 selvfornemmelser. De ni selvfornemmelser er fundet gennem en længere procedure, hvor jeg først inddelte Lines udsagn i 17 kerneudtalser. Jeg uledte derefter de kropslige fornuemmelser i Lines udsagn og illustrerede disse. Efterfølgende vurderede jeg selvudsagnenes kronologiske rækkefølge. Line beskrev sine oplevelser gennem en presentation, som han efterfølgende uddybede 3 gange. De 17 kerneudtalser underinddeles da på følgende måde:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Udsagn</th>
<th>Beskrivelse</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 - 3</td>
<td>beskriver Line jordforbindelsesøvelsen før og efter sang.</td>
</tr>
<tr>
<td>4 - 6</td>
<td>er den første uddybning af hendes selvfornemmelser under øvelsen.</td>
</tr>
<tr>
<td>7 - 9</td>
<td>er en uddybende forklaring af øvelsen.</td>
</tr>
<tr>
<td>10 -17</td>
<td>er endnu en uddybning af hændelsen.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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

Grafen viser en række episodiske udsving i Lines selvfornemmelser, en vekslen. Man ser, at Line "konfronterer" sin fornemmelse 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 selvfornemmelsesplan.
6.1. Gennemgang og analyse af de 9 selvfornemmelser

Nedenstående skema gennemgår min analyse af Lines selvudsagn sat i kronologisk rækkefølge. Skemaet viser processen fra Lines 17 selvudsagn til de fundne 9 selvfornemmelser. 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 selvfornemmelser illustrativt.

2) Anden kolonne viser disse illustrationer.

3) Tredje kolonne er en analyse af klientens selvfornemmelser gennem en kropsfænomenologisk selvforsøgelse i syntese med kropsterapeuternes forståelse af grounding.

4) Fjerde kolonne består af min tolkning af klientens selvfornemmelser, 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.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Empiri: Kerneord i Lines selvudsagn</th>
<th>Illustrationer af det prærefleksive felt.</th>
<th>Analyse ud fra de kropsfænomenologiske teoretikere</th>
<th>Tolkning af Lines selvfornemmelser.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. ”Ja, først fik jeg det bare som om at hele jordens rystede under mig”</td>
<td>Kropsfænomenologerne: Lines kropslige intentionalitet er i den nederste del af kroppen. Lines kerneselvfornemmelse af sikkerhed brydes med den rystende fornemmelse, som kommer nedefra.</td>
<td>5. Skønt Line har viljen, er det ikke nok til at hun kan overskride sin indre følte grænse. Noget ligger og blokerer.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5. ”I starten kunne jeg mærke, at det kunne jeg ikke [overskride grænser], selvom jeg gerne ville, det var der, hvor det rystede…”</td>
<td>Syntese: Dette er det energetiske møde med de eksistentielle tematikker, som ligger i Lines prærefleksive perceptionsfelt og som kommer til udtryk i Lines korneselvfornemmelse af kropslig usikkerhed.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

80
Selvudsagn 2 og 10

2. ”... jeg kunne godt stå stille, men det virkede som om, at der nedefra og op kom, - som om der var en jordskælvagtig følelse.”

10. ”Jeg startede med at holde balancen. Jeg står fast,”

I disse to selvudsagn beskriver Line oplevelsen af en tyngde ved fødderne, hvorfor hun fornermer en fasthed (en sikkerhed) Samtidig fornermer hun dog et underliggende ”jordskælv”. Balancepunktet (Brandthjerg), som fødderne udgør i denne selvfornemmelse, rystes og udfordres.

3. SELVFORNEMMELSE DEN KROPSLIGE BALANCE OPLEVES

Selvudsagn 7 og 11

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.”

11. ”Men jeg var bange for, at hvis jeg faldt, ville mine lår og ben knække over.”

| Lines oplevelsescentrum i kerneselvet 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.

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.

Laing ville kalde denne oplevelse for en oplevelse af ontologisk usikkerhed.

4.SELVFORNEMMELSE DEN KROPPLIGE BALANCE UDFORDRES
Jeg tolker disse selvudsagn som en fortsættelse af den foregående fornement. De beskriver hver især mødet med en skælvene følelse af usikkerhed på et kropsligt plan.


Selvudsagn 6 og 8

6. ”Så kom der mere ro på.”

8. ”Jeg mærkede det som om at de havde fat i mig oppefra, så jeg blev ved med atstå oprejst.”


5.SELVFORNEMMELSE RO. LINE FÅR FORNEMMELSEN AF SIKKERHED OVENFRA
Usikkerheden aftager

Selvudsagn 12 og 13

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 sat her” (*Line holder begge sine hænder omkring halsen, og udtrykker oplevelsen af en sammenpresset selvfornemmelse, som om noget blokerer, sidder fast.)

Line er her ikke i kontakt med sit kropslige oplevelsescentrum.

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.

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.

6. SELVFØRREMELSE FORREMMELENSE AF INGRE TOMPED

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."

Kropsterapeuterne:

Ud fra Lowen kan man sige, at Lines krop er overopladet af en følelse, som er meget kraftig indeni i hende.

Kropsfænomenologerne:

Hun udtrykker her også en vilje til selvhænden (Stern) da hun ønsker at skille sig af med den blokering hun oplever sidder kropsligt i halsen.

Line vil gerne udtrykke denne følelse, men samtidig oplever hun også en blokering i halsen.

7. SELVFØRNEMMELSE LINE OPLEVER FOR STORT INDRE KROPSLIGT PRES. HUN MÅ UDTRYKKE EN UFØRLØST FØLELSE

Line oplever en angst, som hun har behov for at komme ud med gennem et skrig. Line konfronterer og mærker en selvfornemmelse, som er ubehagelig at være i. Intensivering af den indre følelse af angst, som Line har behov for at få afløb for. Denne selvfornemmelse beskriver “krisen” i forløbet.

