

Konservatoriestuderendes møde med fri improvisation i en musikterapeutisk session.

*-et kvalitativt eksplorativt studie baseret på
tematisk og musikalsk analyse*

Peter Whitta-Jørgensen

Kandidatspeciale i Musikterapi

Humanistisk fakultet, Aalborg Universitet

Juni 2020

Vejleder: Gustavo Gattino

Titelblad

Titel: Konservatoriestuderendes møde med
fri improvisation i en musikterapeutisk session.
*-et kvalitativt eksplorativt studie baseret på tematisk
og musikalsk analyse*

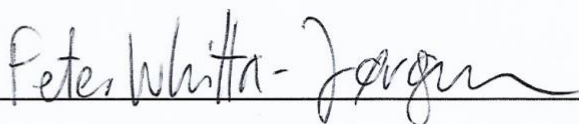
Projekt: Kandidatspeciale

Uddannelsessted: Institut for Kommunikation og Psykologi,
Ålborg Universitet, Musikterapi

Vejleder: Gustavo Schulz Gattino

Afleveringsdato: 2. juni 2020
Anslag: 145.766
Heraf estimeret antal grafiske anslag: 7200
Normalsider: 60,7

Referencesystem: APA, 6. udgave.

Udarbejdet af: 
Peter Whitta-Jørgensen

Abstract

The purpose of this thesis is to investigate conservatory students' experiences with free improvisation in a music therapy session. This research is based on an: "explorative qualitative examination that, ontologically, builds upon critical realism, epistemologically takes a phenomenological and hermeneutic approach and makes use of thematic and musical analysis".

The data serving as the focal point for the thematic and musical analysis, is recordings of the conversations and improvisations that took place in a music therapy session, I had with two conservatory students during my internship at a Danish music conservatory.

This analysis displayed the students' experiences with the various improvisations, and the shift in their attitude towards these improvisations during the session.

The students experienced several occurrences of resistance towards participating in the improvisations, which showed through an anxiety that was linked to the use of their primary instrument and their voice, and to the unfamiliarity of participating in free improvisation.

Simultaneously, they wished to participate in the improvisation, which was expressed through a desire to be able to transcend various forms of self-limitation and to experience vitality through the improvisations.

During the session, the students' attitude towards participating in the improvisations, shifted; most noticeable through a reappraisal of anxiety to excitement.

The analysis, furthermore, shows that the music therapeutic interventions have influenced this development through a CBT, psychodynamic and existentialistic therapeutic inspired approach.

Indholdsfortegnelse

Abstract	2
Indholdsfortegnelse	3
1 Indledning	6
1.1 Vignet	6
1.2 Motivation.....	7
1.3 Problemformulering.....	9
1.4 Læsevejledning.....	9
1.5 Formålet med undersøgelsen	10
1.6 Etik.....	11
2 Teori	12
2.1 Hvad er angst	12
2.2 MPA som social fobi.....	12
2.3 Hvem rammes af MPA	14
2.4 Udbredelsen af MPA	15
2.5 Behandling af angst.....	16
2.5.1 Kognitiv Adfærdsterapi (Cognitive Behavioral Therapy (CBT)).....	16
2.5.2 Psykodynamisk terapi	17
2.5.3 Eksistentiel psykoterapi	18
2.6 Hvad er musik?.....	19
2.6.1 Den relativistiske og den essentielle position.....	19
2.7 Hvad er musikterapi.....	20
2.7.1 Musikterapi som selvudvikling.....	21
3 Musikterapeutiske tilgange til behandling af MPA hos konservatoriestuderende	22
3.1.1 Musikterapi vs. Musikpædagogik	22
3.1.2 Et litteraturreview	23
3.2 Indholdet i, og mine intentioner med musikterapi med konservatoriestuderende	25
3.2.1 Fri improvisation	25
3.2.2 Desensibilisering	26
3.2.3 Samtale.....	26
4 Metodologi og metode	27
4.1 Specialet som videnskab	27
4.2 Videnskabsteori.....	28
4.2.1 Ontologi og epistemologi.....	28

4.2.2	Positivism	28
4.2.3	Post-positivism	29
4.2.4	Fænomenologi og hermeneutik	29
4.2.5	Konstruktivism	29
4.2.6	Kritisk realisme	30
4.2.7	Denne opgaves ontologiske og epistemologiske position	30
4.3	Metodiske strategier	30
4.3.1	Det eksplorative videnskabsområde	30
4.3.2	Den kvalitative forskningsmetode	31
4.3.3	Den fænomenologiske tilgang	32
4.3.4	Eksistentiel fænomenologi	32
4.3.5	Hermeneutisk fænomenologi	32
4.4	Metode	32
4.4.1	Beskrivelse af baggrunden for indsamlingen af data	32
4.4.2	Tematisk og musikalsk analyse	33
4.4.3	Begrundelse for valg af den tematiske analyse	34
4.4.4	Braun & Clarkes step-by-step guide	34
4.4.5	Begrundelse for brug af musikalsk analyse	35
4.4.6	Faserne i Bruscia og Lees musikalske analyse	36
5	Analyse	37
5.1	Tematisk analyse	37
5.1.1	Fase 1. Gør dig fortrolig med data	37
5.1.2	Fase 2. Generer indledende koder	38
5.1.3	Fase 3. Søgning efter temaer	39
5.1.4	Fase 4. Generer temaer	41
5.1.5	Fase 5. definer og navngiv temaer	47
5.1.6	Fase 6. Skriv rapporten	50
5.2	Musikalsk analyse	50
5.2.1	Besvarelse af analysens trin	50
5.2.2	De tre improvisationer	51
5.2.3	Improvisation 1 (Impro1)	51
5.2.4	Improvisation 2 (Impro2)	54
5.2.5	Improvisation 3 (Impro3)	58
6	Diskussion	59

6.1	Modstand	60
6.1.1	Identitet	60
6.1.2	Det uvante.....	61
6.2	Lyst	63
6.2.1	Overvindelse	63
6.2.2	Vitalitet.....	65
6.3	Forandringer	66
6.3.1	Modstand	66
6.3.2	Identitet	67
6.3.3	Oplevelser med fri improvisation som en cirkulær proces.....	68
6.4	Det musikterapeutiske rum	69
6.5	Diskussion af de metodiske valg	71
7	Konklusion.....	72
8	Perspektivering	74
	Litteraturliste	74
	Bilag.....	81
	Bilag 1. Transkription af det verbale indhold i Session5	81
	Bilag 2. Liste over kodning	90
	Bilag 3. Transkription med koder	92
	Bilag 4. Første kandidat-temaer:	102
	Bilag 5. Reduktion af temaer.....	103
	Bilag nr. 6. Ekstrakt af transskription	104
	Bilag 7. Tidslinje Impro1.....	106
	Bilag 8.Tidslinje for Impro2.	107
	Bilag 9. Tidslinje for Impro3	109
	Bilag 10. Figur 18.....	110
	Bilag 11. Figur 20.....	111
	Bilag 12. Figur 21.....	113
	Bilag 13. Figur 22.....	115
	Bilag 14. Figur 23.....	116
	Bilag 15. Samtykkeerklæring 1.....	117
	Bilag 16. Samtykkeerklæring 2.....	118

1 Indledning

1.1 Vignet

Vi havde fået et job på en cafe, hvor vi skulle spille en søndag eftermiddag. Et par dage inden mødtes vi for lige at spille en række standards igennem. Det var et job, jeg havde fået i stand og økonomisk gav det tilstrækkeligt til, at jeg havde fået et par musikere med, som vel ret beset i forhold til rutine og erfaring var et niveau over mig. Derfor glædede jeg mig til at øve og spille med dem, men vidste også godt, at jeg skulle være på mærkerne for at følge med. Jeg havde derfor øvet en hel del med mig selv, inden vi skulle mødes i øvelokalet og følte mig klar til opgaven. Da vi begyndte at spille oplevede jeg, at mit spil ikke rigtigt fungerede. Det var ingen katastrofe, jeg oplevede bare, at det ikke rigtigt svingede og at det var *mit* spil, der ikke fungerede ordenligt. Jeg blev nervøs for om, jeg løb i tempo og begyndte at holde lidt igen, hvilket ikke gjorde oplevelsen bedre. Selvom der ikke var nogen, der tog specielt notits af mit spil eller kritiserede det, begyndte jeg selv at tænke på, at de andre måtte kunne høre, at det ikke rigtigt fungerede for mig i dag. Jeg oplevede det, som om jeg blev mere og mere stiv i det, svedte og blev i det hele taget mere og mere anspændt. Dette virkede tilbage på mit spil, der blev mere og mere usikkert og forstærkede min optagethed af, hvordan de andre mon oplevede mit spil. Jeg oplevede en form for skamfuldhed, fordi jeg ikke var i stand til at leve op til de andre musikers niveau og det gjorde at jeg blev mere og mere optaget af mine egne tanker. Denne optagethed bevirkede også, at jeg glemte nogle aftaler i forhold til formerne i de forskellige numre. Jeg ønskede bare, at øveren skulle overstå og så måtte jeg øve for mig selv de næste par dage inden jobbet om søndagen. Et par efter talte jeg om min oplevelse med percussionisten i bandet, som er en nær ven af mig. Han sagde, at han sådan set ikke havde lagt mærke til noget specielt ved mit spil, men at han havde en oplevelse af bandet som sådan havde en lidt slap øver.

1.2 Motivation

For mange udøvende musikere betragtes det øjeblik, hvor det arbejde der er lagt i at gøre et stykke musik eller et repertoire af numre præsenterbart for et publikum, som et højdepunkt eller faktisk som formålet med det at være musiker. Forud for et sådant øjeblik er der foregået en proces, hvor musikeren har arbejdet med at forandre en indre forestilling om, hvordan musikken skal lyde, til et ydre udtryk, hvor musikken, gennem at blive spillet, kommer til at klinge i den "virkelige" verden. En sådan proces foregår fx gennem øvning, hvor der, gennem en dygtiggørelse på instrumentet, ryddes tekniske og udtryksmæssige vanskeligheder af vejen. I forhold til forskellige musikalske genrer kan dette arbejde have forskellig karakter. Indenfor den klassiske musik vil en stor del af dette arbejde fx bestå i, ubesværet at kunne omsætte et på forhånd fastlagt nodebillede til et passende musikalsk udtryk. I den rytmiske musik er fokus på at kunne holde et tempo, få musikken til at "svinge", og fx være i stand til at improvisere over formen i et nummer. Når den enkelte musiker, gennem en bedømmelse af sit eget arbejde, har en oplevelse af at have fuldbragt en sådan proces, kan han/hun gå videre med resultatet og på forskellige måder præsentere det for sin omverden. En sådan omverden kan fx bestå af en lærer, der har stillet en bestemt opgave, andre musikere man spiller sammen med, eller det kan være et publikum, man optræder for. I det øjeblik udsættes det musikalske resultat for endnu en bedømmelse. En sådan bedømmelse kan være positiv eller negativ. En lærer eller ens medmusikanter kan påpege områder, der kan forbedres, eller et publikum kan synes dårligt om musikken. I en sådan situation kan man tage kritikken til sig, gå hjem og gennem øvning forsøge at forbedre sin præstation, eller man kan være uenig og sådan set fastholde det musikalske udtryk, man er kommet frem til. En sådan situation kan også resultere i, at man, uafhængigt af omverdenens bedømmelse, på forskellige måder oplever en utilfredshed med sit eget spil. En sådan selvkritik kan være berettiget, og kan bunde i, at man må erkende, at man faktisk ikke var så velforberedt, som man troede og i så fald er det også tilbage til øvelokalet. Det møde, hvor vi stiller vores musikalitet til skue for omverden, kan imidlertid også være præget af en indre usikkerhed, hvor vores tanker begynder at kredse om, "hvad synes de andre om mit spil". Disse tanker kan udløse en række fysiologiske og følelsesmæssige reaktioner, som minder om dem, vores trommeslager i vignetten oplever. Ofte bliver en sådan nervøsitet, der fx kan opleves før en koncert, ligesom kanaliseret over i en form for energi når først koncerten er i gang, men hvis ikke

musikeren er i stand til at regulere denne nervøsitet, kan det resultere i, at man faktisk præsterer under sit niveau. Hvis sådanne oplevelser gentager sig, kan man ende med at udvikle en musikalsk præstationsangst (MPA), som kan risikere at være mere eller mindre invaliderende for beskæftigelsen med musik. Jeg vil senere komme ind på en nærmere beskrivelse af udbredelsen af MPA, og for nuværende bare konstatere, at en forholdsvis ny større undersøgelse fra Australien viste, at over 37% af de deltagende musikere oplevede MPA i en grad, der influerede negativt på deres evne til at optræde.

Efter i nogle år som udøvende musiker selv at have lidt af MPA, begyndte jeg, sideløbende med det musikalske arbejde med teknik og udtryk, at interessere mig for de mentale sider af det at spille musik, blandt andet gennem beskæftigelse med meditation og forskellige former for terapi. Senere fik jeg en ansættelse som musikunderviser for en gruppe blinde mennesker med autisme, som udover min musikalske faglighed, satte krav til mine pædagogiske og psykologiske evner. Dette førte til en interesse for musikterapi, og i 2014 søgte jeg, og blev optaget på Promusa, og i 2018 startede jeg på kandidatuddannelsen i musikterapi. I dette uddannelsesforløb har jeg blandt andet haft fokus på, hvordan musikterapi kan bruges som behandling af MPA. For at få et større kendskab til dette genstandsfelt gennemførte jeg i 8. semester et litteraturreview med titlen "Musikterapeutiske metoder til behandling af musikalsk præstationsangst" (Whitta-Jørgensen, 2018). Dette review gav, et for mig, overraskende begrænset resultat, idet der kun blev fundet 8 rapporter over studier, der omhandlede dette emne, hvor af de tre var på kandidatspecialniveau. Dette review afslørede også, at der mig bekendt, ikke har været gennemført nogen forsøg med at koble musikterapi med musikundervisning på højere niveau i Danmark. Det nærmeste vi kommer i så henseende er et forløb, Marie Falk gennemførte på Kungliga Musikhögskolan i Stockholm (Falk, 2012). En sådan kobling mellem musikundervisning og musikterapi, hvor de studerende, samtidigt med at de dygtiggør sig på deres instrument, har mulighed for at udvikle deres mentale færdigheder i netop det medie, de beskæftiger sig med til daglig synes ellers oplagt. At dette område tilsyneladende er så udforsket skærpede min interesse for emnet, og i mit 9. semester søgte jeg og fik godkendt en praktikplads på et dansk konservatorie. I foråret 2019 fik jeg lejlighed til at fremlægge mine tanker om et sådant praktikforløb for lærere og studerende på konservatoriets såkaldte AM-linje, som er den linje, der uddanner kommende musiklærere. I dette oplæg forklarede jeg om de intentioner, jeg havde med et sådant forløb, idet jeg understregede at

musikterapi i denne forbindelse ikke skulle forstås som et tilbud om behandling af alvorlige tilfælde af MPA, men snarere som en måde at arbejde med de mentale aspekter, der er indeholdt i et musikstudie på højt niveau. Dette oplæg fik seks studerende til at melde sig til et terapiforløb i deres efterårssemester. Senere kom også to individuelle og endnu et gruppeforløb med AM-linjens førsteårsstuderende i stand. Dette sidste gruppeforløb danner grundlag for mit speciales data. Forløbet kom i stand i slutningen af mit praktikophold, og gruppen bestod oprindeligt af fire studerende, men blev i forløbet reduceret til to, som til gengæld deltog de i alle de i alt fem sessioner, som forløbet bestod af. Jeg vil senere komme ind på en nærmere beskrivelse af mine intentioner med, og forløbet af, disse sessioner, men bare her nævne at de hovedsageligt byggede på forskellige former for fri improvisation og samtaler og diskussioner om de oplevelser, de studerende og jeg, som terapeut, havde i disse improvisationer. Ingen af de to studerende kan siges at lide af en patologisk form for MPA, men havde, specielt i den sidste og femte session (Session5), nogle interessante oplevelser med forskellige MPA reaktioner i forhold til at deltage i fri improvisation. En nærmere undersøgelse af denne Session5, der også foreligger som en audio-optagelse, vil måske kunne sige noget om, hvilken betydning det musikterapeutiske forløb spillede for de to studerende, og dermed måske også om hvilken rolle musikterapi kan spille for konservatoriestuderende i det hele taget.

1.3 Problemformulering

Dette fører mig frem til følgende problemformulering:

Hvordan kan de oplevelser med fri improvisation, som to konservatoriestuderende har i en musikterapeutisk session, forstås baseret på en tematisk og en musikalsk analyse med en eksistentiel fænomenologisk og hermeneutisk tilgang.

Med følgende sekundære undersøgelsesspørgsmål:

Hvordan kan det musikterapeutiske rum i den musikterapeutiske session siges at have indflydelse på disse oplevelser.

1.4 Læsevejledning

Dette speciale er opdelt i otte kapitler:

Kap. 1. redegør for specialets genstandsfelt og motivation.

Kap. 2. præsenterer teorier, der beskæftiger sig med hvordan musikalsk præstationsangst kan forstås og redegør for specialets position i forhold til spørgsmålene "hvad er musik" og "hvad er musikterapi".

Kap. 3. beskriver de musikterapeutiske intentionerne bag praktikopholdet på et dansk musikkonservatorium.

Kap. 4. redegør for specialets metodologiske og metodiske overvejelser for valg af undersøgelsesdesign.

Kap. 5. indeholder analysen af specialets data.

Kap. 6. er diskussionen af analysens fund sammenholdt med relevant teori og en diskussion af de metodiske valg.

Kap. 7. indeholder konklusionen på undersøgelsens fund.

Kap. 8. er en perspektivering af undersøgelsens fund.

1.5 Formålet med undersøgelsen

I det konkrete musikterapeutiske forløb har jeg naturligt nok været optaget af min rolle som terapeut, og bestræbt mig på at forløbet kunne blive så meningsfuldt og lærerigt for de to studerende som muligt. Gennem en opmærksomhed på indholdet i terapien, hvilken indflydelse dette indhold havde på de studerende, og på det musikterapeutiske rum i det hele taget, arbejdede jeg på at sætte min musikterapeutiske viden i spil på den bedst mulige måde. Den efterfølgende analyse er et forsøg på at forstå de to studerendes oplevelser, og derigennem opnå en større forståelse og viden om den musikterapi, jeg har bedrevet med de studerende. En sådan udvidelse af viden på det konkrete plan er naturligvis vigtig for mine muligheder for at udvikle mine evner som terapeut. Samtidigt kan den også tænkes i et vist omfang at kunne bruges i en generel forståelse af, hvilken rolle musikterapi kunne spille for musikstuderende, musikere og andre grupper, der beskæftiger sig med musik på et højt kunstnerisk niveau.

Formålet med denne undersøgelse kan altså siges at falde i to dele:

1. At opnå en forståelse af hvad er bestemmende for de forskellige oplevelser af fx lyst og modstand, som de studerende har i den konkrete musikterapeutiske session, og herigennem:

2. Opnå en forståelse af hvordan musikterapi, fx på et konservatorie, kan bruges som et middel til at forbedre musikere, musikstuderende og lignende grupper generelle forhold til det at beskæftige sig med musik.

1.6 Etik

Som musikterapeut skal man naturligvis altid være opmærksom på at klienten/klienterne er gjort bekendt med og er indforstået med de forskellige musikterapeutiske interventioner, der udgør indholdet i terapien. Det er også afgørende, at klient og terapeut har en fælles forståelse af at terapi blandt andet handler om at give muligheder for udvikling, og at en sådan udvikling på forskellige måde kan opleves som, at man støder på og måske overskrider grænser. Som musikterapeut er det afgørende at sørge for, at mødet med sådanne grænser af klienten opleves som trygt og sikkert, og at det sker fuldstændigt på klientens præmisser. Sådanne retningslinjer er naturligvis ikke mindst vigtige at holde sig for øje, når musikterapien foregår i en gruppe, og i forhold til de terapeutiske forløb på konservatoriet er der en række skærpende omstændigheder. De studerende skal, udover terapien som en del af deres uddannelse, arbejde sammen i grupper på kryds og tværs. Det er derfor vigtigt, at de forskellige oplevelser og hændelser i det musikterapeutiske rum ikke kommer til at have en negativ virkning på de studerendes øvrige samarbejde. Jeg har derfor været særligt opmærksom på hvilke interventioner, der af de studerende kunne opfattes som mest udfordrende, og sørget for at have en fornemmelse for gruppen og en enkelte studerendes indstilling til disse interventioner. I forbindelse med afslutningen af det musikterapeutiske forløb har de to deltagere i Session5 underskrevet en samtykkeerklæring, som kan findes i bilagene 15 og 16.

2 Teori

2.1 Hvad er angst

Når vi prøver at forstå de forskellige reaktioner af angst, nervøsitet og andre former for ubehag, der er forbundet med en oplevelse af MPA, er det vigtigt at forstå, at disse reaktioner på mange måder er koblet sammen med vores evne til at overleve (Gade, 1987. s. 380. Hart, 2006. s. 187).

Angsten kan ses som en advarsel om, at vi befinder os i fare, og en del af de fysiologiske reaktioner, der følger med en sådan advarsel, indfinder sig for at gøre os klar til at møde en eventuel fare. Pulsen stiger, musklerne bliver anspændte osv. og gør os klar til enten flight eller kamp. Når vi gennem vores sanseapparat registrerer en fare, sendes der, gennem neurologiske processer, besked til forskellige dele af hjernen om denne fare. Disse signaler ankommer i midlertidigt ikke til alle dele af hjernen samtidigt (Hart, 2006. s. 191). Først rammer de amygdala, der er en lille hjernestruktur i det såkaldte limbiske system, og først derefter frontallapperne, der er sæde for de højere bevidste kognitive funktioner. Det har den fordel, at vi er i stand til at reagere hurtigt, men ubevidst, og bagefter foretage den langsommelige bevidste rationelle vurdering af den pågældende fares beskaffenhed. Ulempen er, at vores angstreaktioner kan være vanskelige at styre bevidst. Selv om vi, rationelt, ved at en edderkop hjemme i stuen ikke er farlig, reagere mange af os, når vi møder den, med en angstlignende reaktion, der kan være vanskelig at regulere. Det skyldes, at de neurologiske forbindelser der går *fra* amygdala *til* frontallapperne er stærkere end omvendt (Hart, 2006. s. 294). Frontallapperne kan med andre ord ikke uden videre styre amygdalas reaktioner, og hvis der er en ubalance mellem frontallappernes bevidste niveau og limbiske system, hvor amygdala befinder sig, kan dette ubevidste system så at sige "hijacke" vores reaktionsmønstre (Golman, 2005).