Tolkning: Blokeringen handler formodentlig om angsten for at blive bedømt når hun synger/udtrykker sin værens ontologiske essens.
Selvudsagn 15 og 16

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”


Fokus på selvet forstørres 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).

Line begynder at genfinde en sikker kerneselvforemmelse gennem sin kropslige-mentale intention, hvilket gør, at hun tør syngle.

8.SELVFORNEMMELSE DANNELEN AF ET PERSONLIGT INGRE RUM I RUMMET SELVBEROLIGELSE.

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 illustrer at interventionen danner en grænse. Interventionen gjorde at Line fik sat et skel og afgrænsning imellem sig selv og omgivelserne.

Line laver en copingsstrategi gennem sin forestillingsevne, således hun frit kan udtrykke sig. Hun danner et indre rum, en barriere, hvorfor angsten for at syngle falsk og ikke at være god nok som hun er, forsvinder. Hun bliver da ikke vurderet og evt. devaluet 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 syngle eller være falsk.
Selvudsagn 3, 9 og 17.

3. ”Så da vi **stater med at syng**, 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.**”

9. ”**Sangen oplyste alt det mørke og holdt det mørke ude.**”

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.”

Lines selvfornemmelser under sang.

En fænomenologisk tolkning af sangens effekt på Lines selvfornemmelser kan være, at Lines fornemmelse af sig selv forstørres gennem hendes oplevelse af sangens resonans i det kropsligt prærefleksive felt. Hendes kropslige resonansfelt, som er en del af hendes selvfornemmelse, forandres. Sangen ændrer følelsen i klientens kropslige prærefleksive felt og oplevelsescentrum.

Laing vil sige, at Line her får en inkarneret selvfornemmelse. Hendes fornemmelse af selvet fornemmes atter gennem hendes kropslige nærvær (embodiment). Line oplever således her en forankret selvfornemmelse i det prærefleksivefelt gennem en oplevelse af sangens resonans.


Sangen ændrer Lines indre selvfornemmelse, hvilket gør, at Line overvinder sin angst. Line står atter fast i sin egen selvfornemmelse ”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.

6.2. Grafisk notation
Næste trin i analysen er en grafisk notation. Lines selvfornemmelser 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 selvfornemmelser, mens tegningerne over stregen symboliserer Lines positivt oplevede fornemmelser.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Udsagn</th>
<th>Indhold</th>
<th>Intensitet</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1-3</td>
<td>Rysten</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**fig. 17.**
"så blev jeg ligesom et træ der stod fast."
De grafiske notationer supplerer figurerne 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 groundingsøvelsen, 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 selvformemmelserne. 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 selvformemmelse. 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 selvforkommelse 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 selvfornemmelser under sangen.

6.3. Opsamling af fund i min empi

_Hvordan beskriver fundene i analysen processen Lines selvfornemmelser?_

a) Under induktionprocessen?


b) Under improvisationen?

Illustrationerne af selvfornemmelserne 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 selvfornemmelser bliver forandret i stemmeimprovisationen, hvor Line oplever, at mørket, hvilket man ville kunne tolke som de negative selvfornemmelser, 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 selvfornemmelsesniveau 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.


6.4. Fund ud fra illustrationerne af Lines kropslige selvfornemmelser

Analysen viser en sammenhængende bevægelse i Lines kropslige selvfornemmelser 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).
4) 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).
5) Bevægelsen fortsetter mod halsen, hvilket hun viser understreger med i sit kropssprog (udsagn 14), så hun føler behov for at skrike.
6) 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 nonverbalé informationsniveau i selvudsagn 14) som dernæst forløses i det sensengens udtryk.

6.5. **Tolkning af bevægelser ud fra den kropsfænomenologiske teori**

Den opadgående, energetiske bevægelse i Lines selvfornemmelser gennem groundingøvelsen vil kunne ses i lyset af Alexander Lowens og Merete Brandtbjergs definition af grounding. De beskriver fornemmelsen 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 selvfornemmelser?**


Dette kan være en mulig forklaring på sangens påvirkning af Lines prærefleksive selvfornemmelser 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 selvfornemmelsesrum ud gennem sangen.

Sangen, samt forestillingen om at synge i sit rum, viser et mærkbart skift i hendes selvfornemmelse. 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 kvalitets dimension” (Fuchs). Sangens resonans kan have skabt bevægelser i vitalitetsaffekterne i hendes prærefleksive selvfornemmelse.
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 værnsfelt igennem den dybere, kropslig kontakt med sig selv, hvilket skabes gennem åndedrettet 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 selvfornemmelser oplever Line under groundingøvelsen?

Ifølge min kropsfænomenologiske analyse har klienten oplevet en kropslig selvfornemmelse af usikkerhed under groundingøvelsen. Fornemmelsen af usikkerhed har bevæget sig gennem klientens krop, hvor fornemmelsen 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 selvfornemmelser, som f.eks. at:

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

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

1. Intention, mod
2. Usikkerhed
3. Den kropslige balance opleves udfordret
4. Ro, fornemmelsen af sikkerhed oppefra
5. Fornemmelsen 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 selvfornemmelser intentionelle positive og negative udsving. Den viste således, at dannelsen af det indre afgrænsede rum, var med til at skabe
en positiv rettet selvfornemmelse. Dette fik betydning for at Line turde synge, hvormed hun fik udtrykt sig og mindscket følelsens kropslige pres, hvilket gjorde, at hun genfandt sin indre balance, mærkede kontakt til underlaget og fik jordforbindelse.

Line oplevede *kropslig-mentale* selvfornemmelser af intention og forestillingsevne under groundingsøvelsen (selvfornemmelse nr. 1 og nr 8) og hun oplevede *kropslig–affektive* selvfornemmelser, både hvor den affektive selvfornemmelse var fraværende (selvfornemmelse nr. 7) og hvor den var til stede i hendes krop (selvfornemmelse 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 tryg og tillidsfuld relation, skabt gennem kontakten til moderen (forældrene).
- Grounding er fornemmelsen af proprioception, dvs. fornemmelsen af tyngde.

b) **Ud fra Lines selvfornemmelser i sessionen?**

Ud fra Lines selvfornemmelser i groundingsøvelsen (Selvfornemmelse 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 groundingsøvelsen 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 (Selvfornemmelse nr. 9). Line har en fornemmelse af at være forankret i kroppen og at have kontakt med jorden.
4) Hvordan kan man forklare en fornemmelser 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 selvformedelser på et kropsligt niveau.

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

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

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

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

- Fornemmulsen af at være *helt centreret vs. ikke helt centreret* (Pedersen, kropsfænomenologisk niveau).
- Fornemmelser af *kropsresonans vs. manglende kropsresonans* (Fuchs, kropsenergetisk niveau).
- Fornemmelser af et *levende, kropsligt nærvar vs. Et kropsligt fravær* (Fuchs, Pedersen, Lowen, Brandtbjerg, Laing kropsfænomenologisk niveau).
- Fornemmelser af *energi, som strømmer opad i kroppen vs. dødhed, adskilthed* (Lowen, Brandtbjerg, Fuchs og Laing).
- Fornemmelser af at have en intentionel retttethed udadtil vs. ikke at have en intentionel retttethed (Merleau-Ponty, Fuchs, Laing).
- Fornemmelser af at være *et inkarneret selv* (Embodied) vs. *disinkarneret selv* (Disembodied) (Laing).
- Fornemmelser af *ontologisk sikkerhed vs. ontologisk usikkerhed* (Laing).
- Fornemmelser 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 kerneselvet 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 forennemes 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 selvfornemmelser, kan en kropsfænomenologisk mikroanalyse beskrive klientens selvfornemmelser på det prærefleksive kropslige niveau. Den empiriske analysedel af dette speciale er et eksempel på hvilken forandring arbejdet med grounding kan skabe i en clients selvfornemmelse.

8. KRITIK OG PERSPEKTIVERING

Styrken ved den kropsfænomenologiske vinkel er, at den ekspliciterer den implicitte selvfornemmelse, for at udlede mening heraf. En konsekvens heraf er at kunne begribe et menneskes grundlæggende selvfornemmelse som resonerende samt gennem fornemmelser af f.eks. fylde eller tomhed i det kropslige implicitte felt. Denne vinkel gør det muligt at arbejde med klientens implicitte, ontologiske være på et mere eksplicit, metodisk plan. Hvis klienten oplever sig selv som fraværende, da er kropsøvelser 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 fornemmelser.


8.1. Kritik og refleksion

Empiriens interne validitet

Empiriens eksterne validitet
Lines fornemmelser 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 selvfornemmelser.

**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?**

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 groundingsøvelsen beskriver Line en fornemmelse af støtte ovenfra. Hun beskriver her en anderledes selvfornemmelse end den, som grounding skulle give. Hendes selvfornemmelse 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 selvfornemmelsesniveau.

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 groundingsøvelser\(^\text{42}\). Jeg er blevet klar over hvilken betydelig indflydelse terapeuten har for klientens selvfornemmelse under groundingsøvelsen, 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 implicitte og kropsligt udledte forståelse af klientens kropslige selvfornemmelser 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 selvfornemmelser indeholder.

Specialets kliniske relevans
Bevidstheden om hvordan en clients selvfornemmelse 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 groundingsøvelse. 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:

Christensen, Erik (1997):” På opdagelsesrejse i det musikalske tidsrum! (1. del) skrevet af Lars Ole
Bonde, Nordisk tidsskrift for musikterapi, 6 (2).
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
Reitzels forlag.
4. udgave, bind 1, samfundslitteratur, København.
forlag, København.


Internetsider:
Austin, Diane: In the Search of the Self: the Use of Vocal Holding Techniques with Adults traumatized as Children http://www.dianeaustin.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.brantbjerg.dk/ moaiku/ litteratur/ artikler/ tagvare rev ud g.pdf)
Fagforum for psykiatri og psykomotorik: http://www.psykfys.dk/
Fuchs, Thomas: The phenomenology of body and space in depression.
Fuchs, Thomas: Delusional Mood and Delusional Perception – A Phenomenological Analysis.
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/
www.musikerterapi.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 selvfornemmelse 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.
- Kropteraapeutiske 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, efterårssferien undtaget.

**Antal deltagere:**
- 6 personer.

**Hvem kan være deltagere?**

Tilbuddet er åbent for alle, man behøver ikke være musiker/have musikalsk erfaring for at deltagre. 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 gruppmusikterapi et tildisfuldt 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 spilleregel.**
- **Musikalsk improvisation, alle instrumenter kan bruges.**
- **Reflektioner.**
- **Musikalsk afrunding improvisation/sang.**

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

Jeg har en supervisor på Aalborg Universitet med hvem, jeg deler min tvivlspørgsmål 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 værkøjskasse 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:**

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 gudding i seks forskellige niveauer. Disse niveauer beskriver seks forskellige og potentielle niveauer i klienternes selvoplevelser under min gudding. Nogle af niveauerne rummer underniveauer. Jeg har inddelt dem i seks niveauer med dertilhørende underniveauer, da jeg mener at guddningen her befunder sig på samme oplevelsesniveau, men at der er et underfokus. Niveauerne beskriver således en formodning af guddningens påvirkning af klientens intentionalitet og oplevelsescentrum.

Beskrivelse af betegnelserne i skemaet:
1. ”Niveauer i jordforbindelsesøvelsen” beskriver guddnings overordnede bevægelser gennem klienternes kroppe.
2. ”Fokus” beskriver guddningens specifikke fokus, hvorhenne i kroppen jeg gennem guddningen 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.


**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 selvfornemmelse, handler

3. niveau om skelnen 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 potentielt selvtændiggørelsesproces.