2.2 MPA som social fobi

En sådan hijacking er karakteristisk for en fobisk angstreaktion. Selvom man kan indse, at angstreaktionen er overdrevet, i forhold til den situation man står i, eller man simpelthen, på et bevidst plan, kan overbevise sig selv om, at man ikke i virkeligheden er i fare, har man vanskeligt ved at dæmpe denne reaktion (Psykiatrifonden.dk). I de gængse diagnosemanualer som ICD og APA optræder MPA ikke som en selvstændig kategori men kædes sammen med "Performance

Anxiety”, der betragtes som en underkategori af social fobi (ICD F40.1. APA. DSM-IV). Social fobi er blandt andet kendetegnet ved, at en angstreaktion udløses, når man har en oplevelse af, i en social sammenhæng, at være udsat for bedømmelse af sine omgivelser. Disse reaktioner, hvis styrke naturligvis er afhængig af, i hvor høj grad man er angrebet af den sociale fobi, kan udover at vise sig på det fysiologiske niveau, have en påvirkning på et følelsesmæssige og kognitive område. Der kan opstå oplevelser af skam og/eller skyld, og på det kognitive niveau kan der opstå såkaldt rumination, hvor negative tanker kører i ring i et mønster, der er vanskeligt at bryde (Kenny, 2011. s. 36). I forbindelse med en forståelse af hvordan de fysiologiske, følelsesmæssige og kognitive niveauer påvirker og spiller sammen med hinanden, er det vigtigt at holde sig for øje, at disse niveauer på mange måder må siges at være indlejret (embedded) i hinanden (Damasio, 1997). Det er således i mange tilfælde vanskeligt eller umuligt at forstå de forskellige niveauer som årsag til hinanden, og afgøre om det fx er tanker, der udløser den fysiologiske reaktion eller omvendt. Som vi læste om i vignetten, er trommeslageren i øvelokalet netop ramt af en række af de ovenstående reaktionsmønstre. Selv om han, rent rationelt, måske godt kan se, at hans følelsesmæssige oplevelse af skamfuldhed er overdrevne reaktioner, kommer denne oplevelse alligevel i samspil med det kognitive og det fysiologiske område, og gør frygten for ikke at spille ”godt nok” til en selvopfyldende profeti.

For at vores trommeslager kan kandidere til diagnosen ”social fobi” og underdiagnosen ”præstationsangst”, skal de fobiske reaktioner optræde med en vis styrke og hyppighed, der i en eller anden grad kan siges at være betydelig (APA. DSM-III-R). Noget forskning foreslår imidlertid at se på fx præstationsangst som en dimensionel konstruktion (Brodsky, 1996. s. 96), hvor præstationsangsten ses som liggende på et kontinuum, hvor der i det ene ende ikke er nogen angst tilstede, eller måske ligefrem optræder ligegyldighed for en forestående præstation, og i den anden ende findes panisk angst. Denne måde at se på præstationsangst og social fobi understøttes også af forskning, der peger på, at de fleste af os i nogen sociale sammenhænge, fx i forhold til at skulle tale i større forsamlinger, i en eller anden grad oplever præstationsangst, og at en sådan angst blandt andet har et biologisk udspring (Ohman, 1986. s.128). Denne opfattelse af MPA som et kontinuum kan også forstås som sammenhængende med Yerkes-Dodsons lov der, på en godt nok noget forsimplet måde, siger noget om vores afhængighed af, at der er en vis grad af arousal tilstede, når vi i en eller anden sammenhæng skal præstere (Holck, 2014. s. 132). Arousal kan her

forstås som en form for opmærksomhed, hvor øget arousal skærper opmærksomheden, men kun til et vist punkt. Hvis dette punkt overskrides, begynder den øgede arousal at opleves som angst og panik. Set i forhold til arbejdet med konservatoriestuderende åbner disse perspektiver, hvor MPA ses som dimensionel og angst som sammenhængende med vores arousalsystem, op for en ikke-patologisk tilgang til arbejdet med konservatoriestuderende og præstationsangst. I en sådan tilgang kan det fx undersøges om den angst, der i en mildere udgave måske kan betegnes som en form for nervøsitet, faktisk kan have egenskaber, der kan være med til at forbedre præstationsevnen.

2.3 Hvem rammes af MPA

Med ovenstående betragtninger om MPA som et dimensionelt fænomen in mente, vil vi nu se på forskellige psykologiske forklaringer på, hvem der rammes af MPA. Disse teorier kan, selvom de i første omgang tager udgangspunkt i en patologisk MPA, måske sige noget om, hvordan man kan tilgå arbejdet med MPA i det hele taget. Ifølge den amerikanske professor i psykolog kan udviklingen af angst, fx i forbindelse med MPA, ses som bestående af tre led (Barlow, 2000. Kenny, 2009b. s. 435):

- En medfødt og altså biologisk begrundet sensitivitet der gør et individ særligt sårbar overfor:
- Oplevelser af svigt i forhold til den tidlige barndom, fx i form af en mindre vellykket tilknytningsproces.
- En indlært respons der opstår i forbindelse med situationer, der fx opleves som skamfulde.

Udover en genetisk bestemt generel lav tærskel for oplevelse af angst, skal der altså være forskellige former for omsorgssvigt tilstede i den tidlige barndom, som ifølge psykiateren Stanford Weissblatt (Weissblatt, 1986. s. 64) kan udvikle sig når forældrene:

- Er følelsesmæssigt svære at nå, og derved kan forårsage at barnet udvikler en forestilling om ikke at fortjene forældrenes kærlighed.
- Ikke er i stand til at se og anerkende barnets individualitet, som kan resultere i, at barnet vil være tilbageholdende med at udtrykke denne individualitet.
- Er overdrevent krævende i forhold til barnets evner og udvikling og dermed risikerer, at barnet vender disse overdrevne krav mod sig selv, eller at barnet, som protest mod forældrene, undlader at udvikle sine evner fuldt ud.

Endelig skal individet have negative oplevelser der, når det nærmer sig eller befinder sig i situationer, minder om disse oplevelser. Også forhold i til disse teorier forekommer det relevant, at anlægge en form for dimensionelt perspektiv. Som vi har set på, er vi, som mennesker, alle udstyret med en form for angstberedskab. Samtidigt er det vanskeligt at forestille sig at vi som børn, på et helt normalt niveau, ikke på den ene eller den anden måde har haft oplevelser med svigtende omsorg fra vores forældres side. Endelig gælder det vel, i hvert fald for de fleste af os, at det er utænkeligt, at gå gennem en opvækst uden at have oplevet ene eller anden grad af omsorgssvigt.

2.4 Udbredelsen af MPA

Selv om man altså kan argumentere for oplevelser med MPA på et vist niveau kan betragtes som almindelige, viser undersøgelser at ganske mange musikere faktisk dør med MPA i en grad, der opleves som forringende for deres forhold til musik.

Indenfor de sundhedsfaglige kategoriseringer er MPA som sagt ikke defineret specifikt, og det gør det naturligvis vanskeligt at fastslå, hvor udbredt lidelsen er, og med hvilken styrke den manifesterer sig hos de enkelte musikere. Der er dog foretaget en del større undersøgelser af problemet især blandt de klassiske orkestres medlemmer. En spørgeskemaundersøgelse fra 1988 udsendt til 48 amerikanske klassiske ensembler, med et deltagertal på 4025 og en svarrate på 55%, hvoraf 16 % angiver det som et alvorligt problem, godtgør, at MPA er det mest fremtrædende sundhedsmæssige problem indenfor denne gruppe (Fishbein et al., 1988). Andre undersøgelser fastslår, at mellem 15 og 25% af professionelle musikere lider af forskellige former for alvorlig og vedvarende MPA (James, 1997. Steptoe, 2001). Et forholdsvis nyligt studie fra Australien med deltagelse af 70% af medlemmerne af landets otte fuldtids symfoni- og pitorkestre¹ viser, at 37 % oplever, at nervøsitet og bekymring har en negativ indflydelse på deres evne til at optræde (Ackermann, Kenny, & Driscoll, 2014). Der er ikke, mig bekendt, udført lige så omfattende undersøgelser indenfor det rytmiske område, men en britisk undersøgelse fra 1989 viser et billede, der, hvad angår forekomsten af MPA hos musikere indenfor populærmusikken, er sammenligneligt med det, vi finder hos de klassiske musikere (Cooper & Willis, 1989). Adskillige andre undersøgelser viser, at MPA rammer alle grupper, der har med musikalsk udøvelse at gøre,

¹ Et pitorkester er et orkester, der akkompagnerer fx teater, opera og musical-forestillinger.

uanset alder og musikalsk niveau (Wang, 2001. Fehm & Schmidt, 2005. Kaspersen & Gotestam, 2002), og Diane T. Kenny fastslår at:

Whether a child, adolescent, or adult musician, whether amateur or professional, experienced or inexperienced, solo or ensemble, instrumentalist or singer, performers of all types and ages may suffer from music performance anxiety.

(Kenny, 2011. s. 85) .

Der er altså al mulig grund til at beskæftige sig med at finde ud af, hvordan MPA behandles, og ikke mindst med hvordan den kan forebygges, fx gennem at arbejde med det hos konservatoriestuderende.

2.5 Behandling af angst

Vi vil i det følgende i første omgang vende os mod forskellige former for behandling af angst, og de mest almindelige, og i denne sammenhæng, mest interessante behandlingsformer og deres metoder, vil kort blive gennemgået.

2.5.1 Kognitiv Adfærdsterapi (Cognitive Behavioral Therapy (CBT))

CBT er en terapiform, der er fokuseret på at ændre klientens tanker om de situationer eller fænomener, der udløser angsten (Kenny, 2011. s. 179). I forhold til fobiske reaktioner der bliver udløst af faktorer, som klienten rent rationelt godt ved ikke er farlige, kan dette ske gennem en såkaldt desensibiliseringsproces (Gleitman, Fridlund & Reisberg, 1999. s. 826). I en sådan proces nærmer klienten sig den frygtede genstand, som fx kunne være en edderkop, gradvist og i et tempo, der muliggør en form for selviagttagelse, hvor det kognitive indhold ikke bliver oversvømmet af impulser fra det limbiske system. I eksemplet med araknofobi kan behandlingen fx startes med, at klienten ser et billede af en edderkop, derefter ser en levende edderkop i et terrarie osv., og i denne proces fortløbende, så at sige, har en dialog mellem det rationelle og det følelsesmæssige kognitive indhold i bevidstheden. Ved siden af en sådan eksponering til den angstudløsende faktor kan der fortløbende foregå forskellige former for træning i angst og stress-management. Fx kan vejtrækning og afspændingsøvelser være med til at moderere reaktionerne fra det limbiske system, og derved øge muligheden for at klienten er i stand til at styre angstreaktionen (angstforeningen.dk). Gennem sådanne processer gør klienten sig nogle

erfaringer, der hvis behandlingen er vellykket, efterhånden kan udsukke den angstfyldte fobiske reaktion.

.Som udgangspunkt er CBT en terapiform, der er relativ kortvarig og fokuseret på at ændre et stimulus-responsmønster gennem en ændret kognition, og interesserer sig mindre for en dybere forståelse af denne kognitions udspring og årsag (Kenny, 2011. s. 186. Bonde, Trondalen, & Wigram. 2014. s. 199). Selv om denne terapiform altså har vist sig at være effektiv, er der en stigende tendens til at stille spørgsmålstegn ved de mere langsigtede virkninger af CBT (Kenny, 2011. s. 167).

2.5.2 Psykodynamisk terapi

Psykodynamisk terapi dækker over en ganske bred vifte af terapiformer, der har deres udgangspunkt i den psykoanalytiske tænkning, og har i højere grad end CBT et fokus på de følelsesmæssige sider af fx en angstreaktion (Kenny, 2011. s. 169). En angstreaktion vil i den psykodynamiske tænkning ofte blive set som en advarsel om, at en farefuld situation er ved at opstå. Det kan være en situation der, bevidst eller ubevidst, minder os om situationer, hvor vi på forskellige måder har oplevet følelsesmæssig smerte. Vi kan være blevet såret, ydmyget eller svigtet og angsten advarer os nu mod at ende i en tilsvarende situation. Samtidigt kan der være et behov eller impuls tilstede, der drager os mod den situation, angsten advarer os mod, og der opstår en konflikt, hvor angsten forhindrer os i at følge vores impuls (Kenny, 2011. s. 170). For at undgå, så at sige, at gå gennem angsten for at få opfyldt vores behov, bortforklarer eller negligerer vi på et tilsyneladende rationelt plan, gennem en såkaldt forsvarsmekanisme, dette behov.

I en psykodynamisk terapi kan en terapeut hjælpe klienten med at afdække disse mønstre. En sådan undersøgelse kan fx ske gennem et fokus på de interpersonelle forhold mellem terapeut og klient, som de fx kommer til udtryk gennem forskellige former for overføring og modoverføring (Pedersen, 2008). Klienten kan have en oplevelse af at være støttet, svigtet eller fastholdt af terapeuten, og terapeuten kan på sin side opleve, at relationen med klienten vækker bestemte følelser i terapeuten, eller at klienten ligefrem pådutter ham bestemte måder at være på. Sådanne oplevelser kan bruges i den psykodynamiske terapi som en åbning til at tale om klientens følelsesliv. I en psykodynamisk terapi vil der også ofte være et fokus på klientens fantasier og drømme, som i den terapeutiske setting kan få frit løb, og måske afdække ønsker om selvrealisering eller fx skamfulde følelser hos klienten. I forbindelse med behandling af MPA kan

man forestille sig at de forskellige oplevelser i forhold til musikterapeutiske interventioner gennem samtaler

I forhold til behandling af forskellige former for angstlidelser er der stigende evidens for virkningen af psykodynamiske behandlingsformer (Shedler, 2010. s. 100), mens der endnu ikke formelle studier der beskriver brugbarheden i forhold til MPA (Kenny, 2011. s. 177).

2.5.3 Eksistentiel psykoterapi

Den før omtalte professor Barlow citerer i en artikel Søren Kierkegaard for at mene, at angsten er et grundlæggende vilkår ved det at være menneske (Barlow, 2000. s. 1248). Selvom opmærksomheden på dette vilkår altså ikke kan siges at være af nyere dato, er det efterhånden blevet mere og mere almindeligt for mennesker, især i den vestlige verden, at forsøge at gøre noget ved denne oplevelse af angst eller ubehag. Det kan fx ske ved at opsøge forskellige former for terapeutisk hjælp. En psykoterapeutisk form der på mange måder henvender sig til det gennemsnitlige menneske, der egentlig ikke oplever sig selv som syg, men gerne vil forbedre sin mentale almen tilstand, finder vi hos den eksistentielle psykoterapi. Eksistentiel psykoterapi og beslægtede former indenfor den humanistiske psykologi er på mange måder både vokset ud af, og opstået som en protest mod, psykoanalysen (Bonde, Hannibal, Pedersen, 2014. s. 97) og dens (oprindelige) naturvidenskabelige menneskesyn. Den eksistentielle psykoterapi anser mange psykiske problematikker mere som et livsvilkår end som medicinske problemer der kræver behandling, og ser fx på angst som et uundgåeligt menneskeligt vilkår (Dræby, 2019). En sådan eksistentiel angst skal mere forstås som en underliggende stemning i den menneskelige tilværelse, og er som sådan knyttet til det vilkår at døden er uundgåelig. Dermed bliver angsten også en kalden på, og en påmindelse om at leve livet og få udfoldet vores potentiale. Hvis en sådan angst ikke bliver mødt og dens budskab negligeret, kan der udvikles en egentlig patologisk angst. I den eksistentielle terapi fokuseres der på det "her og nu", som klienten befinder sig i og søger gennem samtale mellem klient og terapeut at belyse klientens værdier, antagelser og evner, og den måde de er bestemmende for klientens nuværende livssituation og hele tilgang til andre mennesker og verden (Dræby, 2017. s. 31). I forhold til de temaer omkring tilknytningsproblematikker der er beskrevet ovenfor, kan man sige at eksistentiel psykoterapi ikke afviser, at en mislykket tilknytningsproces kan være invaliderende, men at det samtidigt er et vilkår for de (fleste) voksne

mennesker, at der er begivenheder i opvæksten, som ikke har været optimale. Det afgørende for livskvaliteten er, hvordan den enkelte forholder sig til disse vilkår her og nu (Dræby, 2019).

2.6 Hvad er musik?

Før jeg går over til en beskrivelse af, hvordan ovenstående behandlingsformer kan tænkes at indgå i et musikterapeutisk arbejde med MPA og konservatoriestuderende, vil jeg i de følgende afsnit kort afklare dette speciales grundlæggende positioner i forhold til spørgsmålene: "Hvad er musik?" og "hvad er musikterapi?". I forhold til at arbejde med musikterapi, ikke mindst med en klientgruppe som de konservatoriestuderende, finder jeg det vigtigt, så vidt muligt, at give en form for svar på disse spørgsmål.

Lars Ole Bonde skriver i sin bog "Musik og Menneske", at musikterapeuter sjældent tager udgangspunkt i musik som abstrakt, autonomt fænomen (Bonde, 2009. s. 16). Jeg har imidlertid, ikke mindst i forbindelse med min praktik og arbejdet med de konservatoriestuderende, haft brug for at præcisere spørgsmålet, "hvad er musik?". Svaret, eller rettere, svarene på dette spørgsmål oplever jeg også som afgørende for, hvilken slags musikterapi der kan bedrives med de studerende.

I "Musik og Menneske" spørger Lars Ole Bonde ind til spørgsmålet "Hvad er musik?" og kommer dybest set frem til, at det er umuligt, og måske heller ikke ønskeligt, at give et entydigt svar (Bonde, 2009. s. 29). Til gengæld giver det mening at undersøge de forskellige problemstillinger og teoretiske positioner, der vanskeliggør en sådan entydighed. Umiddelbart står to positioner overfor hinanden, nemlig det relativistiske og det essentielle musiksyn. For begge positioner gælder det, at de har et fokus på, hvad det er i mødet eller beskæftigelsen med musikken giver mening for den enkelte.

2.6.1 Den relativistiske og den essentielle position

Den relativistiske position understreger at musikkens mening ikke kan ses som uafhængig af biografiske og kulturelle forhold (Ruud, 1998, s. 72). Dvs. for at opleve musik som meningsfyldt må det musiksprog, som den kultur man vokser op i benytter sig af, internaliseres (Ruud, 2009. s.11). Hvis man, som Peter Bastian foreslår, spiller Mozarts A-dur klaverkoncert for en sydafrikansk buskmand, vil han sandsynligvis opleve en "ustrukturerbar grød af lyd" (Bastian, 1987. s. 48). Musikken kan altså opfattes som en form for sprog, som giver mening, når du har kendskab til de

koder dette sprog består af. En mening der kan opstå, når du forstår andre, og de forstår dig gennem det fælles musikalske sprog.

Heroverfor står en mere essentialistisk position, der peger på, at musikalsk meningsskabelse også skal ses i sammenhæng med musikkens universelle egenskaber (Bonde, 2009, s. 20). Musik består også af elementer, der *ikke* kan siges at være kulturspecifikke. I hvert fald rytme og melodi, ligesom visse skalaer er universelle fænomener, der er kendt på tværs af forskellige kulturer, som mennesket har brugt til at udtrykke sig gennem, og, som nogen forskning peger på, har været en før-sproglig menneskelig måde at kommunikere på (Bonde, 2009, s. 103). Samtidigt peger forskning på, at mennesket fødes med en evne til at kommunikere musikalsk, og at spædbarnets udvikling er afhængig af, at barnet, fx i mor-barn relationen, bliver mødt med en "kommunikativ musikalitet" (Holck, 2014, s. 130). Musikalsk oplevelse af mening kan altså også forstås som en forbinden sig med det, Bruscia kalder "universets implicitte orden", som kan opstå i et specielt øjeblik, et "click", som opleves som meningsfuldt i sig selv (Bruscia, 2011, s. 89). Peter Bastian kalder dette "click" en "begivenhed i den menneskelige bevidsthed", hvor meningen med musikken er musikken selv (Bastian, 1987).

Det er dette speciales holdning, at relativisme og essentialismen, i stedet for at se som uintegrerbare modsætninger, på nogle områder kan sammenstilles og give to forskellige, men lige gyldige svar på vores oprindelige spørgsmål, "hvad er musik?". Når en gruppe af individer, fx i en improvisation, ønsker at skabe musikalsk kommunikation, er de i nogen grad afhængige af at tale samme kulturelt bestemte musikalske sprog. Indenfor jazzmusik kommunikere en trommeslager et skifte i energiniveau ved fx at gå fra hi-hat til ridebækken, eller en pianist kan vælge en kraftigt krydret akkord som #11-akkord i stedet for en mere afspændt 7-akkord. Samtidigt er de nødt til at have en opmærksomhed og en følsomhed overfor, hvad der føles rigtigt og nødvendigt lige nu. En nødvendighed der dikteres af musikken, og som ikke kan planlægges eller analyseres, mens det foregår, og som måske kan sammenlignes med den musikalske kommunikation, der er på spil mellem mor og barn.

2.7 Hvad er musikterapi

I sin bog "Musik som kommunikation og samhandling" definere Even Ruud helt enkelt musikterapi som:

...brugen af musik til at give mennesker nye handlemuligheder. (Ruud, 1990).

Man kan sige at en sådan bred formulering på mange måder peger på, at musikterapiens helt centrale funktion er brugen af musik i forhold til at hjælpe det enkelte menneske eller en gruppe af mennesker til at se og igangsætte forskellige muligheder for udvikling. Hos Dansk Musikterapeutisk forening understreges det, at disse muligheder igangsættes med deltagelse af fx en uddannet musikterapeut, der er i stand til at sørge for at dette foregår på et videnskabeligt funderet grundlag (DMTF, 2014). I en række andre definitioner indkredser Bruscia vigtigheden af at musikterapien foregår som en relationel proces mellem klienten og terapeuten, hvor den musikalske oplevelse står i centrum, og hvor det brede sundhedsbegreb, som er indeholdt i en salutogenetiske forståelse peger på, at sundhed ikke kun er et spørgsmål om fravær af sygdom, men også omhandler livskvalitet og velvære i det hele taget. For at forstå sådanne brede definitioner og deres konkrete betydning, er det på mange måder nødvendigt at inddrage en forståelse af den specifikke klient eller klientgruppe, der er mål for musikterapien. Der er væsentlige forskelle på terapi med fx demente borgere, hvor terapeuten må acceptere, at klientens tilstand er delvist kronisk, eller fx klientgrupper i normalområdet der ønsker at udforske og berige deres liv det hele taget (Bonde, 2014. s. 43). I bogen "Musikterapi. Teori. Uddannelse. Praxis. Forskning" opregnes i alt seks forskellige musikterapeutiske arbejdsområder, og det opridses, hvordan arbejdet indenfor hvert af disse områder kan forstås som musikterapi (Bonde et al. 2014. kap. 4). I forhold til arbejdet med konservatoriestuderende skal det mest relevante område fremdrages her.

2.7.1 Musikterapi som selvudvikling

Musikterapi på dette område henvender sig som udgangspunkt til personer uden en diagnose, men som har forskellige problematikker med fx angst, sorg eller hævninger. Altså tilstande som kan siges at ligge indenfor de naturlige livsproblematikker, hvor der kan være fokus på at udvide sin selvbevidsthed og arbejde med at udforske og integrere nye sider af sin personlighed. Dette kan ske gennem en aktiv musikterapiintervention som improvisation, hvor en terapeut og en klient eller gruppe af klienter improvisere sammen og efterfølgende samtaler om og eventuelt tolker deres oplevelser i musikken (Pedersen & Bonde, 2014. s. 391). En sådan tilgang, som fx bruges i Analytisk Orienteret Musikterapi, har sin rod i den psykoanalytiske og psykodynamiske terapi og opfatter den improviserendes tilstedeværelse i musikken som et symbol eller metafor for sin væren i verden i det hele taget (Pedersen, 2014. s. 187). Klienten kan gennem improvisationen

have oplevelser med sig selv som dominerende, selvudslettende osv. og gennem indførelse af forskellige temaer eller spilleregler i improvisationen kan terapeuten facilitere, at klienten kan møde og udforske sig selv med improvisationen som medie. En sådan tilgang kan defineres som "musik-i-terapi", hvor musikken, lidt på samme måde som fri association i psykoanalyse, bruges til at bringe mere eller mindre ubevidste sider af klientens identitet og følelsesliv i spil i den terapeutiske proces. En anden tilgang som bruges i musikterapeutisk selvudvikling er "musik-som-terapi", hvor klientens møde med musikken sætter ham/hende i forbindelse med det, Bruscia kalder "universets implicitte orden", hvor spørgsmål som "hvad er meningen med dette øjeblik" bliver erstattet af en oplevelse af mening med øjeblikket i sig selv (Pedersen & Bonde, 2014. s. 402). En sådan oplevelse kan bringe klienten i kontakt med nye personlige ressourcer, som i sig selv kan have en terapeutisk og helende effekt.

3 Musikterapeutiske tilgange til behandling af MPA hos konservatoriestuderende

Efter at min ansøgning om et praktikophold på et dansk musikkonservatorium var blevet godkendt, blev jeg inviteret til at holde et oplæg om musikterapi og mine foreløbige tanker om, hvorfor denne terapiform kunne være relevant for de konservatoriestuderende. Det forgik på AM-uddannelsens såkaldte faggruppemøde, hvor både lærere og elever mødes, og efter dette oplæg meldte seks studerende sig, som var interesseret i at deltage i et gruppeforløb i efterårssemestret. Derefter begyndte jeg i detaljer at planlægge, hvordan jeg nærmere kunne definere formålet og indholdet i et sådant forløb.

3.1.1 Musikterapi vs. Musikpædagogik

En af de første problematikker jeg stødte på var, hvordan forløbet kunne defineres som musikterapeutisk og derved adskille sig fra fx den undervisning i performancepsykologi og coaching der allerede figurerede på de studerendes skema. Konservatoriets primære formål med denne undervisning er tænkt som en hjælp til at fremme de studerendes præstationsevner fx i forbindelse med koncerter og de konkurrencer, som ofte indgår som en del af de klassisk uddannede musikeres ansættelsesprocedurer (Rastogi, 2016. s. 7). På denne måde bliver målet med undervisningen først og fremmest et musikpædagogisk anliggende, hvor det gælder om, på forskellige måder, at hjælpe de studerende til at blive bedre til at spille musik. Selvom

musikpædagogik og musikterapi har nogle "gråzoner" til fælles (Bonde, 2014. s. 50), og man udmærket kan tænke sig at studerende, gennem deltagelse i et musikterapeutisk forløb, kan blive bedre til at præstere musikalsk, mener jeg, det er vigtigt at få defineret et særligt musikterapeutisk sigte i forhold til mit forløb på konservatoriet. I en moderne terapi forståelse, som den fx kommer til udtryk i de humanistiske retninger indenfor terapi, lægges der vægt på klientens egne ressourcer og evne til selv at identificere og opnå forståelse for de områder af livet han/hun søger forandring (Bonde, Hannibal & Pedersen, 2014. s. 97). Dermed bliver det vigtigt i forhold til oplevelser med MPA, at det ikke kun bliver et spørgsmål om at give de studerende værktøjer til spændingsregulering (Ravnholt, 2016. s. 33), men at der også arbejdes hen mod at de studerende opnår en form for forståelse af hvad disse oplevelser af angst og ubehag bunder i.

3.1.2 Et litteraturreview

Det næste skridt på vejen var at definere de musikterapeutiske metoder og interventioner der skulle danne selve det musikterapeutiske indhold. I forårssemestret 2019 var jeg, samtidigt med planlægningen af mit praktikophold, i gang med et litteraturreview, hvor der blev fundet forbavsende få undersøgelser, der beskriver en decideret musikterapeutisk tilgang til behandling af MPA hos musikere eller musikstuderende på højt niveau (Whitta-Jørgensen, 2019).

Ved hjælp af søgeordene:

- "music therapy" AND "music therapy anxiety".
- musician* AND "music therapy" AND "music performance anxiety"

blev der søgt i følgende relevante databaser:

- EBSChost
- Embase
- Medline
- Proquest
- Psycinfo
- Scopus

Derudover blev der søgt på Primo.

I første omgang førte det til 589 hits, der, efter gennemgang af overskrift, abstrakt og eksklusion pga. doubletter, blev reduceret til otte undersøgelser, der også matchede reviewets øvrige inklusionskriterier. Disse undersøgelser dækkede tilsammen en bred vifte af musikterapeutiske

tilgange til behandling af MPA hos musikere og konservatoriestuderende. Tabellen i figur 1 illustrerer indholdet i disse otte undersøgelser:

Undersøgelsens nr. og forfatter.	Afspænding	Verbale processer	Improvisation	Desensibilisering	GIM og visualisering	Mandala-tegning	"In-vivo" optræden
1. Detmer, 2010.	x		x				(x)
2. Mansberger, 1988.	x	x		x	x		x
3. Kim, 2008.	x	x	x	x	x		(x)
4. Reitman, 2001.	x	x		x	x		x
5. Falk, 2012.	x	x	x			x	
6. Smith, 2014.	x	x	x			x	
7. Trondalen, 2015.	x	x			x	x	
8. Montello, 1989.	x	x	x	x	x	x	x

Figur 1. Grunden til (x) er at "in-vivo" musikalsk optræden ikke var en del af selve de musikterapeutiske interventioner

Som det fremgår af ovenstående tabel er disse undersøgelser, i forhold til deciderede musikterapeutiske interventioner, koncentreret om improvisation og GIM, suppleret med først og fremmest forskellige former for afspænding og desensibilisering og verbale processer. Desværre var den fundne litteratur af svingende kvalitet. Tre undersøgelser var kandidatspecialer, to pilotundersøgelser og kun tre kan kaldes egentlige videnskabelige undersøgelser (undersøgelse nr. 4, 7, 8). Indholdet i undersøgelse 4 og 7 var i forhold til den musikterapi jeg havde tænkt mig at

praktisere, ikke så velegnet. Undersøgelse 4 var blandt andet baseret på målinger af hjerterytmer og undersøgelse 7 er Gro Trondalens undersøgelse af ti professionelle musikere og musikstuderendes oplevelser med GIM. Selv om dette studie på mange måder er spændende og relevant, var det af forskellige årsager der senere vil blive redegjort for intentionen, at det musikterapeutiske forløb på konservatoriet skulle være baseret på aktiv musikterapi og ikke GIMs receptive tilgang. Tilbage står Louise Montellos undersøgelse, der er baseret på en vekslen mellem forskellige former improvisation og musikalsk optræden, desensibilisering, blandt andet åndedrætsøvelser og meditation og efterfølgende verbale processer i en psykodynamisk ramme (Montello, 1989). På trods af en meget lille sample-størrelse (n:17) betegnes dette studie som metodologisk stærkt (Kenny, 2014. s. 195).

3.2 Indholdet i, og mine intentioner med musikterapi med konservatoriestuderende

Efter at have fremlagt mine tanker om musikterapi på AM-uddannelsens såkaldte faggruppemøde, hvor både lærere og studerende mødes, meldte en gruppe på seks studerende sig til et musikterapeutisk gruppeforløb. Derefter begyndte jeg i detaljer at overveje, hvordan jeg nærmere kunne definere formålet og indholdet i et sådant forløb. En sådan form for terapi forudsætter, ikke mindst når det foregår i en gruppe, at der skabes et trygt terapeutisk rum, hvor deltagerne gennem samtale, er villige til at dele deres oplevelser i et fælles forum. Samtidigt kræver det nogle musikterapeutiske interventioner, der er i stand til at bringe de studerende i kontakt med de oplevelser af MPA, som de gerne vil arbejde med. Det vil sige at der skal ske en vekslen mellem det trygge og det udfordrende.

3.2.1 Fri improvisation

Selvom MPA kan manifestere sig på mange områder, som vanskeligheder med at finde ro og energi til at øve sig, eller bekymringer før og efter en optræden, er det i den aktive musiceren, hvor fx fysiologiske reaktioner besværliggør håndtering af instrumentet, at problematikken med MPA bliver mest konkret. Mit udgangspunkt var derfor en aktiv musikterapi, hvor hovedvægten blev lagt på forskellige former for fri improvisation. Som AM-studerende, stifter man bekendtskab med både klassisk og rytmisk musik, og dermed også med visse former for improvisation. Disse former for improvisation kan siges at foregå indenfor nogle, på forhånd fastsatte, rammer hvad angår tempo, tonalitet og form, og kan derfor betegnes som idiomatiske hvor der, så at sige, tales i

et bestemt sprog. I den ikke-idiomatiske frie improvisation gives der ikke, på forhånd, nogle musikalske rammer, og denne form for improvisation giver dermed en mulighed for at komme tæt på processen, med skabelsen af overensstemmelse mellem den indre og den ydre musikalske forestilling, som blev beskrevet i denne opgaves indledning. Man kan sige, at der i den frie improvisation, i og med at der ikke er nogen rammer eller regler at leve op til, bliver sat en parentes om præstationen. Derfor benyttes fri improvisation ofte som et middel til at få klienter der måske ikke har nogen erfaring med at spille et instrument, til at slappe af i situationen. Hos konservatoriestuderende forholder det sig på mange måder omvendt.

3.2.2 Desensibilisering

Det er derfor nødvendigt at arbejde med forskellige former for desensibilisering, hvor de studerende, gennem fx åndedrætsøvelser, kropslig afspænding og centrering, er i stand til, i mødet med MPA, at forhindre, at reaktionerne i det limbiske system ikke oversvømmer deres evne til, på et vist niveau, at forholde sig bevidst til det der foregår. I forhold til en CBT-baseret indgang til desensibilisering, hvor en klient langsomt nærmer sig de angstskabende situationer, kan dette ske gennem en opstilling af forskellige scenarier, der på forskellige måder er udfordrende for den enkelte studerende. Fx gennem en vekslen mellem improvisationer i større eller mindre grupper, eller hvor en enkelt studerende improviserer solo. En sådan forstærkning af det udfordrende kan også ske gennem en opfordring til den studerende om at improvisere på instrumenter eller med stemmen, hvor MPA, af den ene eller den anden grund, melder sig med varierende styrke. Sådanne improvisationer kan så kombineres med forskellige former for meditation, åndedræts- og kropslige afspændingsøvelser, som kan hjælpe klienten med at kontrollere sin angstreaktion.

3.2.3 Samtale

I samtalen deler de studerende deres oplevelser med improvisationerne, og alt efter hvor trygt et terapeutisk rum det lykkes at skabe, kan disse oplevelser undersøges gennem forskellige psykoterapeutiske tilgange. Igennem en sådan tilgang kan det fx afklares i hvilken grad MPA kan siges at være forbundet med tidligere oplevelser i de studerendes (musikalske) liv. Gennem en eksistentielistisk tilgang kan der ses på hvordan oplevelserne i improvisationerne hænger sammen med de studerendes værdier og evner i forhold til musik og til deres livssituation i det hele taget.

4 Metodologi og metode

Dette speciales primære formål er at undersøge de oplevelser to konservatoriestuderende har med fri improvisation i en musikterapeutisk session på et dansk konservatorium, og den grundlæggende data er en audiooptagelse af, dels en række improvisationer, dels samtaler mellem klienter og terapeut før, mellem og efter improvisationerne. I det følgende vil de metodologiske og metodiske overvejelser, der danner baggrund for analysen af den foreliggende data blive beskrevet. En sådan beskrivelse er afgørende, fordi den kvalificerer valget af undersøgelsesmetode og fordi en tydeliggørelse af hvordan og på hvilken baggrund undersøgelsens resultater er fremkommet, er med til at sikre den foreliggende forsknings validitet og reliabilitet (Holloway & Todres, 2003. s.345. Braun & Clarke, 2006. s.80). Som undersøgelsesdesign er valgt:

”Eksplorativ kvalitativ undersøgelse, der ontologisk bygger på den kritiske realisme, epistemologisk har en fænomenologisk og hermeneutisk tilgang, og i sin analyse benytter sig af tematisk og musikalsk analyse”.

I det følgende kapitel vil der blive redegjort for ovenstående karakteristik af det foreliggende speciale. I første del af dette kapitel vil denne opgaves videnskabsteoretiske grundlag blive præsenteret, i anden del vil de metodiske strategier blive beskrevet, og i sidste del vil de ”hands-on” metoder, der er anvendt i selve indsamlingen, behandlingen og analyse af den foreliggende data blive begrundet og beskrevet.

4.1 Specialet som videnskab

Som terapeut i sessionen, der danner baggrund for denne undersøgelses data, benytter jeg mig af den viden, jeg gennem min uddannelse har erhvervet mig. En sådan viden, som i det gamle Grækenland betegnedes som *Phronesis*, er en viden, jeg løbende, mere eller mindre bevidst, udvider og udvikler, gennem en systematisk registrering. En sådan viden er uundværlig i praksis som terapeut (Ridder & Bonde, 2014. s. 407. Wheeler & Bruscia, 2016). Imidlertid er det et krav til den viden der fremskaffes i et kandidatspeciale som det foreliggende, at den hviler på et videnskabeligt grundlag.

For at den viden der ligger i *Phronesis* skal udvides og forvandles til forskning og videnskabelig viden, skal mindst tre elementer være tilstede (Ibid):

- Teori

- Metode
- Analyse

I det følgende vil først de teoretiske tilgange i dette speciale blive gennemgået, og derefter de metode- og analysemæssige tilgange.

4.2 Videnskabsteori

Teori er en sammenhængende anskuelse af (en del af) verden, som vi bruger til at forstå de ting der sker omkring os. I dette speciales teoretiske kapitel er een slags teorier blevet gennemgået og fremlagt som eksempler på, hvordan forskellige fænomener, som er indeholdt i det foreliggende genstandsfelt, kan forstås. Senere, i forbindelse med analysedelen af dette speciale, vil andre relevante teorier blive fremlagt som hjælp til at forklare nogle af de fænomener, der træder frem i analysen. En anden slags, og mere grundlæggende teori, er den videnskabsteori der omhandler de ontologiske og epistemologiske forudsætninger for at bedrive videnskabelig forskning. Groft sagt handler ontologi og epistemologi om, henholdsvis om hvad der kan betragtes som "virkeligheden", og om hvordan der kan opnås en viden om denne virkelighed (Wheeler & Bruscia, 2016. Ruud, 2005. s. 33).

4.2.1 Ontologi og epistemologi

Som sagt hviler dette speciale rent ontologisk og epistemologisk på den kritiske realisme, der kan betragtes som et svar på, og en kritik af dels en positivistisk, dels en konstruktivistisk tilgang til de ontologiske epistemologiske spørgsmål. Denne videnskabsteoretiske position kan siges at hænge sammen med den opfattelse af "hvad er musik?", som der blev gjort rede for i ovenstående teoriafsnit. Denne musikopfattelse, der anskuer musik som *både* et relativistisk *og* et essentialistisk kan ses som en parallel til den kritiske realismes "både-og" forhold til positivismen og konstruktivismen. I det følgende vil den videnskabsteoretiske udvikling, som fører frem til den kritiske realisme kort blive gennemgået.

4.2.2 Positivisme

Positivismen bygger på den naturvidenskabelige måde at erkende verden på, som forudsætter, at der findes en verden udenfor den menneskelige bevidsthed, og at den verden kan erkendes gennem vores sanser, og de instrumenter, som fx et mikroskop, der kan forstærke disse sanser (Hiller, 2016. Ruud, 2005, s. 34). Indenfor positivismen var man optaget af at måle virkeligheden så objektivt som muligt, og af at opstille forsøg som kunne repliceres, uafhængigt af subjektive

forhold, altså fx af hvem der foretager forsøget. På mange måder blev det positivistiske paradigme, som det er beskrevet af den franske videnskabsmand Auguste Comte i 1800-tallet, betragtet som grundlaget for videnskabelig erkendelse i det hele taget (Hiller, 2016. Pascal, 2012)

4.2.3 Post-positivisme

I begyndelsen af forrige århundrede begyndte man imidlertid at stille spørgsmål til dette paradigme. Den danske atomfysiker Niels Bohr påviste, at det ikke er mulig at undersøge virkeligheden, uden samtidigt at påvirke denne virkelighed (Nørretranders, 1988). Sådanne opdagelser førte til en post-positivistisk erkendelse af, at videnskabelige fund ikke kan siges at være absolut sande, men må anses for at være baseret på hypoteser og indicier.

4.2.4 Fænomenologi og hermeneutik

Som en konsekvens af denne nye erkendelse, og som svar på en utilfredshed med det positivistiske paradigme indenfor de felter, der beskæftiger sig med mennesker og deres tanker, følelser og handlinger, vendte mange forskere sig mod fænomenologien og hermeneutikken. Fænomenologien tager sit udgangspunkt i menneskers *oplevelse*, uanset om denne oplevelse kan siges at spejle en "virkelig" virkelighed (Ruud, 2005. s. 35). Målet er at *forstå* disse oplevelser, og det gøres blandt andet ved en tilsidesættelse af forskerens (teoretiske) forforståelse af et givent fænomen. I den hermeneutiske forskning er fokus på bevidst at inddrage denne forforståelse, og se på de kulturelle, sociologiske og historiske betingelser, der øver indflydelse på menneskers, og ikke mindst forskerens, forståelse af virkeligheden (Ruud, 2005. s. 36).

4.2.5 Konstruktivisme

Denne forståelse af, at vores erkendelse af verden ikke kan siges at være uafhængig af historisk kontekst, er yderligere udviklet gennem konstruktivismen, som findes i en række mere eller mindre radikale udgaver. I de mest konsekvente udgaver, som findes hos de såkaldte socialkonstruktionister, finder man det meningsløst at tale om en virkelighed udenfor den menneskelige bevidsthed og det sprog¹, som er fuldstændigt indlejret i, og bestemt af kulturel kontekst, og som al mellemmenneskelig kommunikation foregår igennem (Busch-Jensen, 2007).

¹ Sproget forstås her ikke bare som tale og skrift, men også som alle de måder vi som mennesker kommunikerer med hinanden på, altså også gennem musik.

4.2.6 Kritisk realisme

I opposition til positivismen og især den radikale konstruktivisme finder vi den kritiske realisme, der placerer sig midt imellem disse positioner. Den kritiske realisme anerkender sådan set det konstruktivistiske epistemologiske synspunkt, at vores sproglige kommunikation er konstrueret og kontekstbestemt. På den anden side genopfindes den ontologiske virkelighed, der på en måde forsvandt hos, i hvert fald, de radikale konstruktivister. Der findes en virkelighed derude, der kan erkendes af mennesket, blandt andet fordi mennesket er i stand til at have en erkendelse hinsides sproget. Det er en position vi genfinder i musikpsykologien og musikterapien hos fx Kenneth Bruscia der taler om "the implicate order of the universe itself" (Bruscia, 2000. s. 85).

4.2.7 Denne opgaves ontologiske og epistemologiske position

Post-positivismen har vist, hvordan det er umuligt at undersøge virkeligheden, uden samtidigt at påvirke den. En undersøgelse kan derfor ikke foregå fuldstændigt objektivt. Den undersøgende instans er tvunget til, gennem sproget, at foretage en eller anden form for fortolkning af givne fund. Men samtidigt kan man, uden at forlade konstruktivismens epistemologiske landvindinger, med den kritiske realisme pege på, at der findes et før-sprogligt område, som mennesket kan få del i, og dele med andre mennesker, og som dermed er en del af en fælles menneskelig oplevelse. Dette før-sproglige område er ikke mindst vedkommende i forhold til forskellige former for musikoplevelse.

4.3 Metodiske strategier

I det følgende vil der blive redegjort for de metodiske strategier, der er anvendt i dette speciales undersøgelse.

4.3.1 Det eksplorative videnskabsområde

At sætte en ramme for sin forskning og definere et videnskabsområde, kan hjælpe til at kvalificere valget af disse metoder og klargøre hvilke fænomener der ønskes en større viden om. En udbredt måde at se disse områder på er at inddele dem i tre videnskabsområder; det beskrivende, det forklarende og det udforskende område (Ridder & Bonde, 2014. s. 413). Dette speciales problemformulering og undersøgelsesspørgsmål ønsker at udforske deltagernes oplevelser og handlinger i en musikterapeutisk session. De faktorer og variable, der er på spil i en sådan

naturalistisk setting, er ikke fastlagt og man kan derfor sige, at forskeren "ikke ved hvad han ikke ved", og at grundlaget for forskningen dermed peger på det eksplorative videnskabsområde.