<table>
<thead>
<tr>
<th>NIVEAUER</th>
<th>I</th>
<th>FOKUS</th>
<th>KONTAKTFLADE</th>
<th>KERNEORD BRUGT I GRUIDNINGEN</th>
<th>ETABLERING AF KROPS FORNEMMELSE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>JORDFORBINDELSER</td>
<td>ØVELENSE</td>
<td>Fødder</td>
<td>Fødder og gulv</td>
<td>Grund,</td>
<td>Første etablering af Kontakt</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>1. NIVEAU</strong></td>
<td></td>
<td>Balance</td>
<td>Vippe frem og tilbage</td>
<td>Komme til et center i midten af foden</td>
<td>En centrerende Bevægelse</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Cirkelbevægelse i fødder</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>– bliver mindre og mindre</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>1.b</strong></td>
<td></td>
<td>Tyngde i Fødder</td>
<td>Fødderne som kroppens fundament</td>
<td>Tyngde, støtte</td>
<td>Fokus på baggrunds følelser i kroppen som tryghed, fundament</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>“de her fødder har båret jer i mange år”</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>1.c</strong></td>
<td></td>
<td>Tyngde i Fødder</td>
<td>Fødderne som kroppens fundament</td>
<td>Tyngde, støtte</td>
<td>Fokus på baggrunds følelser i kroppen som tryghed, fundament</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>2. NIVEAU</strong></td>
<td></td>
<td>Rødder</td>
<td>Kontaktflade under jordens center</td>
<td>Rødder</td>
<td>En dybere, indadgående, nedadgående bevægelse af rødder</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Forankring</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>2.b</strong></td>
<td></td>
<td>Jord</td>
<td>Kontakt mellem fødder og jord/</td>
<td>Forankring</td>
<td>Jordens midte: en centrerende metafor om kerne.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Kerne</td>
<td></td>
<td>Jordens midte</td>
<td>Etablering af kontakt til fundament udenfor sig selv</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Ophav</td>
<td></td>
<td>Trygt og sikkert</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>“mærk jorden, som I har gået på al den tid, I har levet”</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Fokus på kontakt med sig selv og omverdenen – omverdenen her trøje og</td>
</tr>
<tr>
<td>3.b Etablering af tryghed i kontakten med andre</td>
<td>Hud/afgrænsning</td>
<td>&quot;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&quot;</td>
<td>Etablering af en basal tryghed i kerneselvfornemmelsen.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>------------------------------------------------</td>
<td>----------------</td>
<td>---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------</td>
<td>--------------------------------------------------</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3.c Fokus på &quot;omverden udenfor mig&quot;</td>
<td>Hud/omrids</td>
<td>Total oplevelse</td>
<td>Prøv at fornemme hele jeres omrids på en gang. &quot;Tillad at se det her er uden for mig&quot;</td>
<td>Evt. forstærkning af adskillesproces.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4. NIVEAU</td>
<td>Indre fornemmelse</td>
<td>Kontakt med hele kroppen, dernæst fokus på de forskellige Kropsdele</td>
<td>Vend opmærksomheden indad så I fornemmer hele jeres krop på en gang &quot; hoved til fingre, mærk hvordan jeres opmærksomhed fylder kroppen ud</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4.b Særligt kropsfokus</td>
<td>Mave</td>
<td>kroppens center combineret med åndedrættet</td>
<td>Mærk hvordan jtrygt og roligt tækker vejret i maven Pedersens og Brandtbjergs kropslige oplevelsescentrum.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4.c</td>
<td>Indre fornemmelse af nederste del af kroppen</td>
<td>Gennemgang af kroppen ned til fødder</td>
<td>Mærk hvordan jeres opmærksomhed har varmet jeres krop op</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

luft.
Kritik af guidningen i groundingøvelsen

Man kan med rette stille spørgsmålstegn ved dele af denne øvelse. F.eks. kan man stille spørgsmålstegn 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 omrds/hylster, for siden hen at gribe fat ”for oven” i 4.a og bevæge sig ned igen. Man kan stille spørgsmålstegn ved om dette er den rette rækkefølge til at skabe en stabil, kropslig selv fornemmelse? Springet i selvfornemmelsen fra:

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

kan muligvis føles for stort afhængigt af de medvirkendes eksisterende, kropslige selv fornemmelser.

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 omrds uden en indre kvalitet, vil kunne give en kropslig selvfornemmelse 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.
3. niveau handlede om kontakten om at mærke sig selv og adskille sig selv fra andre.
4. niveau handlede om selvfylden 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.**

Bilag nr 3.

DATABASEARBEJDNING

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.1Transskription af Lines udsagn (se vignet)
B.2Kategorisering af Lines kropslige selvfornemmelser i udsagnene
B.2.1Underinddeling af kropslige fornemmelser ud fra transkription

C. KROPSFÆNOMENOLOGISK ANALYSEPROCEDURE.
C.1ILLUSTRATION AF LINES KROPSLIGE SELVFORNEMMELSER

D. MIN FORTOLKNING AF KLIENETENS KROPSLIGE SELVFORNEMMELSER
D.1 Egen tolkning af klientens selvfornemmelser
D.2 Fund fra empiri

E. INDELING AF LINES SAMLEDE OLEVELSE AF GROUNDINGSØVELSEN UD FRA: SELVFORNEMMELSERNES INTENSITET, GRAFISK NOTATION OG UDSAGNENES KRONOLOGI
E.1 Min endelige fortolkning af klientens selvfornemmelser i subjektiv vurderet tid

F. FORTOLKNING AF KLIENETENS KERNESELVFORNEMMELSER UD FRA ILLUSTRATIONER AF DEN PREREFEKSIVE 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 OLEVELSESCENTRUM 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 selvdansg. Alt dette gjorde jeg for at få et så mangefacetteret baggrundsmateriale som muligt. Jeg fravalgte dog transkriptionen 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:


A.2. Videoobservation af Lines sang under improvisationen.


Da jeg fokuserer på grundingsøvelsen, 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.


Gennem videoobservation af Lines nonverbale udtryk under hendes fortælling om grundingsøvelsen 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 kropsrig illustration af hvad hun følte. Som observatør får jeg oplevelsen af en sammenpresset.
selvfrommelse, 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.

Mine indtryk efter denne indkredsning af information:

B. FÆNOMENOLOGISK INSPIRERET ANALYSE
B.1 Transkription af Lines udsagn i samtalen efter improvisationen.
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 selvfornemmelser. Inddelingen af Lines udsagn er foretaget gennem en subjektiv vurdering efter en gennemgang efter kropsfornemmelser 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 jordskælvtagtig følelse,
3. Så da vi starter med at syne, 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 selvfornemmelse, 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.”


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. Find en kerneord i kerneudsagnene. (se nedenstående skema)

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

C. KROPSFÆNOMENOLOGISK ANALYSEPROCEDURE

C.1. Lave en illustrationen af udsagnet/fornemmelsen

D. FORTOLKNING AF KLIENTENS KROPSLIGE SELVFORNEMMELSER

D.1. Lave min egen tolkning af klientens kroplige selvfornemmelse (Se skema herunder).

Jeg inddeler selvdelsagnene i kernefornemmelser for at finde essensen af udtalelserne på det kroplige niveau, hvorefter jeg beskriver og dernæst illustrerer disse udtalelser, for at få mig selv, samt læseren til at forstå budskabet på det prærefleksive krospniveau. Gennem denne proces ender jeg med en tolkning af klientens kroplige selvfornemmelse under øvelsen.
### KATEGORISERINGSSKEMA INDEHOLDENDE TRIN B.2.1- D.1.

<table>
<thead>
<tr>
<th>LINES SELVUDSAGN</th>
<th>KERNEORD I UDSAGN</th>
<th>BESKRIVELSE AF SELVFORNEMMELSE</th>
<th>ILLUSTRATION AF SELVFØR</th>
<th>TOLKNING AF SELVFORNEM.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Ja, først fik jeg det bare som om at hele jorden rystede under mig</td>
<td>a. Jorden <strong>rystede</strong> under mig</td>
<td>Line oplever en kropslig selvforstyrrelse, som angiver følelsen af at blive rystet nedefra.</td>
<td><img src="fig.1.jorden_rystere_under_mig.png" alt="Image" /></td>
<td>Usikkerhed</td>
</tr>
<tr>
<td>2. At jeg kunne godt stå stille, men det virkede som om, at der nedefra og opkom, -som om der var en jordskælvsagtig følelse,</td>
<td>b. <strong>Stå stille.</strong> c. <strong>Nedefra og op</strong> d. <strong>Jordskælvsagtig følelse</strong></td>
<td><img src="fig.2.ro_rysten.png" alt="Image" /></td>
<td>En del af Line er i ro, men hun møder en skælvsagtig følelse = Jordskælvsagtig. Line konfronterer en indre usikkerhed,</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Note:** The table and text are translated from Danish to English. Any diagrams or images should be replaced with corresponding descriptions or links to images.

<table>
<thead>
<tr>
<th>SELVUDSAG</th>
<th>KERNEORD I UDSAGN</th>
<th>BESKRIVELSE AF SELVFORNEMMELSE</th>
<th>ILLUSTRATION AF SELVFORNE M.</th>
<th>TOLKNING AF SELVFORNE M.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>4. Der var en grænse, som jeg godt turde gå over en gang til. &quot;Nu skal jeg se, om jeg kan komme over den grænse, som var der sidst.&quot;</td>
<td>Turde gå over en grænse.</td>
<td>Line beskriver her sin intention ved denne øvelse.</td>
<td>Line udviser et ønske, en intention og et mod omkring at udfordre en eksisterende grænse i hende</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Sangen ændrer følelsen i klientens kropslige præreflektive felt og oplevelsescentrum. Sangen følges som en beskyttelse mod mørket. Klienten har nu en oplevelse af farver i sit kropslige felt (containeren).

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

---

2 I sidste session oplevede Line en tydelig barriere/modstand ved en stemmeimprovisationsøvelse.
5. I starten kunne jeg mærke, at det kunne jeg ikke, selvom jeg gerne ville, det var der, hvor det rystede…

<table>
<thead>
<tr>
<th>MØDET MED GRÆNSEN</th>
<th>a. Kunne ikke selvom jeg gerne ville.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>b. der hvor det rystede</td>
</tr>
<tr>
<td>Oplevelse af grænse, oplevelse af manglende kontrol med situationen.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Dette giver følelsen af en rystelse.

| 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”. |
|------------------|----------------------------------|
| MØDET MED USIKKERHE D-EN |

6. – så kom der mere ro på.

<table>
<thead>
<tr>
<th>RO</th>
</tr>
</thead>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>USIKKERHE D-EN</th>
</tr>
</thead>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>AFTAGER</th>
</tr>
</thead>
</table>

![Figure 5](image5.png) "kunne ikke overskride grænsen – her rystede det".

![Figure 6](image6.png) "Så kom der 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. | a. syntes jeg ikke, at jeg havde kontrol.  

b.  

Nu ryster mine ben, så hvis jeg falder, knækker de. | Line mærker en kropslig fornemmelse af stor belastning i benene. Hun holder stadig balancen, men er angst for at benene knækker. | Angsten for at benene knækker virker som en  

Tydelig kropslig selvfornemmelse af angst.  

En fatal konsekvens ved at ens ben knækker, er at man ikke kan gå selv.  