4.3.2 Den kvalitative forskningsmetode

Et andet grundlæggende valg er valget mellem kvantitativ eller kvalitativ metode. Som tidligere beskrevet var det positivistiske videnskabsparadigme fremherskende langt op i forrige århundrede, og var især optaget af det, der kunne observeres objektivt, og være genstand for *kvantificering*, altså kunne tælles, måles og vejes (Hiller, 2016). På baggrund af en utilfredshed med de begrænsninger et sådan paradigme satte for de videnskabelige felter, der beskæftiger sig med menneskers oplevelse, bevidsthed og måde at skabe mening på, opstod et behov for at undersøge de *kvaliteter* som den menneskelige subjektive oplevelse består af (Holloway & Todres, 2003). I den kvalitative undersøgelse er fokus vendt mod menneskets skabelse og kommunikation af mening og i metoderne for indsamling af data lægges der vægt på, at de foregår i naturlige omgivelser. Altså i de omgivelser som forskeren ønsker at undersøge, og hvor deltagerne i forskningen har størst mulighed for at udtrykke sig frit. De data, der danner grundlag for dette speciales undersøgelse, stammer fra en musikterapeutisk session, der ikke på forhånd var udset som grundlag for forskning. Dataindsamlingen er altså foretaget i en fuldstændig naturalistisk setting. Fokus er først og fremmest på deltagernes oplevelser og måden hvorpå de skaber mening i disse oplevelser, og det er derfor naturligt og nødvendigt at vælge den kvalitative forskningsstrategi.

Den kvalitative forskningsstrategi er defineret ved at være fleksibel med mulighed for en løbende ændring af rammerne, baseret på de informationer og den nye viden der dukker op i løbet af processen (Wheeler, 2016). Holloway og Todres advarer imidlertid imod, at en sådan fleksibilitet fører til en manglende sammenhængskraft, der slører hvordan og på hvilke præmisser forskeren er kommet frem til sine resultater (Holloway & Todres, 2003. s. 346ff). De opfordrer til et bevidst valg mellem forskellige indgange til kvalitativ forskning, og beskriver forskellige tilgange til det kvalitative forskningsprojekt, blandt andet den fænomenologiske tilgang der er den mest brugte indenfor den musikterapeutiske forskning (Aigen, 2008. s. 312), og som det vil blive illustreret nedenfor er særdeles passende i forhold til det foreliggende forskningsprojekt.

4.3.3 Den fænomenologiske tilgang

Videnskabsteoretisk tager fænomenologien sit udgangspunkt i den menneskelige oplevelse og hvordan der skabes mening i denne oplevelse. Dette udgangspunkt er også det samlende punkt for de mange forskellige former for fænomenologisk baserede forskningsmetoder, hvor målet er at nå ind til essensen af et oplevet fænomen (Jackson, 2016). For, som forsker, at kunne få øje på denne essens, er det nødvendigt at lægge sine forforståelser af et givent fænomen til side.

Gennem *epoché* identificeres disse forforståelser og ved hjælp af *bracketing* sættes de til side, og når der kan opnås en form for konsensus om et givent fænomen, kan man sige, at det er lykkedes at få essensen i fænomenet til at træde frem.

4.3.4 Eksistentiel fænomenologi

Blandt de mange tilgange til fænomenologisk undersøgelse er eksistentiel fænomenologi valgt til den foreliggende undersøgelse. Denne tilgang giver mulighed for at tydeliggøre essens og struktur i både menneskelig oplevelse og adfærd (Jackson, 2016), hvilket lægger sig op ad dette speciales problemformulering, der jo netop drejer sig om at forstå hvordan oplevelse og adfærd kan tænkes at påvirke hinanden.

4.3.5 Hermeneutisk fænomenologi

Hermeneutisk fænomenologi vil blive benyttet i analysen, og det betyder, at der vil være et fokus på betydningen af at kunne gå fra detalje til helhed og tilbage til detalje i en cirkulær bevægelse. Gennem en sådan bevægelse, der betegnes som den hermeneutiske cirkel eller spiral, vil en viden om detaljen bevirke, at der kan genereres en ny viden om helheden. Med denne nye viden vil detaljen, når den betragtes igen, fremtræde anderledes end før. I en sådan hermeneutisk spiral kan ny viden opstå ved at belyse detalje og helhed med forskellige relevante teorier.

Inden jeg går til en beskrivelse af selve den metode jeg har brugt i forhold til min data, vil jeg redegøre for under hvilke omstændigheder denne data er fremkommet.

4.4 Metode

4.4.1 Beskrivelse af baggrunden for indsamlingen af data

Inden der bliver redegjort for den metode, der er anvendt til analyse af data, vil denne data og den måde den er opstået på kort blive beskrevet.

Som sagt bestod praktikopholdet, der danner baggrund for dette speciale, af en række individuelle og gruppeterapeutiske sessioner. I de sidste fem uger af praktikken var en gruppe af førsteårsstuderende en gang om ugen i en 1 ½ time lang session. Gruppen havde i starten fire deltagere, men efter de første tre sessioner faldt to deltagere fra, og bestod altså til sidst af kun to deltagere, som i det følgende vil blive betegnet som "M." og "J.". M. og J. deltog til gengæld i samtlige fem sessioner. Da det ikke er undersøgt, kan der ikke siges noget præcist om grundene til dette frafald. I de sessioner, som ledte op til den afsluttende Session5, blev der arbejdet en del med at være i eller uden for sin komfortzone. Gennem forskellige former for improvisation med instrumenter, blandt andet med stemmen og med "Boomvackers" (BV)¹, blev denne væren eller ikke-væren i komfortzonen udfordret på forskellige måder. Dette arbejde fortsatte i Session5, og det er en audiooptagelse derfra, som danner grundlaget for dette speciales data. Optagelsen indeholder dels tre improvisationer, dels samtale mellem de studerende og terapeuten (dette speciales forfatter)². Sessionen kan siges at være opdelt i 7 faser:

1. Samtale om de foregående sessioner og om den første improvisation (Impro1) i Session5. Varighed ca. 20 min.
2. Opvarmning til, og udførelse af Impro1. Varighed ca. 15 min.
3. Samtale om Impro1 og forberedelse af impro2. Varighed ca. 5 min.
4. Impro2. Varighed ca. 6 min.
5. Samtale om Impro2, og forberedelse af Impro3. Varighed ca. 6 min.
6. Impro3. Varighed ca. 2 min.
7. Samtale om Impro3. Varighed ca. 9 min.

Grunden til, at denne optagelse kun har en varighed af en time, er at den sidste halve time i denne afsluttende session er afsat til en generel evaluering af hele det musikterapeutiske forløb.

4.4.2 Tematisk og musikalsk analyse

Som hands-on metode er der, for den verbale del af data, valgt tematisk analyse med udgangspunkt i de guidelines, der er beskrevet hos Braun & Clarke (Braun & Clarke, 2006). For det musikalske indhold i improvisationernes vedkommende er valgt en modificeret udgave af Colin

¹ Boomvackers er plastkrør af varierende længde, der frembringer forskellige toner når de fx slås mod gulvet eller mod hinanden. De er meget anvendte som pædagogisk redskab, hvor hver "musiker", ved at have et rør i hver hånd, kan disponere over to toner.

² I det følgende vil jeg bruge betegnelsen terapeut når jeg omtaler mig selv, for på den måde at få en større distance mellem mine roller som undersøger og terapeut.

Lees metode til analyse af improvisation i musikterapi (Lee, 2000). I den endelige diskussion vil disse to metoder blive koblet sammen, og brugt til på forskellige måder at supplere og belyse hinanden.

I det følgende vil brugen af disse metoder blive begrundet og de forskellige faser i den tematiske og den musikalske analyse vil blive beskrevet.

4.4.3 Begrundelse for valg af den tematiske analyse

Den tematiske analyse er valgt som analyse redskab i forhold til den verbale del af den data, der foreligger i form af audiooptagelsen af Session5 fordi den:

- I kraft af sin metode til identifikation af "tematiseret mening", kan ses som en fundamental metode til udvikling af grundlæggende færdigheder hos den kvalitative forsker.
- Er et fleksibelt redskab, der samtidigt gennem præcise guidelines giver et tydeligt billede af, hvordan forskningen har fundet frem til sine resultater.
- Metodologisk ikke er koblet til en bestemt teoretisk retning, men fx kan anvendes i en forskning der, som det fx fremgår i afsnittet "Hvad er musik?" anbringer sig i mellem en relativistisk og en essentialistisk position, og har den kritiske realisme som sit epistemologiske og ontologiske videnskabsteoretiske fundament.

4.4.4 Braun & Clarkes step-by-step guide

Braun & Clarke anbefaler at gennemgå følgende faser i den tematiske analyse:

1. Gør dig fortrolig med data.

Den verbale del af den musikterapeutiske session transskriberes, og læses igennem adskillige gange. I første omgang, i overensstemmelse med en fænomenologisk tilgang, uden at begynde en kodning. I efterfølgende læsninger noteres begyndende ideer til kodning i memoer.

2. Generer indledende koder

De indledende koder identificerer de dele af data, der forekommer interessante og/eller meningsfulde. I første omgang kan en sådan kodning være induktiv og "datadrevet". I anden omgang mere "teoridrevet", hvor der søges efter relevant information i forhold til fx problemformulering.

3. Søgning efter temaer

Når al data er kodet og der foreligger en liste over de forskellige koder, analyseres disse med henblik på at samle dem i tematiske grupper. Som hjælp kan koder og temaer fremstilles visuelt fx gennem en mind-mapping.

4. Gense temaer

Når et antal temaer er fundet, bliver disse genanalyseret med det resultat, at nogle temaer viser sig at være overlappende, andre viser sig ikke at indeholde tilstrækkelig data og nogle temaer er nødt til at blive splittet op. Dette kan naturligvis også have konsekvenser for kodningen af data i det hele taget.

5. Definer og navngiv temaer

Her analyseres indholdet af hver enkelt tema og der defineres en essens. Fx gennem en konsistent fortælling som peger på, hvordan hvert enkelt tema passer i et overordnet perspektiv på den samlede data og de oprindelige undersøgelsesspørgsmål.

6. Skriv rapporten

Rapporten skal indeholde en sammenhængende fortælling om den komplicerede data med tilstrækkelige eksempler på, hvordan analysen er foregået og en argumentation for, hvordan denne forholder sig til problemformulering og undersøgelsesspørgsmål. Dette sidste trin kan betragtes som sammenfaldende med, og vil blive behandlet i dette speciales diskussions-kapitel.

4.4.5 Begrundelse for brug af musikalsk analyse

I en artikel i "British Journal of Music" undrer musikterapeuten Gary Ansdell sig over, at så lidt musikterapi-litteratur beskæftiger sig med selve det musikalske indhold, og i deres analyser af musikterapeutiske emner gør så lidt brug af musikvidenskabelige metoder (Ansdell, 1997. s. 36). Dette kan, ifølge Ansdell skyldes, en form for modstand mod en Schenkeristisk¹ tilgang til analyse af musik, eller det kan være et resultat af de besværligheder, der altid opstår, når man skal benytte sig af verbale strategier i beskrivelsen af musikalske fænomener. Det er ikke dette speciales opgave at gå ind i en detaljeret diskussion om dette emne. Dog mener jeg, på linje med Peter Bastian, at den primære musikvidenskab må være den, der undersøger de

¹ Heinrich Schenker. Østrigsk musikvidenskabsmand der lagde vægt på en analyse af musikkens struktur.

oplevelsesmæssige fænomener af musik i den menneskelige bevidsthed (Bastian, 1987. s. 40). Samtidigt mener jeg også, at det er vigtigt at kunne forholde sig analytisk til det, som Colin Lee kalder de musikalske byggesten (Lee, 2000. s. 147). Som Lee minder os om, er det musikken, der giver musikterapien dens unikke muligheder. Det er denne musik og de oplevelser, der opstår i den, der er udgangspunktet for enhver form for musikterapeutisk analyse. Det er også af disse grunde, at dette speciale insisterer på parallelt med den tematiske analyse at gennemføre en musikalsk analyse.

4.4.6 Faserne i Bruscia og Lees musikalske analyse

Den musikalske analyse tager udgangspunkt i dels en modificeret udgave af Colin Lees metode til analyse af improvisation i musikterapi (Lee, 2000), dels en række trin til identifikation af de forskellige improvisationers typologi, som de er beskrevet af Kenneth Bruscias i hans artikel "A Qualitative Approach To Analyzing Client Improvisations" (Bruscia, 2001b). I den modificerede udgave af Lees analysemetode er medtaget de trin, der drejer sig om ren musikalsk analyse. De trin, der handler om analyse af verbale data, er derimod udeladt, da det verbale indhold i Session5 bliver behandlet i den tematiske analyse. De nedenstående trin til analyse stammer fra fremgangsmåderne i trin 1 og 2 fra Bruscias anbefalinger, mens trin 3 og 4 er knyttet til Lees metoder.

1. Definition af formålet med den musikalske analyse af improvisationen.

Bruscia peger på to grundlæggende formål. Analysen kan være rettet mod den enkelte klient eller gruppe af klienter og deres kliniske behov, eller den kan være rettet mod en generel forståelse af hvilken rolle improvisation kan spille i musikterapi (Bruscia, 2001b. s. 8).

2. En beskrivelse af improvisationens typologi.

Den enkelte improvisation kan indeholde en række "Givens", dvs. nogle på forhånd givne spilleregler. En sådan spilleregel kan fx være "referentiel". Dvs. at improvisationen på forhånd er givet en overskrift: "En regnvejrsdag", "vrede" eller "ro-uro-ro" osv. Desuden er det afgørende om improvisationen er "processeret". Dvs. om der efterfølgende indgår en efterbehandling af improvisationen fx i form af samtale mellem klienter og terapeut (Bruscia, 2001b. s. 10ff).

3. Holistisk lytning.

Lytning til improvisationen gennemgår en række trin, hvor der lægges ud med ”holistisk lytning” eller ”fænomenologisk fri åben lytning”, hvor improvisationen udfolder sine vigtigste og mest relevante egenskaber. Derefter fokuseres på nogle af disse karakteristiske egenskaber og der kan foretages en:

4. Overordnet beskrivelse af musikalske strukturer og elementer.

Disse beskrivelser kan, udover en verbal beskrivelse af de musikalske fænomener, indeholde forskellige former notation fx med noder eller grafiske fremstillinger.

5 Analyse

I dette kapitel vil de forskellige faser, jeg har været igennem med analysen af de verbale og de musikalske data, blive gennemgået og resultaterne vil blive præsenteret. Første del har fokus på den ”step-by-step” metode til analyse af den verbale data, der anbefales af Braun & Clarke. Her vil det blive tydeliggjort, hvordan de endelige temaer der er fundet i den tematiske analyse, er fremkommet. Derefter vil det blive beskrevet, hvordan de skridt til musikalsk analyse, som anbefales af Lee og Bruscia, er blevet fulgt og resultaterne af denne analyse vil blive lagt frem.

5.1 Tematisk analyse

5.1.1 Fase 1. Gør dig fortrolig med data

Første skridt i en sådan tematisk analyse er at gøre sig bekendt med den foreliggende data. I første omgang er det gjort ved en transskription af samtalerne mellem terapeut og studerende, der danner grundlag for den verbale data (se bilag 1). Denne transskription, som skal betragtes som en del af den indledende analyse (Bird, 2005. s. 227), er derefter gentagne gange gennemlæst og sammenholdt med den auditive optagelse af samtalerne. Der er i transskriptionen ikke gjort noget specielt ud af at notere fx tonefald i de forskellige udtalelser, da denne tematiske analyse som udgangspunkt har en ”semantisk” tilgang. Det vil sige at deltageres udtalelser bliver taget for pålydende, og at der ikke, som i en ”latent” tilgang, søges en mening ”bag om ordene” (Braun & Clarke, 2006. s. 84). I starten foregik denne gennemlæsning med en fænomenologisk tilgang, hvor data ikke blev kodet, men fik lov til at træde frem på egne præmisser.

5.1.2 Fase 2. Generer indledende koder

I den næste fase er hver enkelt sætning, der kan bruges meningsfuldt i en kommende analyse, blevet kodet. Da der i denne opgave er fokus på deltagernes oplevelser, er terapeutens spørgsmål, bemærkninger osv. udeladt fra selve kodningen, men kan ses i transskriptionen.

Denne indledende kodning resulterede i 20 koder (bilag 2).

I nedenstående tabel er der givet eksempler på denne indledende kodning. En fuldstændig kodning af det verbale data kan ses i bilag 3.

Udtalelse	Kode
...der er alligevel ingen af os der har problemer med at bruge stemmen...	9. Kontrol. 6. Identitet
...det er nok endnu mere grænseoverskridende... det ligger ikke i hænderne... det ligger her inde...	2. Udfordring. 6. Identitet
... jeg tror simpelthen ikke jeg kan bruge det her til at komme ud af min komfortzone...	4. Musikterapeutiske interventioner/Det musikterapeutiske rum. 19. Erfaring
...man klare det lidt bedre når man ved at de andre også er lidt ude og sejle...	13. Den relationelle oplevelse.
... det er fordi der er et meget stort skridt herfra og nu begynder jeg at føle at jeg godt tør hoppe ud i det...	2. Udfordring. 19. Erfaring. 10. Lysten til forandring

Figur 2. Eksempler på indledende kodning.

Denne indledende kodning kan siges at være "datadrevet", idet der ikke, i forbindelse med kodningen, søges efter særlige emner, fx i forhold til denne opgaves problemformulering (Braun & Clarke, 2006. s. 88). En sådan kodning kan også betegnes som deskriptiv, fordi kodningen tager direkte udgangspunkt i deltagernes udtalelser, og lader koderne træde frem af den foreliggende data set som en helhed (Hoskyns, 2016). Gennem denne kodning opnås efterhånden en bedre fornemmelse for hvilke oplevelser, og de dertil hørende udtalelser og dermed koder, der har haft den største betydning for de studerende. Denne fornemmelse skal ikke så meget baseret på den

hyppighed, hvormed koderne optræder, men mere på den vægt deltagerne lægger på deres udtalelser, og udtalelsernes indbyrdes sammenhæng.

Derfor kommer nogle koder til at vægte tungere, i den efterfølgende søgning efter temaer (Braun & Clarke, 2006. s. 82).

5.1.3 Fase 3. Søgning efter temaer

En sådan vægtning har betydning i søgningen efter temaer. Nogle koder bliver slået sammen til temaer, nogen bliver underordnet, omdøbt eller forsvinder, og andre kommer til at stå for sig selv under kategorien "blandede". I første omgang førte det til en liste med 19 temaer (se bilag 4).

I denne tredje fase kan der derefter foretages reduktion og en sortering af temaer i over- og undertemaer. Denne reduktion og sortering af temaer sker på baggrund af endnu en vægtning af de udtalelser, der kan siges at danne rygraden i de forskellige temaer og have betydning for hvert enkelt temas vigtighed. Reduktionen og vægtningen af temaer resulterede i to overordnede, og otte underordnede temaer. Figur 3 er en grafisk fremstilling af disse nye kandidater til temaer.



Figur 3. Mindmap 1 med temaer. Efter vægtning af verbal data.

Som man kan se, er der blevet langt færre temaer. Nogle temaer er slået sammen, andre er blevet under-temaer, og "Musikalsk oplevelse" er et nyopstået tema. Temaerne "Fremtidigt virke" og

”Publikum” er udgået, da de kodede udtalelser, som dannede baggrund for temaet, bedømtes til ikke at være væsentlige nok til at udgøre et tema. I tabellen i bilag 5 er en oversigt over, hvordan denne reduktion er foretaget, og tabellen i figur 4, beskriver hvordan disse nye kandidat-temaer skal forstås.

	Temaer.	Udtalelser, der er knyttet til temaet, omhandler:
Overordnet tema 1:	Det udfordrende.	Mødet med det angst-/nervøsitetsskabende. De begivenheder der opfattes som vanskelige.
Underordnede temaer:	Ønske om forandring.	Ønsker om at noget skal forandres. Ønsker om at en situation er anderledes end den er.
	Identitet.	Spørgsmål der er knyttet til identitet. Måden at se mig selv på. Den måde andre ser mig på.
	Det kontrollerende.	Ønsker om at kunne kontrollere en given situation. Om at blive i kontrol.
	Erfaring.	Oplevelsen af at noget er anderledes eller forandret. Situationer som har medført en forandring.
Overordnet tema 2:	Det musikterapeutiske rum.	Henvisninger til de forskellige musikterapeutiske interventioner og deres

		indflydelse på oplevelser i sessionen.
Underordnet temaer:	Forståelse af: "Hvad er improvisation".	De studerendes opfattelse af hvad improvisation er, og hvordan den kan udføres.
	Det interpersonelle.	Oplevelser imellem de studerende og mellem de studerende og terapeuten.

Figur 4. Oversigt over temaer.

5.1.4 Fase 4. Generer temaer

Efter udarbejdelsen af disse temaer anbefaler Braun & Clarke, at al den kodede data, der har dannet baggrund for frembringelsen af temaerne, gennemgås igen, så det sikres, at temaerne er dækkende og passer sammen med den kodede data. I denne fase stod det klart, at de fremkommende temaer havde en række svagheder, som først og fremmest havde at gøre med, at mange kodede udtalelser kan relateres til flere temaer på en gang. En udtalelse som:

"... det er meget svært bevidst ikke at spille eller synge... jeg synes jo det lyder dårligt... bevidst at spille noget der lyder dårligt...",

indgår i første omgang som en del af temaet "Opfattelsen af hvad improvisation er", men kan, alt efter hvordan udtalelsen forstås, på sin hvis også indgå i temaerne "Det udfordrende", "Identitet", "Musikalsk oplevelse" eller "Det interpersonelle", hvis udtalelserne forstås som at:

- Det strider mod ens selvopfattelse og identitet at synge noget der "lyder dårligt".
- Det at synge noget der "lyder dårligt" ødelægger den musikalske oplevelse.
- De "andre" synes mindre om mig, når det jeg synger "lyder dårligt".

Et andet eksempel kunne være udtalelsen:

"... det var meget sjovt... man klarer... jeg ved altså ikke hvor meget... man klarer det lidt bedre når man ved at de andre også er ude at sejle...".

Denne udtalelse indgår som en del af temaet "Det interrelationelle", men kunne måske også rubriceres under temaerne "Musikalsk oplevelse", "Det udfordrende", "Identitet" eller "Det musikterapeutiske rum" hvis:

- Det sjove forstås som en musikalsk oplevelse.

- Det forstås som mindre udfordrende, når andre er i ”samme båd”.
- De andre er lige så fjollede eller dårlige som mig.
- Det opfattes som en del af det musikterapeutiske rum, at der er skabt tryghed gennem sammenhold.

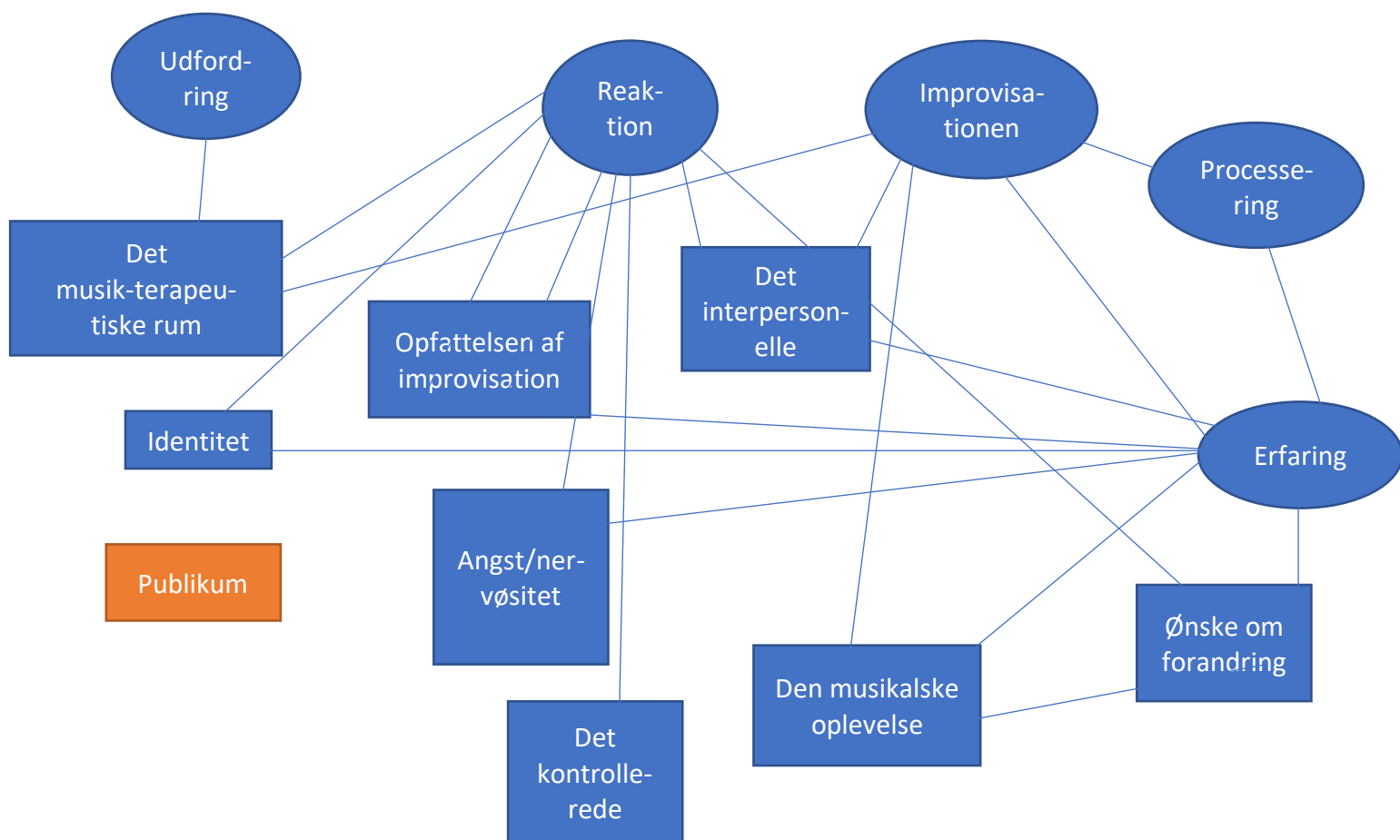
Det, at nogen data kan kategoriseres under flere forskellige temaer, behøver ikke at være et problem i sig selv (Braun & Clarke, 2006. s. 89), men som det måske fremgår af ovenstående, kan man sige, at temaerne mister retning og substans, når så meget af den verbale data kan rubriceres på kryds og tværs. Dette kan også tages som et tegn på, at de fremkommende temaer ikke er tilstrækkeligt præcise.

I et forsøg på at udarbejde nogle mere konsistente temaer, blev den verbale data gennemgået endnu en gang. Denne gang med en tilgang der af Braun & Clarke betegnes som teoridrevet (Braun & Clarke, 2006. s. 84). En sådan tilgang tager, i højere grad end den datadrevne, udgangspunkt i forskerens teoretiske interesse i det foreliggende materiale, som de kommer til udtryk i undersøgelsens problemformulering. I det følgende vil der blive set på, hvordan en sådan top-down tilgang kan hjælpe til udarbejdelse af brugbare temaer.

I min problemformulering spørges der ind til, de oplevelser deltagerne i den musikterapeutiske session har i forbindelse med fri improvisation. Oplevelser man kan se på, som optrædende i en bestemt rækkefølge:

- En terapeut der opfordrer, eller måske udfordrer, de studerende til deltagelse i forskellige former for fri improvisation.
- En række reaktioner på denne opfordring, så som lyst, ulyst, modstand osv.
- En igangsættelse af handlingen, altså den frie improvisation.
- En række oplevelser i improvisationen.
- En bearbejdning og tolkning af disse oplevelser, som fører til:
- En erfaring, der kan give et nyt syn på opfordringen til fx improvisation.

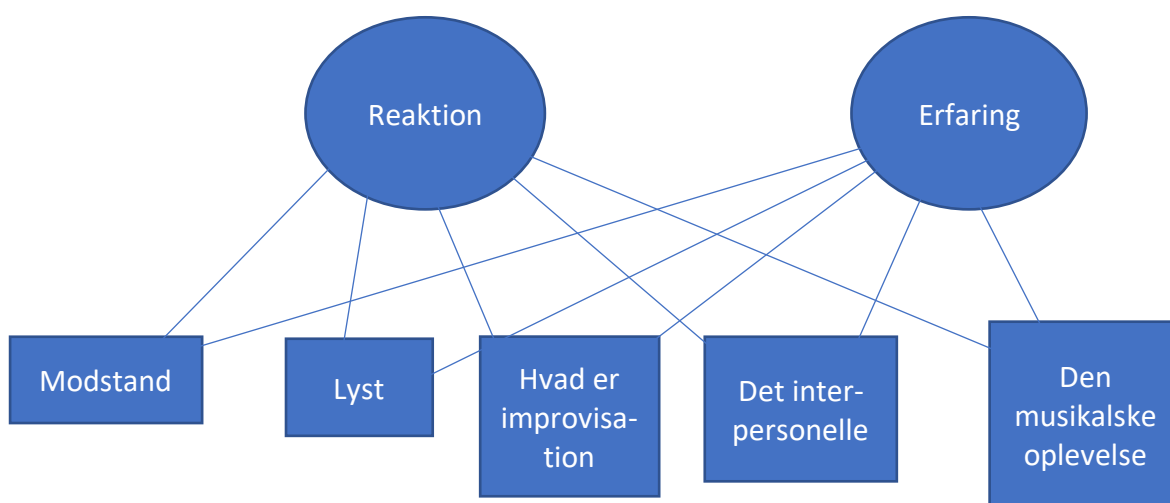
I mindmappen i figur 5 er denne rækkefølge i den terapeutiske session brugt som nye overskrifter på foreløbige temaer tilhørende undertemaer.



Figur 5. Mindmap2. Teoridrevne temaer.

I den teori-drevne og mere deduktive tilgang som mindmappen i figur 5 er et udtryk for, kommer data - det vil sige de forskellige udtalelser - naturligvis også til at fordele sig på en anden måde. Først og fremmest trækkes mange udtalelser, der før var rubriceret under "Udfordring", over til det nye tema "Reaktion". "Reaktion" kommer til at omfatte al den data, der handler om lyst/ulyst, det vanskelige, angst/nervøsitet, og disse reaktioners tilknytning til fx spørgsmål om identitet. Det betyder også, at de udtalelser der handler om fx utryghed eller det uvante i forhold til det at improvisere, som før befandt sig hos "Hvad er improvisation" er flyttet til "Reaktion". "Improvisation" kommer dermed hovedsagligt til at handle om erfaringer med musikalsk oplevelse. Temaet "Processering" kommer til at stå tomt, idet dette tema sådan set bare dækker over de samtaler, der fandt sted før, mellem og efter de forskellige improvisationer. Samtaler, der jo netop er grundlaget for den data, der nu er fordelt på de forskellige temaer. Til gengæld trækker "Erfaring" på samme måde som "Reaktion" meget data til sig. I denne tematisering kommer

"Erfaring" til at handle om, i hvilken grad de forskellige oplevelser før og under improvisationerne har været med til at give deltagernes et nyt syn på, og eventuelt forandre, deres fortsatte deltagelse i den musikterapeutiske situation. I en sådan ny tematisering kan der spørges til om improvisationerne oplevedes på en anden måde end forventet, og hvilken betydning de konkrete oplevelser eventuelt kan have på reaktionerne i forhold til at skulle deltage i endnu en improvisation. I denne nye tilgang til udarbejdning af temaer, viser det sig altså først og fremmest, at de to nye kandidat-temaer "Reaktion" og "Erfaring" bliver centrale. "Reaktion" kan komme til at omhandle tanker, kropslige og følelsesmæssige oplevelser, der sættes i gang, når man står overfor at skulle udføre den improvisation, som man bliver opfordret til, eller måske selv har fundet på. "Erfaring" kan komme til at omhandle de (nye) tanker, kropslige og følelsesmæssige oplevelser, man sidder tilbage med efter den frie improvisation, og som måske, måske ikke, kan ændre ens indstilling til den næste improvisation. Set på denne måde kommer "Reaktion og "Erfaring" til at handle om et "før" og et "efter", og disse to temaer kan et stykke hen af vejen komme til at relaterer sig til en række fælles under-temaer (se figur 6)



Figur 6. Mindmap3. "Reaktion" og "Erfaring".

I nedenstående tabel (figur 7) er beskrevet, hvad de to nye temaer hver især kunne tænkes at omhandle:

Temaer og under-temaer:	Som omhandler:
"Reaktion"	Reaktioner i forhold til den kommende udfordring i form af improvisation.

Modstand	Oplevelser af modstand i form af fx angst. (Angst skal her forstås som forskellige former for ængstelse, bekymring og forhøjet arousal forbundet at skulle improvisere). Oplevelser af modstand i forhold til at skulle gøre noget uvant, eller som kolliderende med deltagernes egen selvopfattelse (Identitet).
Lyst	Oplevelser af lyst og/eller begejstring i forhold til at skulle improvisere eller spille musik i det hele taget, i det omfang det er relevant i denne sammenhæng.
Det interpersonelle	Det interpersonelle betydning for tilgangen til improvisation.
Hvad er improvisation?	Opfattelsen af hvad det indebærer at improvisere, og denne opfattelses betydning for tilgangen til at improvisere.
Den musikalske oplevelse	Den musikalske oplevelses betydning for oplevelse af modstand eller lyst og tilgang til improvisation.
"Erfaring"	En eventuel ny tilgang til det at improvisere.
Modstand	Har eventuel modstand mod improvisation ændret sig efter den seneste improvisation?
Lyst	Har oplevelsen af lyst til improvisation ændret sig efter den seneste improvisation?
Det interpersonelle	Hvilken rolle spiller det interpersonelle i denne eventuelle ændring i forhold til at skulle improvisere?
Den musikalske oplevelse	Hvilken rolle spiller en eventuel musikalsk oplevelse i en foregående improvisation i

	forhold til en eventuel ændring i forhold til at skulle improvisere?
--	--

Figur 7. Tabel. Temaer og undertemaer.

Set i dette "før" og "efter" perspektiv bliver det naturligvis også interessant se på, hvad der ligger imellem "før" og "efter". I Session5, som danner grundlaget for denne opgaves undersøgelse, optræder tre improvisationer, som sammen med deltagernes udtalelser danner en fortløbende proces (se figur 8).



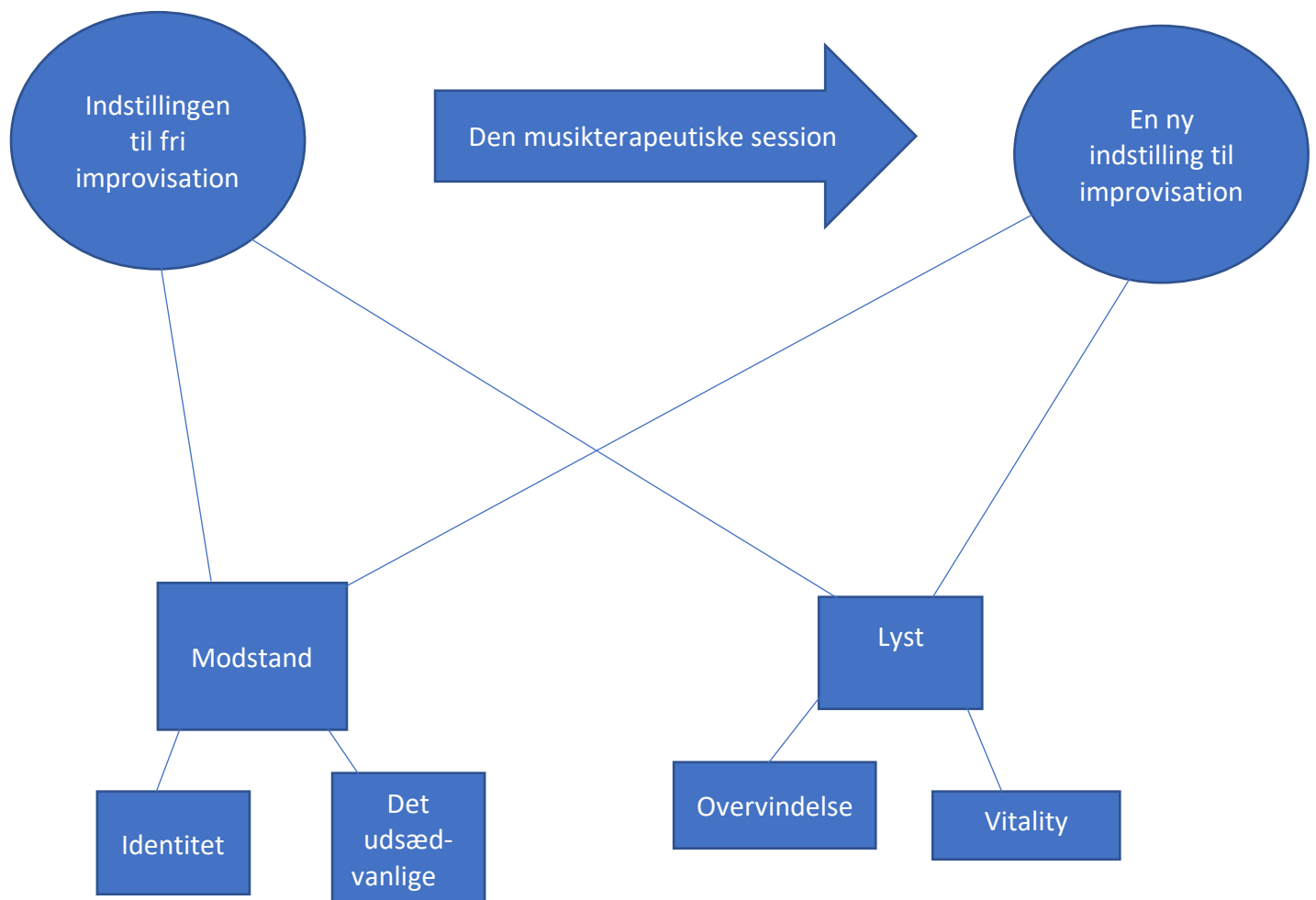
Figur 8. Sessionens fortløbende proces.

Set på denne måde er det naturligvis de forskellige improvisationer og deltagernes oplevelser, der danner bindeleddet mellem de forskellige enheder af samtaler, og som kan tænkes, at have indflydelse på eventuelle ændringer mellem "før" og "efter". Tegn på sådanne eventuelle ændringer, og hvordan de kan tænkes at være opstået, kan der naturligvis ledes efter i den verbale data, ikke mindst i den data der knytter sig til temaet "Erfaring". I forhold til en besvarelse af denne opgaves problemformulering, som jo også indbefatter en musikalsk analyse, bliver det interessant at forstå, hvad der mere præcist foregår i selve improvisationerne, og hvordan det kommer til udtryk i de studerendes udtalelser. I den endelige analyse vil den musikalske data blive koblet til den tematiske analyse af den verbale data, og vil yderligere belyse, på hvilken måde indholdet i disse improvisationer har betydning for en vekslen mellem "Reaktion" og "Erfaring". I en sådan kobling er der mulighed for at se på den grundlæggende dynamik mellem samtalerne og det musikalske indhold i improvisationerne i Session5. I denne kobling kan der også opstå en mulighed for, at identificere de musikterapeutiske interventioner, der er på spil i de enkelte improvisationer. Dermed gives mulighed for at svare på denne undersøgelses spørgsmål angående det musikterapeutiske rums indflydelse på deltagernes oplevelser i forhold til improvisationerne og den musikterapeutiske session i det hele taget. I lyset af denne kommende kobling mellem den verbale og den musikalske data, hvor den musikalske data anvendes til at understøtte den tematiske analyse, blev processen med at udarbejde temaer gentaget endnu engang, og der blev

skabt et ekstrakt af de vigtigste af de studerendes udtalelser. Dette ekstrakt kan ses i bilag 6., og resulterede i den endelige fastlæggelse af temaer.

5.1.5 Fase 5. definer og navngiv temaer

I figur 9 ses den mindmap, som beskriver de endelige temaer og i tabellen i figur 10 redegøres der for de enkelte temaers essens, og der gives eksempler de studerendes udtalelser der danner baggrunden for temaerne.



Figur 9. Mindmap 4. Endelige temaer.

Temaer og under-temaer	Der omhandler:	Eksempler på udtalelser. Taget fra ekstrakt (Bilag 6)

Indstillingen til fri improvisation:	De studerendes indstilling til improvisation før de enkelte improvisationer.	
Modstand	De forskellige oplevelser af fx angst, nervøsitet, ubehag der opstår i forbindelse at skulle deltage i en fri improvisation.	... men ofte holder jeg mig tilbage... for tør jeg træde der ud...
Identitet	De forskellige oplevelser af angst ol. der kan forbindes med de studerendes opfattelse af sig selv.	... der ligger så meget personlighed i stemmen...
Det usædvanlige	De forskellige oplevelser af angst ol., der kan forbindes med de studerendes deltagelse i noget uvant.	... der har vi alligevel en grænse... der er jo ingen af os der har problemer med at bruge stemmen... men bare lige pludselig at lave mærkelige lyde med stemmen...
Overvindelse	De forskellige oplevelser med at skulle overvinde sig selv i forbindelse med fri improvisation.	... hvordan ændrer jeg at det er bare sådan bvaaaaadrr...
Lyst	De forskellige oplevelser af lyst som opstår i forbindelse med at skulle deltage i en fri improvisation.	... nu har jeg egentlig lyst til at gøre sådan men holder mig alligevel tilbage...
Overvindelse	De forskellige oplevelser af lyst der er forbundet med at skulle overvinde sig selv på forskellige måder i forbindelse med fri improvisation.	... men det jeg fik mest ud af... det har nok været at lære og turde improvisere noget der ikke var musik...

Vitalitet	De forskellige oplevelser af vitalitet, som er forbundet med deltagelse i en fri improvisation	... nogle gange kaster man sig ud i det... wauv...
En ny indstilling til improvisation	De studerendes evt. forandrede indstilling til improvisation efter de enkelte improvisationer.	
Modstand	Den evt. ændrede oplevelse af de forskellige former for modstand.	... jeg tør godt tage springet selvom jeg ikke føler mig tilpas i det... det er ikke farligt...
Identitet	Den evt. ændrede oplevelse af identitet.	... jeg holder mig til de lange glidetoner... men så.. pyha... nu laver jeg lige et udbrud...
Det usædvanlige	Den evt. ændrede oplevelse af det usædvanlige.	...man klarer det lidt bedre når man ved de andre også er ude at sejle...
Lyst	Den evt. ændrede oplevelse af lyst	
Overvindelse	Den evt. ændrede oplevelse af overvindelse.	... man kan også gøre det på en anden måde... nu giver vi os selv lov...
Vitalitet	Den evt. ændrede oplevelse af vitalitet	... det føles som om man har haft et bånd på og båndet bliver klippet over og man bliver mere fri...

Figur 10.. Tabel over endelige temaer og deres emner.

De ovenstående temaer handler om de studerendes oplevelser i den musikterapeutiske session, og de oplevelser af forandring der opstår i løbet af denne session. I diskussions-kapitlet vil disse temaer blive brugt som udgangspunkt for en besvarelse af specialets to undersøgelsesspørgsmål.

5.1.6 Fase 6. Skriv rapporten

Fase 6 i den tematiske analyse består af den endelige rapportering om temaernes forhold til besvarelse af specialets undersøgelsesspørgsmål. Denne rapportering kan, som sagt, betragtes som sammenfaldende med diskussionskapitlet og vil derfor ikke blive behandlet særskilt.

5.2 Musikalsk analyse

5.2.1 Besvarelse af analysens trin

I det følgende vil de skridt i den musikalske analyse, der anbefales af Lee og Bruscia blive gennemgået. Trin 1 bliver beskrevet generelt for de tre improvisationer, da formålet med analysen af hver enkelt improvisation er det samme. Trin 2, der handler om de enkelte improvisationers typologi, vil blive beskrevet umiddelbart inden den musikalske analyse af hver enkelt improvisation. I beskrivelsen af trin 3 vil de tre improvisationer, på samme måde som i forhold til trin 1, blive beskrevet samlet. Trin 3 drejer sig om de forskellige former for lytning, der tages i brug i indledningen af den musikalske analyse, og disse lyttemåder har været de samme i forhold til hver enkelt improvisation. I trin 4, der kan siges at være selve den konkrete musikalske analyse, hvor de forskellige musikalske elementer og strukturer bliver beskrevet dels verbalt, dels ved hjælp af forskellige former for notation, bliver hver enkelt improvisation behandlet særskilt.