FØLELSEN AF ANGSTEN. |
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>8. Jeg mærkede det som om at de havde fat i mig oppefra, så jeg blev ved med at stå oprejst.</td>
<td>a. de havde fast i mig oppefra</td>
<td>Line har en kropslig oplevelse af at blive holdt oppe fra foroven</td>
<td>Oplevelsen af støtte fra foroven. Hjælp oppefra for at holde sin balance. (Overvejelse, man kan altså også opleve støtte fra oven).</td>
</tr>
<tr>
<td>SELVUDSAGN</td>
<td>KERNEORD</td>
<td>BESKRIVELSE AF SELVFØRSTEMMELSE</td>
<td>ILLUSTRATION AF SELVFØRSTEMMELSE</td>
</tr>
<tr>
<td>------------</td>
<td>----------</td>
<td>---------------------------------</td>
<td>---------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>9. Sangen oplyste alt det mørke og holdt det mørke ude. (...)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
| **11. - men jeg var bange for, at hvis jeg faldt, ville mine lår og ben knække over.** | a) **bange-**  
b) hvis jeg **faldt**, ville mine lår og ben **knække midt over**  

**Fig. 11.**  
"**Bange for hvis jeg faldt, ville mine ben knække midt over.**"  

**Oplevelsen af at lår og ben ville knække midt over**  

**Bange for at kroppen ikke kan holde til presset. En skrøbelig selvfornemmelse her.**  

**Angst for ødelæggelse af selvet.**  
<p>| | | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
</table>
| **12. Jeg kunne slet ikke mærke noget indeni, der var ligesom bare tomt.** | a. Ikke mærke noget indeni  
b. tomt  

**Fig. 12.**  
**Oplevelsen af tomhed: "jeg kunne slet ikke mærke noget indeni."**  

**Line har ingen følelse indeni kroppen.**  

**Tolkning: "Jeg er ingen"/ jeg indeholder ikke Noget. Line oplever en Indre følelse/selvfornemmelse er tomhed.**  
<p>| | | |
|   |   |   |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th>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 selvfornemmelse, som om noget blokkerer, sidder fast.)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. <strong>Ikke mærke mit hjerte</strong> banke</td>
</tr>
<tr>
<td>b. Det (hjertet) gik helt op og satte sig her (i halsen).</td>
</tr>
<tr>
<td>Line kan ikke mærke noget indeni.</td>
</tr>
<tr>
<td>Line mærker en angst, hvilket hun illustrerer ved at tage sig til halsen. &quot;Hjertet sætter sig i halsen&quot;</td>
</tr>
<tr>
<td>fig. 13. &quot;Jeg kunne ikke mærke mit hjerte banke eller noget&quot;</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>14. Det første jeg tænkte omkring at sige en lyd, var, &quot;at lige om lidt så skriger jeg&quot;</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a) Lige om lidt så <strong>skriger</strong> jeg</td>
</tr>
<tr>
<td>b) Noget sad fast og skulle ud</td>
</tr>
<tr>
<td>Line oplever et behov for at skrie</td>
</tr>
<tr>
<td>Line oplever en angst, som hun har behov for at komme ud med gennem et skrig. &quot;Krisen&quot;. Behov for afløb.</td>
</tr>
<tr>
<td>fig. 14. Behov for at skrie</td>
</tr>
</tbody>
</table>
15. "Så tænkte jeg, jeg synger for mig selv og det er kun mig, der kan høre det"
Jeg synger for mig selv
Kun mig, der kan høre det.

Line bruger her sin intention og forestillingsevne til at danne et personligt, tryghedsgivende rum.

| 16.- og hvis jeg synger falsk er det lige meget | a. synger falsk | Line er bange for at synge falsk, men det gør ikke noget nu. | 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. 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 | b. 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."

Lærke: Sikken rejse, Line!

D.2 Fund ud fra illustration
Inddelingen af Lines selvudsagn til selvfornemmelser viser udover potentielle selvfornemmelser en bevægelse i Lines prærefleksive selvfornemmelse ud fra illustrationerne.

D.3 Fund ud fra illustrationerne af Lines kropslige selvfornemmelser.
Gennem iagttagelse af illustrationerne af Lines kropslige selvfornemmelser finder jeg en bevægelse i Lines prærefleksive niveau, som starter fra:

1) Gulv niveau (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 skrige.


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 selvformemmelse 14) som dernæst lyder til at forløses i det sångle 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 kerneselvniveauet.

Den opadgående, energetiske bevægelse i Lines selvformemmelser på det præreflektive 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 allershørst Lines 19 selvsagn i intensitetsniveau fra en skala på +5 til –5 i intensit af enten behageligheden eller ubehageligheden i oplevelsen (Sterns parametre). Intensitetsniveauerne skal bruges til at få en fornemmelse 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

![Diagram]

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

Udsagnene står her i Lines fortalte rækkefølge, men ikke i den kronologisk oplevede rækkefølge. Lines selvsagn 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 selvfornemmelser:

---

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

**Udsagn 4 - 6** er den første uddybning af hendes selvfornemmelser 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 selvfornemmelse, 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 selvfornemmelser og tegningerne underdelen er negative selvfornemmelser.

---

<table>
<thead>
<tr>
<th>Udsagn</th>
<th>Indhold</th>
<th>Intensitet</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1-3</td>
<td>Rysten</td>
<td><img src="image1.png" alt="Diagram" /></td>
</tr>
<tr>
<td>4-6</td>
<td>Kan ikke overskrige grænsen Rysten Ro</td>
<td><img src="image2.png" alt="Diagram" /></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Igennem dannelsen af disse grafiske notationer finder jeg ud af, at mine tegninger er for stilistiske og at nogle af tegningerne rummer flere selv fornemmelser i én. Samtidig rummer nogle af selv fornemmelserne 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 selv fornemmelse 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 selv fornemmelse fra usikkerhed til Lines tanke: ”Hvis jeg falder, så knækker…” Udsagnet rummer en angst i hendes forestillingsverden, altså en negativ mental forestilling som forstørre hendes angst. Selvudsagn 8 omkring følelsen af at blive holdt oppe fra_
oven bringer hende op igen til en sikker selvfornemmelse, hvor hun står i sin egen kerne i selvudsagn 9.