Trin 1.

Det primære formål i denne musikalske analyse af de tre improvisationer er, at undersøge hvorvidt en sådan analyse kan bidrage til en forståelse af deltagernes oplevelser i dels improvisationerne, dels i forhold til den musikterapeutiske session i det hele taget.

Trin 3.

Indledningsvist har jeg lært improvisationerne at kende gennem en lang række af gennemlytninger med forskellige formål. I en indledende fase af analysen har det givet god mening at sørge for, at sådanne lytninger ikke bliver blandet sammen. Det vil fx sige, at jeg i starten har sørget for gennem en "holistisk" og åben lytning at holde et fænomenologisk perspektiv, hvor der ikke søges efter noget bestemt, men hvor musikken får lov til at folde sig ud på sine egne betingelser.

Derefter er jeg gået over til gennemlytninger, hvor jeg en gang imellem har stoppet optagelsen for

at notere mig forskellige aspekter, der trådte frem i musikken. Efter disse mere eller mindre åbne lytninger, er jeg gået over til trin 4's mere målrettede undersøgelse af de konkrete musikalske elementer.

5.2.2 De tre improvisationer

For alle de tre improvisationer gælder det:

- At der i bilagene 7 - 9 forefindes en tidslinje beskrivelse af hver enkelt improvisation.
- At der i bilagene 10 - 14 forefindes forstørrelser af de forskellige grafiske notationer, da de kan være vanskelige at læse i selve analyse -kapitlet.
- Deltagerne er terapeuten (T.) og to konservatoriestuderende M. og J.

5.2.3 Improvisation 1 (Impro1).

Trin 2. Impro1.

De musikterapeutiske interventioner i denne improvisation er blandt andet tænkt som en indledning til at arbejde med "at kunne træde ud af sin komfortzone". Det var et emne som blev taget op af de studerende i slutningen af den foregående session.

- Impro1 er nonreferentiell og processeret.

Det er på forhånd aftalt at:

- Der bruges BV og stemme.
- Der lægges ud med forskellige desensibiliseringsøvelser, som involvere spil på BV. Efter disse øvelser etableres en puls eller fast rytmisk figur, der danner grundlag for den fortsatte improvisation.
- Der er frit valg mellem deltagerne, for hvem der tager initiativ til den faste rytmiske ramme.
- Når pulsen er etableret, skiftes deltagerne til at improvisere en eller flere soloer med stemmen eller på BV. Rækkefølgen er fri.
- Improvisationen skal vare ca. 10 minutter.
- I improvisationen bruges stemmen, og der spilles på BV der indeholder tonerne C, D, E, G, A. Altså en C pentaton-skala.

Trin 4. Impro1.

I Impro1 er det ikke altid muligt at skelne mellem de forskellige deltagers indsatser, specielt ikke i forbindelse med spil på BV, som i det følgende vil blive behandlet som et instrument. Det er

heller ikke altid muligt at skelne mellem de to kvindelige studerendes stemmer. Hvor det er muligt er de angivet som M. eller J.

Efter to indledende desensibiliseringsøvelser opstår en pulsformelse ved, at deltagerne, i en slags spørgsmål-svar mønster, skiftes til at spille halvnoder på BV i et semi-fast tempo, hvor tempoet endnu ikke er lagt helt fast. Derefter falder alle deltagere ind i en fælles fjerdedels puls i ca. tempo 100 bpm. Der broderes på den underliggende puls ved at ottendele tilføjes i forskellige rytmiske mønstre, som efterhånden går over i et grundlæggende fast mønster. Figur 11 fremstiller dette forløb i skematisk form. I improvisationen foregår dette forløb over ca. 1 minut.



Figur 11. Fremkomsten af puls, og det indledende mønster på BV.

Ca. 2.17 tilføjes nogle sekstendedele, der bringer det rytmiske mønster ud af præcision. Derefter vendes der tilbage til et mere solidt ottendedelsmønster. Dette mønster i BV bliver holdt under hele impro1 med forskellige variationer.

Den første solo bliver taget af T, og er enkel melodisk baseret på C pentaton-skala. Figur 12 viser de første takter af denne solo.



J. overtager solistens rolle. Denne solo er blandt andet pga. optagelsesmæssige forhold vanskeligere at dechifrere og derfor fremstillet i skematisk form (figur 14).



Figur 14. J.s solo. Impro1

Ts anden solo starter omkring 3.55 og centrerer sig som den første af T.s soloer omkring C-pentaton, men er dynamisk noget kraftigere, og går rent tonemæssigt også noget højere. En enkelt passage bliver sunget i, en noget uren, falset. De andre deltagere blander sig ind i improvisationen, og en slags fælles improviseret solo udvikler sig. Efter denne fællessolo, som er rytmisk mange-facetteret, falder det hele til ro i en koragtig passage, hvor alle deltagere synger lange toner. På basis af BVs C, som tonalt centrum, udvikler der sig forskellige harmonier imellem de tre stemmer (se figur 15).

Notationen i figur 15 er meget skematisk. Fx spiller BV stadig variationer over det ovenfor beskrevne ottendelsbaserede mønster, hvor tonerne i den pentatone skala væver sig ud og ind af hinanden, men til sammen danner en harmonisk grund, som i figur 15 er udtrykt ved tonerne C-G. Også stemmerne bevæger sig rytmisk, og nodebilledet i figur 15 er essensen af det harmoniske mønster de danner.



Figur 15. Kor 1. Impro1.

Stemmerne tynder efterhånden ud og BV dæmpes. Derefter begyndes endnu en passage med lange toner, der, ved hjælp af glissando og mikro-intervaller, et kort øjeblik bevæger sig over i det atonale. Tempoet stiger en del i dette stykke og lander på ca. 120 bpm.

T. starter endnu en improvisation. Denne gang meget rytmisk baseret, med fonetik der lægger sig op af forskellige trommelyde så som: Ga-dung, digadiga, dah-dah, osv. En afsluttende

improvisation med vægt på rytmer, og med introduktion af polyrytmer afrunder improvisationen. Efterfølgende tynder stemmerne ud, BV bliver enklere i figurerne og spiller lavere og lavere.

5.2.4 Improvisation 2 (Impro2)

Trin 2. Impro2.

Formålet med improvisationen er at udfordre deltagernes evne til at træde ud af deres komfortzone.

- Improvisationen er non-referentiel og processeret.

Det er på forhånd aftalt at:

- M. bruger sin stemme. J. spiller på bratsch. For begge deltagere gælder det, at disse instrumenter er deres hovedinstrumenter. T. spiller klaver.
- Vi lægger ud med at spille i vores komfortzone, og derefter udfordres denne komfortzone.
- Klaver starter.

Trin 4. Impro2.

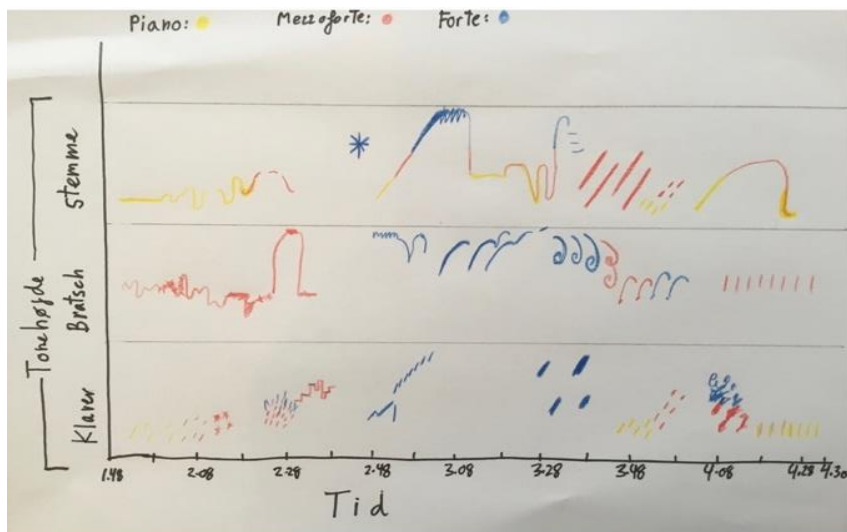
Klaver starter med et tungt popballadegroove på klaveret over akkorderne C og F i tempo 48 bpm.

M. kommer ind i takt 2, og J. i takt 3 (se figur 16).

The musical score is divided into two systems. The first system shows the beginning of the piece. The Voice part starts in measure 2 with a melodic line. The Bratsch part starts in measure 3 with a melodic line. The Piano part starts in measure 1 with a groove over C(add9) and F(add9) chords. The second system continues the piece. The Voice part has a melodic line. The Bratsch part has a melodic line. The Piano part continues the groove over F(add9), C(add9), and F(add9) chords.

Figur 16.. Start af Impro2.





Figur 18.. Fra 1.45 til 4.30. Impro 2.

Efter 4.30 holder stemmen et G helt piano på en uh-lyd. Klaver og bratsch ender også et på et G. Klaveret holder pedalen nede og lader G klinge, og bratsch stryger helt piano et G. Stemmen synger helt piano en kort melodi over dette G (se figur 19).

molto rubato

Voice

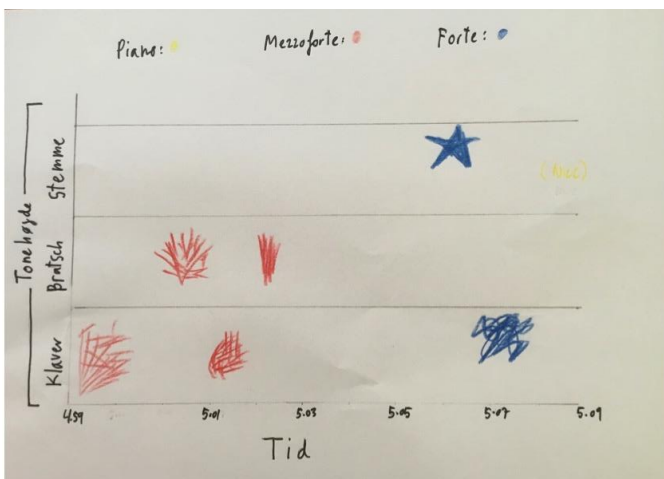
Bratsch

Piano

Ped.

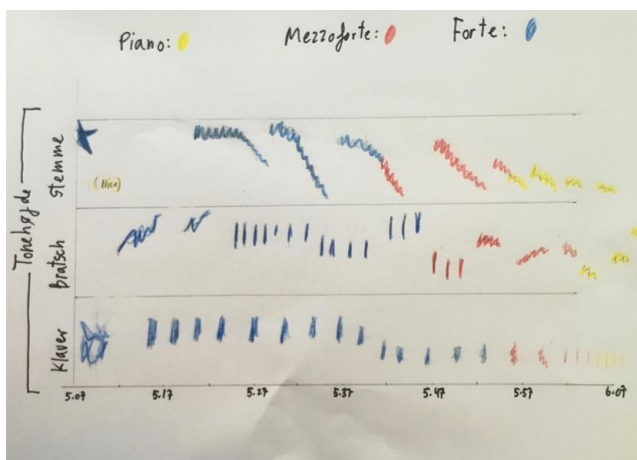
Figur 19.. En lille G mol melodi. Impro2.

Stemmen fortsætter et par sekunder i den C-mol inspirerede skala, mens klaver og bratsch bliver mere og mere atonale, og til sidst glider stemmen også over i en række glissandoer. Fra 4.59 kommer et stykke, der er præget af mange pauser. Efter den længste generalpause i improvisationen kommer et skrig fra stemmen, der bliver fulgt op af et cluster fra klaveret, og stemmen udbryder "nice". Denne passage er gengivet grafisk i figur 20.



Figur 20. 4.59 til 5.09. Impro2. Klaver = T. Bratsch = J. Stemme = M.

Herefter spiller klaveret i clusters i tempo, ca. 135 bpm i resten af improvisationen. Bratschen følger med i dette tempo, men forskyder slagene og spiller både på og imellem slagene. Stemmen synger høje kraftige toner, som ender i nedadgående glissandoer (se figur 21). Alle tre instrumenter glider ud i en diminuendo.



Figur 21. Slut. Impro2. Klaver = T. Bratsch = J. Stemme = M.

5.2.5 Improvisation 3 (Impro3)

Trin 2. Impro3.

Formålet med denne improvisation er, at få deltagerne til at gå ind i en improvisation uden nogen forestillinger om, at den skal have et musikalsk indhold. Deltagerne bliver opfordret til at se improvisationen som en "udbrudsimprovisation", hvor kun stemmen bruges og hvor man følger sine impulser og så vidt muligt ikke censurerer sig selv. De deltagende opfordres til at bruge mange pauser uden at være ængstelige for, om improvisationen går i stå.

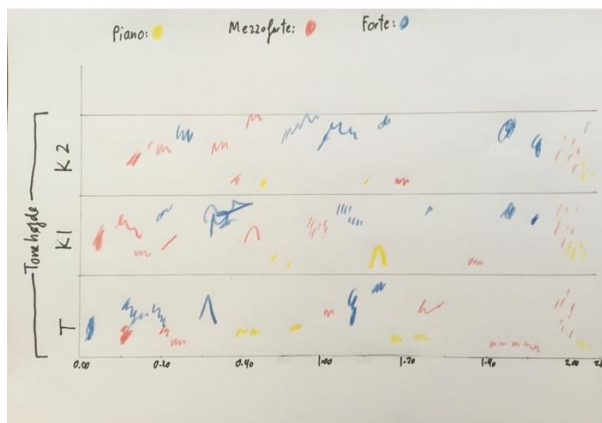
- Improvisationen er non-referentiell og processeret.

Det er på forhånd aftalt at:

- Alle deltagere kun bruger deres stemme.
- Improvisationen er "kort".

Trin 4. Impro3.

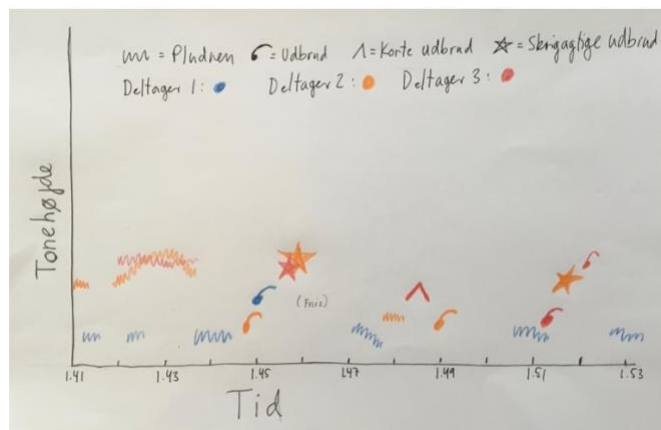
Indholdet i denne improvisation består udelukkende af forskellige råb, skrig, dyreagtige lyde og andre fonetiske udbrud. Nogen gange kommer udbruddene "hulter til bulter" oven i hinanden, eller lidt længere lyde overlapper og glider over i hinanden. Andre gange afløser lydende hinanden i en slags turtagning. Figur 22 er en overordnet grafisk beskrivelse af hele improvisationen.



Figur 22. Overordnet grafik. Impro3. K1 = M. K3 = J.

Omkring 1.40 er der en passage, hvor denne turtagning kommer særligt til udtryk. M. sætter i gang med en "pludrende" lyd, der måske kan sammenlignes med den, man sommetider laver, når man kommunikerer med et lille barn og fører en finger frem og tilbage over læberne. Denne lyd bliver imiteret af T og J.. T. gentager denne lyd og M. og J. efterfølger med udbrud, der kulminerer i skrig.

Det efterfølges umiddelbart af et lille fnis, som (måske) kommer fra J., og dette mønster med den pludrende lyd gentages et par gange.(se figur 23).



Figur 23. Udsnit impro 3. deltager 1 = T. Deltager 2 = M. Deltager 3 = J.

Herefter slutter improvisationen i en række udbrud, der langsomt bliver svagere og svagere.

6 Diskussion

I dette afsnits første del vil jeg, med inddragelse af relevant teori, forsøge at forstå de oplevelser, de konservatoriestuderende har haft i forhold til, at skulle deltage i de forskellige former for fri improvisation. I afsnittets anden del vil det blive diskuteret, i hvilken grad de musikterapeutiske interventioner har haft indflydelse på disse oplevelser. Der tages udgangspunkt i de udtalelser fra de studerende, der er fremkommet i den tematiske analyse, og disse udtalelser vil for hvert enkelt tema blive præsenteret først. Derefter vil disse udtalelser blive diskuteret og yderligere blive belyst gennem eksempler fra den musikalske analyse, og gennem inddragelse af relevante teorier og relevant litteratur. Først vil de forskellige former for modstand og lyst, som stod frem i den tematiske analyse, blive behandlet og derefter vil der blive set på, på hvilken måde de studerendes forhold til fri improvisation kan siges at have ændret sig i løbet af Session5. Tallene i parentes refererer til udtalelsernes numre i bilag 5 "Ekstrakt af udtalelser". M. og J. refererer til de studerende og T. til terapeuten. MA tilføjet efter figurhenvisningerne betyder, at figurerne kan findes i den musikalske analyse.

6.1 Modstand

6.1.1 Identitet

M. ... der er stor forskel på at gøre det på BV og så til at gøre det på klaver fordi det er noget jeg er god til at spille på... (1).

J: ... jeg tænker bare det er nemmere at komme ind i en umiddelbarhed med noget man ikke kan... man kan ligesom hurtigere komme til et stadie... lige som da man var barn... (2).

For M. og J. er det altså tilsyneladende mere udfordrende at spille på et instrument, de kender godt, og selv oplever de er gode til at spille på, end det er at spille på fx BV, et instrument som de måske kun kender til i forbindelse med AM-uddannelsens pædagogiske del.

I et speciale som omhandler musikterapi med svenske konservatoriestuderende, beretter Marie Falk, om de studerendes problemer med at have en legende tilgang til deres hovedinstrument (Falk, 2012). Dette arbejde med at dygtiggøre sig på sit instrument er jo i høj grad forbundet med, i forskellige sammenhænge, at søge et ganske bestemt udtryk, og på sin vis kunne kontrollere dette udtryk. Peter Bastian taler om at gøre sig resonant for musikken, og om at gøre instrumentet til en del af sig selv (Bastian, 1987. s. 48). I en sådan proces sker der en form for identifikation med instrumentet, og al den energi, der er investeret, gør en sårbar overfor (selv)kritik forbundet med spil på det pågældende instrument. En anden begrænsning eller modstand, som M. og J. er fælles om, er i forholdet til brug af stemmen.

M. ... det er nok endnu mere grænseoverskridende fordi en selv... det ligger ikke bare i hænderne... det ligger inde i en selv... (3).

J. ... der ligger så meget personlighed i stemmen... (4).

Musikterapeuten Sanne Storm udtrykker det som: "Vi er stemmen" (Storm, 2008. s.8) og i sit musikterapeutiske forsøg med musikere rapporterer Louise Montello, at deltagerne fandt det vanskeligere at bruge stemmen end at spille på instrumenter (Montello, 1989, s. 107). Forskellen mellem at udtrykke sig med et instrument man identificerer sig med, og et man ikke har et specielt forhold til, kommer til udtryk flere steder i Impro1. I den musikalske analyse kan vi se, at deltagerne i Impro1, efter de indledende øvelser med deres spil på BV, går ind i den grundlæggende claves-inspirerede figur (se figur 11 MA). Oven på denne grundlæggende rytme improviseres der frit med BV, og der tages en del chancer, fx med nogle sekstendedele, der er ved at få rytmen til at skride. Efterfølgende siger de studerende:

M: ... det var fedt men jeg ved ikke om jeg kom ud af min komfortzone... (5).

J: ... det ved jeg heller ikke om jeg gjorde... (6).

Men tilføjer :

M: ... jeg tør ikke gøre det med min stemme... (7).

J: ... hvordan er man uhæmmet med sin stemme... (8).

I forhold til BV tør de ligesom godt lege og udforske rytmen, men det er sværere for dem at forholde sig frit til brug af stemmen. I M.s første solo kan man høre at hun, efter at have befundet sig omkring E og G går op og tager C. Lige efter dette C slutter hun sin solo (se figur 13 MA). Strukturen i J.s solo følger lidt det samme mønster. Efter at J. har udfordret det harmoniske grundlag med F#, forlader også hun sin solo (se figur 14 MA). Denne struktur kan tages som et udtryk for at de to studerende, efter at have indledt soloen på sikker grund, udfordrer sig selv et øjeblik, ved at lukke op for et dybere lag i deres musikalitet. De studerende vælger imidlertid hurtigt at forlade det usikre område, de netop er trådt ind på. Usikkerhed eller angst bliver åbenbart forstærket af de studerendes identifikation med det instrument, de improviserer på. I en psykodynamisk forstand kan en sådan angst forstås, som angsten for at blive afvist i en situation, hvor man blottet noget af sit inderste. En sådan angst kan være forbundet med en mindre vellykket tilknytningsproces, hvor barnet oplever ikke opnå en tilstrækkelig opmærksomhed fra sine forældres side. En sådan angst kan også ses i et mere eksistentielistisk psykologisk perspektiv, hvor angsten kan forstås som noget, der opstår i os, når noget vigtigt er på færde. En angst der faktisk kalder på os, og opfordrer os til at gå den i møde (Dræby, 2019). I denne forståelsesramme bliver angsten en markør af, at impulsen til at blotte sig i den kreative proces, er betydningsfuld og fordrer at blive til virkelighed.

6.1.2 Det uvante

M. ... men det jeg fik mest ud af ... det har nok været at turde improvisere noget der ikke var musik... (9)

J: ... der har vi alligevel en grænse... der er jo ingen af os der har problemer med at bruge stemmen... men bare lige pludselig at lave mærkelige lyde med stemmen... (10)

M: ... det er meget svært bevidst ikke at spille eller synge... jeg synes jo det lyder dårligt... bevidst at spille noget der lyder dårligt... (11).

I en musikterapeutisk forståelse betyder fri improvisation, at der ikke er knyttet nogle musikalske "givens" til et eventuelt oplæg (Bruscia, 2001b. s.10). Et sådant manglende oplæg om fx toneart, taktart osv. som man fx opererer med indenfor mere idiomatiske former for improvisation, har den konsekvens for M. og J., at fri improvisation i deres opfattelse er noget andet end musik. Fri improvisation er noget, der skal lyde mærkeligt eller ligefrem dårligt, og er derfor uvant og vanskeligt at være i. I Impro2 kommer denne opfattelse af, hvad fri improvisation er, til udtryk på forskellige måder. Aftalen i Impro2 var som tidligere nævnt, at vi startede med rent musikalsk, at være i vores komfortzone, og så på et tidspunkt forsøgte at rykke ud af denne komfortzone og over i det "uvante". Starten af denne improvisation giver et godt billede på, hvor vanskeligt det kan være i forbindelse med improvisation og musik i det hele taget, at tale om komfortzone kontra ikke-komfortzone. T. lægger ud med det helt langsomme ballade tempo, som tydeligt lægger op til en C tonalitet (se figur 16 MA). M. starter imidlertid sin sang i takt 2, hvor klaveret spiller en F-dur akkord, og det er som om, at den melodiske frase M. lægger ud med, er oplevet som knyttet til F-dur. I det stykke hvor aftalen var, at vi skulle være i vores komfortzone, kommer M. skævt ind i den musikalske periode, og det som skulle være en satsning på det "sikre", lyder ikke som hun havde forventet. Den manglende klang i hendes stemme, som også i det hele taget i nogen grad overdøves af bratschen, tyder på, at hun faktisk ikke befinder sig specielt komfortabelt i dette indledende stykke af Impro2. Det er da også M., der først giver sig på vej ind i den "ikke-komfortable" zone ved at intonere midt imellem et C og et H, og derved udfordrer den C-tonalitet, som kan siges at være improvisationens hidtidige toneart. Tonalitetsfornemmelsen udfordres yderligere af en række glisandoer i stemmen, og M. trækker efterhånden improvisationen over i en mere atonal retning. I dette stykke, hvor M. forholder sig frit til tonalitet gennem en række glisandoer og råb, kommer der gradvist mere og mere klang og styrke i M.s stemme, og denne udvikling kulminerer med, at M. holder et langt G, som går over i en lille stille G-mol melodi (figur 22 MA). Derefter går improvisationen igen ind i en atonal fase, der er præget af stor dynamik og pauser. Efter en særlig lang generalpause kommer et skrig fra M. efterfulgt af ordet "nice". På den baggrund kan man sige, at M. oplevede, at der blev byttet om på komfortzone og ikke-komfortzone. Det er vanskeligt i musik at planlægge komfort, hvis komfort skal forstås som en oplevelse af at "nu fungerer det". Selv om, som J. udtrykker det;

J: ... man ved at man kan tage den akkord og hvad for nogle toner der klinger godt sammen... (12),

er dette ingen garanti for at musikken fungerer godt og opleves som meningsfuld, og at man dermed befinder sig "komfortabelt" i den. Den amerikanske musiker og forfatter Stephen Nachmanovitch peger på, at den kreative proces altid vil udspille sig mellem kaos og orden, og at dette spil mellem kaos og orden kan beskrives som et spil mellem det, han betegner som musen (the muse) og redaktøren (the editor) (Nachmanovitch, 1990. s. 133). Musen producerer råmateriale i form af fx musikalske ideer, som vi ikke kan vide hvordan lyder, før de er udtrykt og klinger i verden. Redaktøren tager stilling til brugbarheden af disse ideer og stiller forslag om, hvad der kan tænkes at komme som det næste. Hvis musen bliver for dominerende, og ikke bliver redigeret, kan det ende i et kaos af usammenhængende ideer. Hvis redaktøren derimod får overtaget og kritikken begynder, inden der egentlig er noget at kritisere, bliver musen forhindret i overhovedet at producere de kreative inputs. Hvis en sådan ubalance opstår kan det resultere i forskellige grader af MPA. Alt efter hvilken musikalsk situation vi befinder os i, vil denne proces mellem muse og redaktør naturligvis tage sig forskelligt ud. Hos en komponist kan tidsrummet mellem udspil og kritik i princippet være uendeligt, og en musikalsk ide kan vente i år på at blive taget stilling til. I den helt frie improvisation foregår denne udveksling i et nu, uden at der er nogen aftaler om form, tempo, toneart eller andre regler at forholde sig til. Den improviserende er kun bundet af, hvad der opleves som meningsfuldt lige her og nu. Set på denne måde kan fri improvisation siges at repræsentere det ekstreme, men ret beset er det et vilkår, der er gældende for al musikalsk beskæftigelse. Selv den mest nodebundne klassiske musik kræver en musiker, der er fuldt til stede og klar til at tilpasse sig den foreliggende øjeblikkelige situation (Bastian, 1987. s. 119).

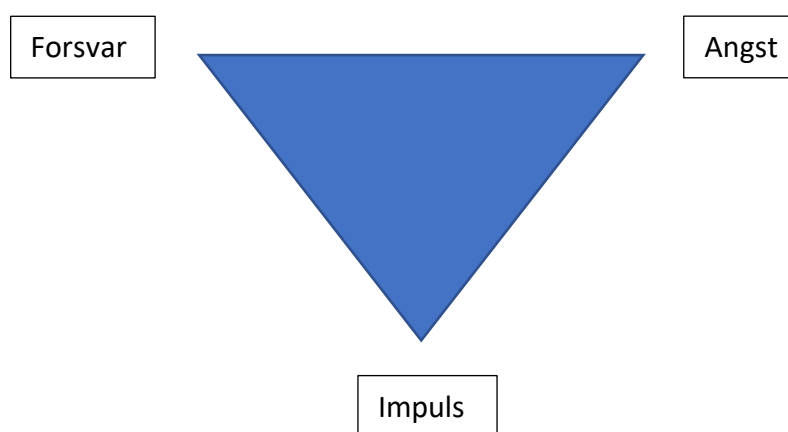
6.2 Lyst

6.2.1 Overvindelse

J: ... jeg synes nogen gange det sidder så dybt der... at det bliver filtreret fra inden det når frem til en bevidsthed hvor man tænker jeg har lige lyst til at gøre det... der er et eller andet der passer godt på at man bliver inde i det der rare behagelige hvor man kender til ting... (13).

M: ... jeg vil gerne have det i forhold til en koncert... lave noget andet end jeg plejer som måske er ude af min komfortzone men jeg synes det er svært at komme der ud... (14).

Det, de studerende her taler om, kan opfattes som opdagelse af en lyst til, i den musikalske proces, at følge impulsen til at overskride sine egne grænser. Som vi har set på i forhold til temaet "Det uvante", kan man ikke på forhånd vide noget om resultatet af at følge en impuls. For at opnå viden om denne impuls' beskaffenhed, og hvordan den fungerer, er den nødt til at blive udtrykt i den ydre verden. Så impulsen kan ses som en lyst, fx til at lave noget andet end "det jeg plejer". Denne lyst kan på forskellige måder opleves, som om den bliver holdt i skak af en angstreaktion, eller som undertrykt af forskellige dele af ens personlighed, så denne lystimpuls ikke når et bevidst niveau. Sådanne mekanismer er beskrevet i den britiske psykoterapeut og forsker D. H. Malans såkaldte "Triangle of Conflict". Det nederste hjørne i trekanten i figur 24 repræsenterer den (ubevidste) lyst/impuls til fx et skrig i en fri improvisation. Øverste højre hjørne, den angst der opleves i forbindelse med tanken om at følge denne impuls, og øverste venstre hjørne, de forskellige forsvarsmekanismer, der tages i brug for fx at bortforklare behovet for at udtrykke impulsen.



Figur 24. Malans "Triangle of Conflict".

M: ... man kan godt stå i en situation på scenen og være sådan der... nu har jeg egentlig lyst til at gøre sådan men jeg holder mig tilbage i det fordi man... nogle gange kaster man sig ud i det... wauv... men ofte holder man sig tilbage for tør jeg træde der ud... hvor jeg ikke er helt sikker på at det er perfekt... (15).

Forsvarsmekanismer består fx af forskellige argumenter for ikke at følge impulsen., som fx: "Jeg holder mig til det kendte og behagelige", "det er for vanskeligt for mig", og "jeg kan ikke være sikker på, at impulsens udtryk vil være perfekt". Disse bortforklaringer tjener det formål, at vi undgår at gå ind angsten. Men hvis impulsen består, og stadig ikke bliver fulgt, vil angsten også bestå og den trekantede konflikt vil blive optrappet. Hvis angsten bliver trodset, som når M. i Impro2 efter den lille G-mol melodi og generalpausen og har modet til at følge sin impuls til et skrig, viser det sig om denne impuls fungerer i den lydige verden. M. kommenterer selv resultatet med sit "nice".

6.2.2 Vitalitet

Men hvad er det, der nogen gange får os til, fx som musikere, at lægge forsvarsmekanismerne til side, gå gennem angsten, og lader vores inderste musikalske ideer komme til udtryk?

M: ... man kan mærke det i maven... (16).

J: ... man bliver sådan lidt opkvikket af det... (17).

M: ... det var fordi der skete en kommunikation... fordi starten var bare helt tilfældig men så begyndte vi at imitere hinanden... (18).

J: ... og gentage lyde... (19).

Disse udtalelser, som stammer fra samtalen efter Impro3, kan tages som et udtryk for, at starten af improvisationen begynder i det "uvante". Forskellige ideer og impulser bliver fulgt, men efterhånden begynder disse impulser at samle sig til et mønster, som opleves som "opkvikkende". Improvisationen opleves som indeholdende en energi, som måske kan sammenlignes med "musikalsk oplevelse" og det "click" der opstår, når man forbinder sig med "universets implicitte orden". Dette energiholdige mønster er, af de studerende, karakteriseret på to måder. Det indeholder en interpersonel kommunikation, i form af det imiterende element, og det indeholder en form for gentagelse. I figur 23 MA beskrives en passage i Impro3, hvor de tre deltagere til sammen gentager et mønster af lyde. Deltagerne imiterer ikke hinanden fuldstændigt, men svarer på hinanden med hver deres sæt af lyde, der fonetisk og dynamisk er vidt forskellige. Disse lyde kan ikke siges at indeholde gængse musikalske elementer, men danner til sammen et mønster, der bliver gentaget et antal gange. Denne kommunikation kan opfattes som et udtryk for "kommunikativ musikalitet", hvor oplevelse af mening, fx i form af at opleve sig som fyldt af vitalitet, opstår som et resultat af, i en gensidig proces, at blive forstået og at forstå (Malloch,

1999. s. 31. Holck, 2014. s. 130ff). En sådan forståelse kan komme i stand gennem udveksling af såkaldte "vitalitetsformer", som er et begreb, der er udviklet af den amerikanske psykolog og professor Daniel Stern. I denne teori beskrives det hvordan spædbarnet gennem lyde og gestik kommunikerer sine oplevelser med at være i verden til moderen. Moderen svarer efterfølgende barnet på en måde, som passer til barnets udtryk. I Sterns teori kan denne kommunikation beskrives gennem begreber, der knytter sig til bevægelse og måder bevægelse bliver udført på, fx blidt, prøvende, energisk osv. (Stern, 2010. s. 14). Når lydene i en sådan kommunikation passer sammen opstår den, for spædbarnet, livsvigtige oplevelse af at blive forstået. I denne forbindelse betyder "at passe sammen" ikke nødvendigvis at den "blide" lyd *skal* efterfølges af en blid lyd, men at de vekslende lyde er i stand til at supplere hinanden på en sammenhængende måde. I mønstret fra Impro3 kan man sige, at der sker en kraftig dynamisk udvikling fra det simrende, den pludrende lyd, til det mere eksplosive skrig, men af en eller anden grund oplever deltagerne disse lyde som sammenhængende. En analyse af grunden til denne oplevelse af sammenhæng, er naturligvis vanskelig og formentlig umulig at gennemføre fuldstændigt. Men set i lyset af teorierne om kommunikativ musikalitet og vitalitetsformer, kan oplevelsen af sammenhæng måske forstås, som at de studerende og terapeuten i Impro3, på samme måde som det lille barn, oplever sig som fri til at følge deres impulser, og samtidigt er fuldstændigt opmærksomme på at lade disse impulser påvirke og inspirere af lydene fra de andre deltagere.

6.3 Forandringer

6.3.1 Modstand

I det ovenstående har jeg forsøgt at give et billede af de former for modstand mod og lyst til at deltage i fri improvisation. I det følgende vil der blive set på, i hvilket omfang de studerendes tilgang til den frie improvisation kan siges at have forandret sig i løbet af den musikterapeutiske session.

M: ... men den allerstørste udfordring ville være at gøre det på sang... men det tror jeg ikke jeg er klar til... (20).

Stemmer der ikke kan differentieres

M: ... ok hvis J. tager den på bratschen så prøver jeg også på sang... (21).

J: eller M. ... NEJNEJNE... (22).

Efter Impro1 følger en diskussion mellem deltagerne, der drejer sig om oplevelsen af denne improvisation, som ikke så grænseoverskridende, som de studerende måske havde ventet. Efter denne diskussion fulgte en samtale om, hvad der eventuelt kunne gøres, for at få den efterfølgende improvisation gjort mere udfordrende. Som vi har været inde på, er tanken om at bruge deres hovedinstrument, noget der virker meget udfordrende for de studerende, og i løbet af diskussionen får de udfordret hinanden så meget, at de beslutter sig for en improvisation, hvor de netop bruger deres hovedinstrumenter. Det karakteristiske her er, at de først røber for hinanden og for sig selv, hvad der ville være det mest udfordrende, ligesom gyser ved tanken, og så alligevel ender med at beslutte sig for netop det, der udfordrer mest. I denne proces kan man sige, at der kommer en ny indstilling til det udfordrende til syne, hvor det "farlige" bliver et spændende og energifyldt felt der skal udforskes:

J: ... jeg tør godt tage springet selv om jeg ikke føler mig tilpas... det er ikke farligt... (23).

M: ... lige at komme ind i det igen... men det var endnu mere fedt at få det flyttet over på noget der var endnu mere grænseoverskridende... (24).

I en undersøgelse af forskellige former for præstationsangst har den amerikanske forsker Alison W. Brooks forsket i mulighederne for en behandling af denne angst gennem en revurdering (reappraisal) af angst-reaktionen (Brooks, 2014). Ved brug af forskellige former for kognitiv adfærdsterapi, omformuleres den øgede arousal, der opleves i forbindelse med præstationsangst, til en form for begejstring. Det er som om, en sådan revurdering er sket spontant hos M. og J. De områder, der genererer mest angst, bliver bevidst opsøgt og bliver set på som noget spændende og interessant. Improvisationernes mere og mere uhæmmede udtryk, og villigheden til at kaste sig ud i dette spændingsfelt, kan siges at være et musikalsk udtryk for denne begejstring.

6.3.2 Identitet

J. ... man kan se det sjove i det... jeg griner jo imens... og ikke tage det seriøst... (25).

Denne nye tilgang til spændingsfyldte kommer også til udtryk i de studerendes forhold til identitet. J.s humoristiske og mere afslappede tilgang til sin egen rolle i Impro3, vidner om, at hun er blevet bedre i stand til at opleve den fri improvisation mere som en leg med lyd, end som et område hvor der skal ske en bekræftelse af identitet. I sin bog "Effortless Mastery" beskæftiger den amerikanske musiker Kenny Werners sig med det, han kalder "den usunde sammenkædning af musikalske evner og selvværd" som mange musikere oplever (Werner, 1996. s. 42). I stedet for at

være en leg og et møde med vitalitet, som kan opstå, når man er villig til at blotte sin inderste evne til resonans, bliver musik et middel til opnåelse af anerkendelse og styrkelse af ens identitet.

M: ... det føles som om man har haft et bånd på og båndet bliver klippet over og man bliver mere fri... (26).

Når vi er i stand til, på et eller andet niveau, at give slip på dette ønske, om at musikken skal noget bestemt, og at distancere os fra behovet for musikken som en identitetsmarkør, kommer vi måske ikke nødvendigvis til at spille "bedre", men vi har bedre mulighed for at komme i kontakt med den vitalitet, som er karakteristisk for den musikalske oplevelse.

6.3.3 Oplevelser med fri improvisation som en cirkulær proces

I det ovenstående har jeg, ved hjælp af eksempler fra den musikalsk data, undersøgt de studerendes forskellige udtalelser om den udvikling mod større frihed og oplevelse af vitalitet som har præget Session5. Denne tendens kan også spores generelt i den musikalske data. Fra starten af Impro1, hvor både M. og J. skyndsomst lod deres improvisationer gå videre, over Impro2 hvor især M. havde en oplevelse af, at satsningen på det "sikre" ikke altid opleves som komfortabelt, til den ukontrollerede og impulstyrede Impro3, er der sket en udvikling. En udvikling hvor de studerende på en ny måde oplevede, hvordan en improvisation som Impro3, uden almindelige musikalske elementer, faktisk kan føre til en ny form for musikalsk oplevelse. Denne proces kan på samme måde, som det blev set i forbindelse med udviklingen af de forskellige temaer, beskrives som en lineær bevægelse fra et "før" til et "efter". Processen kan også forstås som cirkulær, hvor udfordringen og oplevelserne med at tage denne udfordring op, fører til et nyt syn på den næste udfordring osv. Denne cirkulære bevægelse kan forstås som en læringsproces, der åbner for stadig nye handlemuligheder, der kan betragtes fra forskellige psykologiske og terapeutiske perspektiver. Fra et kognitivt adfærdsterapeutisk perspektiv kan det forstås som, at denne proces medfører en kognitiv ændring af vores opfattelse af udfordringen. I et psykodynamisk perspektiv kan ændringen, med udgangspunkt i Malans "Triangle of Conflict", ses som en konsekvens af at vi, fx gennem en erkendelse af vores forsvar som irrationelt lægger det til side, går igennem angsten, og oplever at dette skridt ikke var så smertefyldt, som vi forventede (Malan, 1979. s. 3). J.s udtalelse:

J: ... man kan også gøre det på en anden måde... nu giver vi os selv lov til at... (27).

kan ses som et udtryk for en villighed til, på trods af angsten, at risikere følgerne af at spille eller synge noget der "lyder dårligt".

Endelig kan denne proces ses som et udtryk for en eksistentielistisk tilgang.

M: ... jeg tør godt tage springet selvom jeg ikke føler mig tilpas i det... det er ikke farligt... (28).

Her erkendes det, måske, at den angst der er forbundet med at skulle udtrykke sit inderste, er et vilkår man må være indstillet at møde, hver gang der er noget vigtigt på færde.

6.4 Det musikterapeutiske rum

I det følgende beskrives det i hvilken grad de musikterapeutiske interventioner, der har været taget i anvendelse i Session5, kan siges at have haft en indflydelse på de studerendes oplevelser i denne session.

M: ... det har været en virkelig god vej hertil... hvis vi havde lavet det i første time så var jeg løbet skrigende ud af døren... (29).

Selv om M. her taler om hele det musikterapeutiske forløb, siger det alligevel noget om vigtigheden af, i det musikterapeutiske rum, at foretage en graduering af konfrontationen med det som udløser angst. Denne graduering var også tilstede som en del af de musikterapeutiske interventioner i Session5. I Impro1 gik vi fra spil på BV, hvor vi havde den faste rytme, og også, som udgangspunkt, en tonalitet at gå ud fra. I Impro2 blev udfordringerne strammet ved, at deltagerne spillede på deres hovedinstrumenter, og i Impro3 landede vi i den helt frie stemmeimprovisation uden nogen form for "givens". En sådan graduering er essentiel, fordi det netop er afgørende, at man oplever at turde det man ikke troede man turde, og dermed skaber den vigtige erfaring, at en sådan grænseoverskridelse ikke var så smertefuld som forventet. En erfaring der i sig selv kan betragtes som helende og essentiel indenfor psykodynamisk terapi (Malan, 1979. s. 3).

J: ... hvordan er man uhæmmet med sin stemme... altså hvis man ikke har udforsket det hvad skal man gøre... det er fedt du lægger op til det... at det ikke bare lyder smukt... at det var fedt så skete der noget... (30).

M: ... jeg kunne mærke at det var virkelig grænseoverskridende for mig... du er god til at lave sådan nogen... æh... sådan nogle udbrud... (31).

Her taler de studerende om den hjælp det er, at terapeuten går foran og giver eksempler på, hvad det vil sige at turde træde ud af sin komfortzone. I terapeutens anden solo i Impro1 tager han et

bevidst valg og kaster sig ud i et register som ikke behersker. Her er det vigtigt at forstå at terapeuten netop bruger et bevidst terapeutisk greb, ved at gå foran, som et eksempel, og være villig til at træde ud af sin egen musikalske komfortzone. Det kan tænkes, at det er denne villighed hos terapeuten til at sætte sig selv på spil, der har en virkning i det terapeutiske rum, og som er med til at åbne for de studerendes lyst til at gøre det samme.

M: ... man klarer det lidt bedre når man ved de andre også er ude at sejle... (32).

J: ... det var jo på en eller anden måde stadig trygt fordi vi vidste det var dealen... at vi alle sammen... så på den måde er det stadig trygt og ikke helt så ubehageligt... (33).

I de ovenstående udtalelser gives der udtryk for det afgørende i, at vi, der deltager i improvisationen, er ude at sejle i samme båd, og at "dealen" er, at vi har lov til at følge vores impulser og afprøve de ideer, som vi ikke er fuldstændigt sikre på hvordan virker. Sammen med de studerende blev der skabt et musikterapeutisk rum, hvor de gennem en proces, der gradvist nærmede sig den fuldstændig frie improvisation, fik mulighed for at opleve at forholde sig til musik og musikoplevelse på en ny måde.