**Udsagn 10-17 rummer en beskrivelse af Lines selvfornemmelser 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 dobbeltydning: En fornymmelse af at stå, men opleve en underliggende angst. De næste udsagn er atter beskrivelser af selvfølelsen på det prærefleksive selvfornemmelsesniveau, hvor følelser af tomhed, ikke at kunne mærke sig selv er tydelige kroplige fornymler på Laings embodimentsniveau.

I gennem tegningen bliver jeg igen bevidst om at der er en selvfornemmelse, som er mere på et mentalt niveau, hvor nogle af de andre er mere kroplige. 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 sygne. Og sangen giver hende for alvor en sikker selvfornemmelse.

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

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

```
<table>
<thead>
<tr>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>2a</th>
<th>2b</th>
<th>3</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>4</td>
<td>5</td>
<td></td>
<td></td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>10-11</td>
<td>12-13-14</td>
<td>15,16</td>
<td>17</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
```

**Mod** | **Rysten** | **Modstand** | **Mødet med sin frygt** | **blive støttet** | **fornemmelser**

- 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 selvfornemmelserne, kan jeg ende min fortolkning af selvfornemmelserne 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 selvfornemmelser 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 selvfornemmelse, men flere

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

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

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>1</th>
<th>2.a</th>
<th>2.b</th>
<th></th>
<th>3</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>4</td>
<td>5</td>
<td>6</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>8</td>
<td>9</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>11</td>
<td>12,13</td>
<td>14</td>
<td>15,16</td>
<td>17</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Jeg har gennem denne analyseprocedure kommet med en fortolkning af klientens selvfornemmelser, intensiteten i klientens selvfornemmelse, samt processen i klientens groundingsproces på samme tid. Resultatet er identifikationen af 9 grundlæggende kerneselvfornemmelser hos klienten under groundingsøvelsen.
G. DE GRUNDLÆGGENDE KERNESELVFORNEMMELSER:
Jeg sammensætter her klientens selvfornemmelser med min fortolkning. Følgende tabel viser derfor min fortolkning af klientens 9 oplevede fornemmelser i kronologisk rækkefølge i groundingsøvelsen.

<table>
<thead>
<tr>
<th>SELVFORNEMMELSE</th>
<th>MOD, (LINE UDSIGER HER SIN INTENTION VED ØVELSEN)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>SELVFORNEMMELSE</td>
<td>USIKKERHED</td>
</tr>
<tr>
<td>SELVFORNEMMELSE</td>
<td>LINE OPLEVER SIN KROPSLIGE BALANCE</td>
</tr>
<tr>
<td>SELVFORNEMMELSE</td>
<td>... BLIVE UDFORDRET</td>
</tr>
<tr>
<td>SELVFORNEMMELSE</td>
<td>OLEVELSEN AF EN</td>
</tr>
<tr>
<td>SELVFORNEMMELSE</td>
<td>KROPSLIG BUNDET USIKKERHED, EN ANGST</td>
</tr>
<tr>
<td>SELVFORNEMMELSE</td>
<td>RO</td>
</tr>
<tr>
<td>SELVFORNEMMELSE</td>
<td>FØLER EN STØTTE OG EN STYRKE OVENFRA. HUN FØLER DET SOM OM HENDES OLEVELSESCENTER STØTTES FRA OVEN.</td>
</tr>
<tr>
<td>SELVFORNEMMELSE</td>
<td>FORNEMMELSE AF INDRE TOMHED, MANGLENDE KONTAKT TIL EGET OLEVELSESCENTER</td>
</tr>
</tbody>
</table>

1. SELVFORNEMMELSE
Selvudsagn 4: Lines intention er at overskride grænsen

2. SELVFORNEMMELSE
Selvudsagn 1: Jorden ryster
Selvudsagn 5: Kunne ikke overskride grænsen, ”her rystede det”

3. SELVFORNEMMELSE
Selvudsagn 2a: Jeg kunne godt stå stille.
Selvudsagn 10: Jeg står fast

4. SELVFORNEMMELSE
Selvudsagn 2b: Men nedefra kom der en jordskælvsagtig følelse.
Selvudsagn 7: Nu ryster mine ben, så hvis jeg falder, knækker de.
Selvudsagn 11: ”Bange for hvis jeg faldt, ville mine ben knække midt over”

5. SELVFORNEMMELSE
Selvudsagn 6: Så kom der ro på
Selvudsagn 8: oplevelse af at blive holdt oppe ovenfra. Så blev jeg ved med at stå oprejst.

6. SELVFORNEMMELSE
Selvudsagn 12: Jeg kunne slet ikke mærke noget indeni.
Selvudsagn 13: Jeg kunne slet ikke mærke mit hjerte banke eller noget”
<table>
<thead>
<tr>
<th>7. SELVFORNEMMELSE</th>
<th>FOR STORT INGRE KROPSLIGT PRES; MÅTTE UDTRYKKE EN UFORLØST FØLELSE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Selvudsagn 14: følte behov for at skrive</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>8. SELVFORNEMMELSE</th>
<th>DANNELEN AF INGRE PERSONLIGT RUM I RUMMET. NERVOLOS FOR ANDRES FEEDBACK</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Selvudsagn 15: Jeg synger for mig selv</td>
<td>Svært at være i kontakt med andre ved denne oplevelse, SELVBEROLIGELSE, COPING STRATEGI</td>
</tr>
<tr>
<td>Selvudsagn 16: Og hvis jeg synger falsk er det lige meget.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>9. SELVFORNEMMELSE</th>
<th>SANGEN OPLYSTE ALT DET MØRKE OG HOLDT MØRKT UDE. GENFANDT SIN INGRE BALANCE, ”FIK JORDFORBINDELSE”.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Selvudsagn 3: Alt det mørke kan ikke komme igennem mig, farverne kom igennem</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Selvudsagn 9: Sangen oplyste alt det mørke og holdt mørket ude.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Selvudsagn 17: Så blev jeg ligesom et træ, der stod fast</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
H. KONSTRUERET NARRATIV AF INTENSITETEN AF LINES PRÆREFLEKSIVE SELVFORNEMMELSER:

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

![Diagram](image-url)

- Behagelighed i intensitet
- Ubehagelighed i intensitet

1. Intention, mod
2. Usikkerhed
3. Den kropslige balance oplever
4. Den kropslige balance udfordrer
5. Formentlighed af indre tonhed
6. Formentlighed af sikkerhed oppefæ
7. Forst indre kropslig pres, måte udtrykke en uført fælse
8. Dannelsen af indre perspektiv i rummet, Selvberoligelse
9. Genfandt sin indre balance, "Igjorforbindelse"
I. ANALYSE AF KLI METENS SELVF ORNEMMELSER UD FRA INTENTIONALITET OG
OPLEVELSESCENTRUM:

<table>
<thead>
<tr>
<th>SELVFORNEM</th>
<th>MELSER:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Analyse ud fra intentionalitet og oplevelsescentrum, samt de andre gennemgåede begreber.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

![fig. 4. Lines intention: et overskride grænse](image1)

**MOD**

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><img src="image2" alt="fig. 1. &quot;jorden ryster under mig&quot;" /></td>
<td>Line har i denne selvfornemmelse en tydelig rettet intentionalitet</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image3" alt="fig. 5. &quot;kunne ikke overskride grænse - her rystede det&quot;" /></td>
<td>Denne selvfornemmelse er snarere end kropslig-mental intentionalitet end en kropslig-affektiv selvfornemmelse.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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.
Denne selvfornemmelse kan ses som en udbygning af den første selvfornemmelse.

Line oplever altså i starten en rysten fra neden. Disse to selvfornemmelser viser hendes selvfornemmelse inden vibrationen bryder igennem hendes kropslige selvfornemmelse.

Figur 10 kan tolkes som en illustration af fødderne som oplevelsescentrum (Stern) eller balancepunkt (Brandtbjerg).

Jeg tolker disse tre selvfornemmelser som en fortsættelse af den foregående fornemmelse.

Lines oplevelsescentrum i kerneselvet er her opbrudt, usikker, potentielt knækket over i to.

Jeg tolker dette som beskrivelser af at en kortvarig oplevelse af splittelse (Laing) eller overopladning (Lowen) i klientens prerreffekive selvfornemmelse, både i kroppen, samt i det omgivende perceptionsfelt. Fornemmelsen 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.

Lowen ville ud fra sine beskrivelser af grounding definere denne selvfornemmelse som grundlæggende usikkerhed som viser jeg ved, at Line er bange for, at kroppen ikke kan holde til presset. Tegningerne giver udtryk for en fornemmelse af, at den beholder, som kroppen er for selvet, går i stykker virker som en stærk selvfornemmelse af usikkerhed. En skrøbelig selvfornemmelse.
Line beskriver først, at hun oplever ro og dernæst at hun følte hun blev holdt oppe oppe fra. 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 selvfornemmelse?

Line beskriver her en anden kilde til stabilitet end den, som grounding kan give. Hun beskriver en støtte fra rummet, universet, himlen.

Jeg tolker denne selvfornemmelse som at Lines oplevelsescentrum ikke er i kroppen her. Fornemmelsen af kroppen er tom. Dette er en indre selvfornemmelse af tomhed, måske fornemmelsen af ikke at være nogen eller føle noget. På eng vilde kalde denne selvfornemmelse for et stadium af disembodiment, hvilket er den kropslige selvfornemmelse for en manglende ontologisk sikkerhed. Jeg tolker disse to selvfornemmelser som stedet, hvor Line faktisk konfronterer sin underlæggende indkapslede følelse, her står hun ansigt til ansigt med den (Se evt. den grafiske notation)
Intensivering af den indre følelse af angst.


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 syngle 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).

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 kropsfornemmelser.

Man kan sige at Line her får genfundet en sikker kerneselvfornemmelse.
Lines selvfornemmelser under sang.

Hvis man laver en syntese af de tre billeder oplever Line her både en afgrensning, en oplevelse af farver og vitalitet indeni hende.

Man kan sige, at hun får en følelse af forankret hed.

En tolkning af sangen holder mørket ude kunne være, at Lines for nem melse af sig selv, forstørres, ja måske netop bliver embodied gennem hendes fornemmelser af sangens klanglige resonans i det præfleksive felt.

Ud fra Laing kan man sige, at Line oplever at hun bliver embodied i sin selvfornemmelse. Fra at have oplevet angst er hun kommet på den anden side af følelsen.
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.


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 utryg på hvad, som hændte i musikterapien.

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

Dato og underskrift:
Bilag nr. 5
Kerneselvet

Sterns kerneselvfoernemmelser

Selvhandlen

Selvsammenhæng

Vilje

følelse af vilje

Proprioceptiv feedback

Handlingens konsekvens

Stedets enhed

Selvsammenhæng i bevægelse

Selvsammenhæng i temporal kontur

Krops intentionallitet (Merleau Ponty)

Mental, ikke bevidst intentionallitet

Levet krop

En intentionallitet som en rækken ud i rummet (foernemmelser af et felt)

Aktivt skabende i sin rettethed ud mod verden, derfor eksistentiel

Det ubevidste kropskema

Selvaffektivitet

Intern arousal og aktiveringssansninger

Proprioceptiv feedback fra udstømningsmønstre til anligt, åndedæt

Og stemmefæld

Selvaktivering

Dybdæsensitivitet

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

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

Vitalitetsaffekter

dynamisk, kinetiske følelseskvaliteter. Vitale forøgninger kan bl.a. skabes gennem åndedæt

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

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

Formationen af at fortsætte med at være

Selvhistorie

Hukommelse

Episodisk hukommelse