Set i forhold til mine oprindelige planer, for hvilken form for musikterapi jeg ville bedrive i min praktik, er det i høj grad lykkedes at benytte de kognitive adfærdsterapeutiske principper om gradvis eksponering. I forhold til en psykodynamisk tilgang har det vist sig vanskeligt, at forsøge at åbne op for de mere psykoanalytiske tilgange til en forståelse af den angst, der er dukket op i forbindelse med improvisationerne. En sådan tilgang kunne indebære en undersøgelse af sammenhængen mellem tidligere oplevelser, musikalske og personlige i det hele taget. Hvis en sådan psykodynamisk terapi skulle gennemføres forsvarligt, ville det kræve et betydeligt mere trygt terapeutisk rum og dermed, sandsynligvis, et betydeligt længere forløb. Det er også tvivlsomt om en sådan terapeutisk tilgang, ville være passende i en gruppesammenhæng, bestående af studerende der, i forhold til deres studie, skal være sammen i en mængde andre sammenhænge. Det område som handler om et "her og nu", hvor der er fokus på de konkrete følelsesmæssige oplevelser, der opstår i terapien, er det, der har været det mest fremherskende. Dette felt kan i et psykologisk perspektiv ses som et fællesområde for den psykodynamiske og den eksistentiale terapi, hvor fokus er, at give deltagerne i terapien en mulighed for at udforske og arbejde med nye områder af bevidstheden (Pedersen & Bonde, 2014. s.391). Denne terapeutiske tilgang er i det musikterapeutiske rum blevet koblet til en række musikalske oplevelser, der har fungeret som en

drivkraft, der har styrket de studerendes villighed til at træde ind i disse nye områder af deres bevidsthed. Derved har de studerende fået mulighed for at møde deres forskellige former for modstand og angst, og fået nye erfaringer med, hvordan det opleves når man går gennem denne modstand.

6.5 Diskussion af de metodiske valg

Tematisk analyse.

Den kvalitative forskningsmetodes mål er at opnå forståelse for de fænomener, der optræder i forskningens genstandsfelt. Ved hjælp af den fleksibilitet, der er tilstede i den tematiske analyse, er dette forsøgt opnået gennem en:

- Fænomenologisk tilgang, hvor en datadreven analyse lader de vigtige områder i data træde frem på sine egne betingelser.
- Hermeneutisk tilgang, hvor en teoridreven analyse, der fx tager udgangspunkt i undersøgelsens problemformulering, får specielle interesseområder til at træde frem.

Gennem den tematiske analyse er der således mulighed for at få et grundigt indblik i oplevelserne, de enkelte deltagere har haft. Den konstante og tilbagevendende sammenligning mellem de fundne temaer og den verbale data har yderligere styrket mulighederne for en valid diskussion af analysens resultater. Denne validitet kunne være styrket yderligere, hvis det havde været inde for denne opgaves muligheder at foretage et eller flere deltagertjek, hvor de studerende havde haft mulighed for at be- eller afkræfte de forståelser, som er fremkommet som analysens resultat.

Musikalsk analyse

Den musikalske analyse har givet mulighed for, som musikterapeut, at sammenligne de studerendes udtalelser med de musikalske begivenheder, der fandt sted i selve improvisationerne. Gennem de beskrevne former for lytning til musikken og den analyse af musikken, der er nødvendig i forbindelse med de forskellige former for notation, opstår et dybere kendskab til ikke bare musikken, men også de personer der deltager i improvisationerne. Dette kendskab til de studerende, der opstår gennem at lytte til det musik de spiller og måden de spiller på, har i høj grad uddybet forståelsen af de studerendes udtalelser, og deres oplevelser i det hele taget. Den grundige musikalske analyse, der er foretaget i forhold til Session5s improvisationer har også udvidet denne forståelse, men det er vigtigt at forstå at notation er en særdeles tidskrævende

proces. Det er derfor vigtigt at forholde sig til hvilke former for notation, der benyttes i den musikalske analyse. Især notetranskription er særdeles tidskrævende og i forbindelse med fri improvisation med få "almindelige" musikalske elementer faktisk umulig. Det er derfor vigtigt at holde sig for øje, at en transskription af musikken ikke tjener et formål i sig selv, men skal hjælpe terapeuten til at opnå et tilstrækkeligt grundigt indblik i klientens musikalske udtryk, der er det grundlæggende udgangspunktet for musikterapi.

7 Konklusion

Formålet med dette speciale var, gennem en fænomenologisk og hermeneutisk tilgang, at forsøge at forstå to konservatoriestuderendes oplevelser med fri improvisation i en musikterapeutisk session. Desuden var formålet at undersøge hvilken indflydelse de musikterapeutiske interventioner, der var en del af denne musikterapeutiske session, havde på disse oplevelser. Disse formål førte til følgende problemformulering:

Hvordan kan de oplevelser med fri improvisation, som to konservatoriestuderende har i en musikterapeutisk session, forstås baseret på en tematisk og en musikalsk analyse med en eksistentiel fænomenologisk og hermeneutisk tilgang.

Hvordan kan det musikterapeutiske rum i den musikterapeutiske session siges at have indflydelse på disse oplevelser.

Gennem en tematisk analyse af udtalelserne fra de studerende, der fremkom i samtalerne før, imellem og efter i alt tre improvisationer, suppleret med en musikalsk analyse, fremgik det, at de studerende havde oplevelser af modstand, som var forbundet med:

- At improvisere med stemmen, eller på et instrument de har en oplevelse af at være gode til at spille på. Denne modstand kan forstås som, at de studerende oplever en forstærket identitet i forhold til disse instrumenter.

- Det uvante i forhold til fri improvisation. Modstanden kan forstås som en usikkerhed overfor, hvordan indre musikalske ideer virker, når de får et lydligt udtryk i den ydre verden.

Samtidigt havde de studerende oplevelser af lyst, som var forbundet med:

- Et ønske om at kunne overskride sine egne grænser og opnå en viden om, hvad der findes på en anden side af denne grænse.
- Oplevelse af vitalitet, der kan forstås som musikalsk kommunikation.

I løbet af Session5 ændredes de studerendes oplevelser i forhold til improvisation sig:

- Den ængstelse eller angst, som i starten var forbundet med at deltage i improvisationerne blev set på en ny måde. Den energi, der var tilstede i angsten, blev omvurderet til begejstring.
- Oplevelsen af, at det at improvisere er forbundet med udfordring af ens identitet som musiker, blev afløst af et mere humoristisk og ikke dømmende tilgang til deltagelse i improvisation.

Den tematiske og musikalske analyse viste også, at de musikterapeutiske interventioner på en række områder havde indflydelse på de studerendes oplevelser:

- De kognitive adfærdsterapeutisk-inspirerede musikterapeutiske interventioner, der lod de studerende nærme sig deres modstand mod improvisationen gradvist, hjalp dem til at opnå erfaring mht. at turde at overskride grænser.
- En psykodynamisk og eksistentiel inspireret musikterapi hjalp de studerende til at se, at de forskellige former for modstand de mødte i den fri improvisation, også er et vilkår i en musikalsk proces i det hele taget.
- Ud fra et terapeutisk fokus på vigtigheden af det interpersonelle forhold mellem terapeuten og de studerende, havde terapeuten en villighed til i improvisationerne, at forlade sin egen komfortzone. Det hjalp de studerende til selv at tage skridtet ud af denne zone.
- Igennem den frie improvisations beslægtethed med "musikalsk kommunikation", fik de studerende oplevelser af vitalitet. En vitalitet der kan minde om den man kan møde i den "musikalske oplevelse", selv om den frie improvisation ofte ikke bliver båret af gængse musikalske elementer eller præstationer.

8 Perspektivering

Som beskrevet i afsnit 2.4 dokumenterer en lang række undersøgelser, at MPA er et særdeles udbredt fænomen blandt professionelle musikere, og at disse oplevelser med MPA er begrænsende for deres muligheder for at præstere maksimalt som musikere. Disse forhold peger på det gavnlige i, at der fx i konservatorieregi, ved siden af undervisningen i instrumentelle færdigheder, indgår forskellige former for undervisning eller træning i de mentale sider af at spille musik. Som en konsekvens af disse forhold har man på Det Kongelige Danske Musikkonservatorium indført undervisning i performancepsykologi. Dette er sket for at forberede de studerende til de mentale udfordringer, de kommer til at møde fx i forbindelse med auditions og de konkurrencer, der ofte er en del af professionelle musikeres jobsøgning. Som et supplement til denne undervisning kunne det være interessant og gavnligt, at konservatoriestuderende fik tilbudt de muligheder for mental udvikling, som musikterapien har at byde på. Muligheder der kunne være med til at bringe de studerende i nærmere kontakt med det potentiale, der ligger i at udvide deres forståelse af de former for modstand, der på mange måder kan siges at være en del af den kreative musikalske proces. En forståelse der, udover at kunne fremme et sundere forhold til det at spille musik, også kan tænkes at have betydning for de studerendes måde at være i verden på i det hele taget.

Litteraturliste

Ackermann, Bronwen, Driscoll, Tim, Kenny, Dianna T. 2014. Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia. *Psychology of Music*, March 2014, Vol.42(2)

Aigen, K. (2008). An analysis of qualitative music therapy research Reports 1987-2006: Doctoral studies. *The Arts in Psychotherapy* 35 (2008).

<https://angstforeningen.dk/uploads/tryksager/pjecer/Generaliseret%20angst%20II.pdf>. Fundet 20/5 2020.

Andsell, G. (1997). Musical elaborations. What has the new musicology to say to music therapy? *British Journal of Music Therapy*, 1.2, 36-44.

American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV)*(4th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Barlow, D. H. (2000). Unravelling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11).

Bastian, P. (1987). *Ind i musikken*. København: Gyldendal/PubliMus.

Beck, B. D. (2014). Musikterapi med stressramte. I: Lars Ole Bonde (Red.). *Musikterapi. Teori, Uddannelse, Praksis, Forskning*. Forlaget Klim.

Bird, C.M. 2005: How I stopped dreading and learned to love transcription. *Qualitative Inquiry* 11.

Bonde et al. (2014) Musikterapi i praksis. Kliniske og andre arbejdsformer. I: Lars Ole Bonde (Red.). *Musikterapi. Teori, Uddannelse, Praksis, Forskning*. Forlaget Klim.

Bonde, L. O. (2014) Musikterapi – definitioner. I: Lars Ole Bonde (Red.). *Musikterapi. Teori, Uddannelse, Praksis, Forskning*. Forlaget Klim.

Bonde, L. O. (2014) Musik som analogi og metafor. I: Lars Ole Bonde (Red.). *Musikterapi. Teori, Uddannelse, Praksis, Forskning*. Forlaget Klim.

Bonde, L. O., Hannibal, N., Pedersen I. (2014) Psykoterapeutiske og psykoanalytiske retninger. I: Lars Ole Bonde (Red.). *Musikterapi. Teori, Uddannelse, Praksis, Forskning*. Forlaget Klim.

Bonde, L. O., Trondalen, G. (2014) Psykoterapeutiske og psykoanalytiske retninger. I: Lars Ole Bonde (Red.). *Musikterapi. Teori, Uddannelse, Praksis, Forskning*. Forlaget Klim.

Bonde, L. O., Trondalen, G., Wigram, T. (2014). Den kognitivt-adfærdsoorienterede tradition. I: Lars Ole Bonde (Red.). *Musikterapi. Teori, Uddannelse, Praksis, Forskning*. Forlaget Klim.

Braun, V. & Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, 77-101

- Brodsky, W. (1996). Music performance anxiety reconceptualised: A critique of current research practice and findings. *Medical Problems of Performing Artists*, 11(3)
- Brooks, A. W. (2014). Get Excited. Peappraising Pre-Perfomance Anxiety as Excitement. *Journal of Experimental Psychology. General* 2014. Vol 143. No. 3.
- Bruscia, K. E. (2000). The Nature of Meaning in Music Therapy. Ken Bruscia interviewed by Brynjulf Stige. *Nordic Journal of Music Therapy* 9(2)
- Bruscia, K. E. (2001b). A Qualitative Approach To Analyzing Client Improvisations. *Music Therapy Perspectives*, 2001, vol. 19 (1).
- Busch-Jensen, Niels. (2007). Konstruktivisme. Leksikon.org. Fundet 25/5 2020.
- Cooper, C. L., & Willis, G. I. D. (1989). Popular musicians under pressure. *Psychology of Music*, 17(1), 22–36.
- Crotty, M. J. (1998). *The foundations of social research: Meaning and perspective in the research process*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Damasio, A. (1997). *Descartes' Error: Emotion, reason and the human brain*. New York ,NY: Avon Books.
- Damasio, A. (2011). <http://scholarpedia.org/article/Emotion>. Set dec. 2018.
- Detmer, Michael R., 2010. *Effect of Orff-based music interventions on state anxiety of music therapy students*. Illinois State University.
- Dræby, A. (2017). Filosofisk terapi. *Studier i filosofisk livskunst*. The state and University Library – Aarhus University
- Falk, Marie, 2012). *Den Legende musiker – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk*. Kandidatspeciale. Musikterapi. Aalborg Universitet.
- Fehm, L., & Schmidt, K. (2005). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(1)
- Fishbein, M., Middlestadt, S. E., Ottati, V., Strauss, S., & Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists*, 3. 13

Gade, Anders (1997). *Hjerneprocesser. Kognition og neurovidenskab*. Frydenlund. Grafisk. København.

Gleitman, H., Fridlund, A. J., & Reisberg, D. (1999). *Psychology* (5th ed.). New York, NY: Norton.

Goleman, Daniel. *Følelsernes intelligens*, 1.udg., Borgen, 2005.

Hart, Susan. (2006) *Hjerne, samhørighed, personlighed*. Hans Reitzels Forlag. København.

Hiller, J. (2016) Epistemological foundations of objectivist and interpretivist research. . I B. L. Wheeler & K. M. Murphy (Red.). *Music therapy research* (3. udg., s. 51-67). Gilsum: Barcelona Publishers.

Holck, Ulla. (2014). Kommunikativ musikalitet – et grundlag for musikterapeutisk praksis. . I: Lars Ole Bonde (Red.). *Musikterapi. Teori, Uddannelse, Praksis, Forskning*. Forlaget Klim.

Holloway, I. and Todres, L. 2003: The status of method: flexibility, consistency and coherence. *Qualitative Research* 3, 345Á/ 57.

Hoskyns, S. (2016). Thematic Analysis. . I B. L. Wheeler & K. M. Murphy (Red.). *Music therapy research* (3. udg., s. 51-67). Gilsum: Barcelona Publishers.

ICD-10 (1992). International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems. 10th Revision, 2010. World Health Organization. [online] (Fundet: 18. 11. 2018).

Jackson, N. A. (2016). Phenomenology Inquiry. I B. L. Wheeler & K. M. Murphy (Red.). *Music therapy research* (3. udg., s. 51-67). Gilsum: Barcelona Publishers.

James, I. (1997). *Federation Internationale des Musiciens 1997 Survey of 56 orchestras worldwide*. London: British Association for Performing Arts Medicine.

Kaspersen, M., & Gotestam, K. G. (2002). A survey of music performance anxiety among Norwegian music students. *European Journal of Psychiatry*, 16(2)

Kenny, D. T. (2004). Music performance anxiety: Is it the music, the performance or the anxiety? *Music Forum*, 10(4).

Kenny, D. T. (2005c). A systematic review of treatment for music performance anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, 18(3)

Kenny, D. T. (2009b). Negative emotions in music making: Performance anxiety. In P. Juslin & J. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Kenny, Dianna T., 2011. *The Psychology of Music performance Anxiety*. Oxford University Press. Oxford.

Kim, Youngshin, 2008. Combined treatment of improvisation and desensitization to alleviate music performance anxiety in female college pianists. *Medical Problems of Performing Artists: Volume 20 Number 1*

Lee, C. (2000). A method of analyzing improvisations in music therapy. *Journal of Music Therapy*, 37 (2),

Malan, D. H. (1979). *Individual psychotherapy and the science of psychodynamics*. (2nd ed.). Oxford: Butterworth-Heinemann.

Malloch, S. (1999). Mothers and infants and communicative musicality. *Musicae Scientiae*, Special issue 1999-2000

Mansberger, Nancy B., 1988). *The effects of performance anxiety training on musicians selfefficacy, state anxiety and performance quality*. Thesis. Western Michigan University. Kalamazoo, Michigan

Montello, L. (1989). Utilizing music therapy as a mode of treatment for performance stress of professional musicians. *Dissertation Abstracts International*, I-A(50/10).

Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19.

Nachmanovich, S. (1990). *Free Play. Improvisation in Life and Art*. Penguin Putnam Inc. New York.

Nørretranders, T. (1985). *Det udelelige*. Gyldendal.

Ohman, A. (1986). Face the Beast and Fear the Face: Animal and Social Fears as Prototypes for Evolutionary Analyses of Emotion. *Psychophysiology*. Vol 23, No. 2. The Society for Psychophysiological Research, Inc.

Pascal, C. (2011). *Cartographies of knowledge: Exploring qualitative epistemologies*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Pedersen, I. (2008). En fænomenologisk undersøgelse af modoverføring i musikalsk improvisation i voksenpsykiatrien. *Musikterapi i psykiatrien. Årsskrift 5. 2008*.

Pedersen, I. 2014. Analytisk Orienteret Musikterapi (AOM). . I: Lars Ole Bonde (Red.). *Musikterapi. Teori, Uddannelse, Praksis, Forskning*. Forlaget Klim.

Pedersen, I., Bonde, L. O. (2014). Musik terapi som selvudvikling. . I: Lars Ole Bonde (Red.). *Musikterapi. Teori, Uddannelse, Praksis, Forskning*. Forlaget Klim.

<https://www.psykiatrifonden.dk/viden/diagnoser/angst-og-stressrelaterede-tilstande/fobi.aspx>. Fundet 29/5. 2020.

Rastogi, S. (2016). Mental styrke som uddannelseskomponent. *Performancepsykologi på det Kongelige Danske Musikkonservatorium*. CAKI. Center for Anvendt Kunstnerisk Innovation. Det Kongelige Danske Musikkonservatorium.

Ridder, H., Bonde, L. O. (2014). Musikterapeutisk forskning: Et overblik. . I: Lars Ole Bonde (Red.). *Musikterapi. Teori, Uddannelse, Praksis, Forskning*. Forlaget Klim.

Ruud, E. (1990). *Musikk som kommunikasjon og samhandling. Teoretiske perspektiv på musikkterapien*. Oslo: Solum Forlag.

Ruud, E. (1998b). Music and Identity. I E. Ruud. *Music Therapy: Improvisation, Communication, and Culture*: 31-48. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.

Ruud, E. (2005). Philosophy and Theory of Science. In Wheeler, B. (Red.) (2005). *Music Therapy Research (2. Udgave)*. Gilsum: Barcelona Publishers.

Ruud, E. (2010). *Music therapy: a perspective from the humanities*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.

Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American Psychologist*, 62(2), 98–108.

Steptoe, A. (2001). Negative emotions in music making: The problem of musical anxiety. In P. N. Juslin & J.A. Sloboda. *Music and emotion: Theory and research*. Oxford, UK. Oxford University press.

Stern, D. (2010). *Vitalitetsformer - dynamiske oplevelser i psykologi, kunst, psykoterapi og udvikling*. København. Hans Reitzels Forlag

Smith, Tawnay D., 2014. *Using the expressive arts to facilitate group music improvisation and individual reflection: expanding consciousness in music learning for self-development*. Thesis. University of Illinois at Urbana.

Stoeber, J., & Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, 43(8).

Storm, Sanne. (2008). Stemmen som primær instrument i musikterapi. *Dansk musikterapi* 2008, 5 (2).

Trondalen, Gro. 2016. Resource-oriented Bonny Method of Guided Imagery and Music (R-oGIM) as a creative health resource for musicians. *Nordic Journal of Music Therapy*. Volume 25, 2016 issue 1.

Wang, J. C. (2001). A study of performance anxiety in talented music students. *Bulletin for Research in Elementary Education*, 7.

Weisblatt, S. (1986). A psychoanalytic view of performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 1.

Werner, K. (1996). *Effortless Mastery*. Jamey Aebersold Jazz, Inc. New Albany.

Wheeler, B. L. & Bruscia, K. E. (2016). Overview of music therapy research. I B. L. Wheeler & K. M. Murphy (Red.). *Music therapy research* (3. udg., s. 51-67). Gilsum: Barcelona Publishers.

Whitta-Jørgensen, P. (2019) Musikterapeutiske metoder til behandling af musikalsk præstationsangst.

Bilag

Bilag 1. Transkription af det verbale indhold i Session5

- T: Hvis I skulle pege på nogle oplevelser i forbindelse med musikterapien hvad skulle det så være?
- M: Det, jeg kommer til at tænke på først, var det musik vi spillede for Eirun. Det føltes virkelig rart.
- J: ...der har vi alligevel en grænse. Der er jo ingen af os der har problemer med at synge med stemmen... men bare lige at pludseligt at lave nogle mærkelige lyde med stemmen...
- T: ...det lyder som på hver sin side af et spektrum...
- M: Du trækker det frem som du syntes var sværest, og jeg trækker det frem som jeg syntes var bedst...
- J: Nåh, ja. Men nu tænker jeg også på at udforske mere. Der nåede vi alligevel en grænse, hvor vi ikke gjorde mere.
- M: Og det vil du gerne? (Griner).
- J: NEEJ. Jeg vil hellere lave min musik. Nej, men det var bare hvad det dukkede op i mit hoved.
- M: Det er nok endnu mere grænseoverskridende fordi en selv...Det ligger ikke bare i hænderne, det ligger inde i en selv.
- J: Der ligger så meget personlighed i stemmen.
- M: Rarest...Det var der. Men det jeg fik mest ud af, det har nok været at lære at turde improvisere noget som ikke var musik. Der er stor forskel på at gøre det på BV og så til at gøre det på klaveret, fordi det er noget jeg er god til at spille på...
- M: Det er meget svært bevidst ikke at spille eller synge. Jeg synes jo det lyder dårligt...Bevidst at spille noget der lyder dårligt.
- J: Måske kan man omformulerer det. Jeg tænker bare det er nemmere at komme ind i en umiddelbarhed med noget man ikke kan, man kan ligesom hurtigere finde tilbage til et stadie, lige som man var barn.

- M: Hvor man bare leger med det. Man analyserer ikke så meget, hvad man laver fordi... ja fordi man ikke ved hvad man laver... man ved at man kan tage den akkord, og hvad for nogle toner der klinger godt sammen...
- J: Man er måske også analytisk med... der lavede jeg lige det her...
- T: Det forstår jeg også godt... ens identitet er bundet i hovedinstrumentet... men det jeg kunne godt tænke mig at holde fast i er at du (M) den behagelige ting hvor du var i komfortzone... og så snakker du om ... det er måske forkert at sige ubehagelig, men udfordret... men hvor man kommer i en anden stemning, og det kender jeg i hvert fald fra mig selv... og vi var lidt inde på det sidste gang, hvor du M snakkede noget om komfortzone og ligesom være i sin komfortzone når man spiller... det har jeg tænkt meget over, hvad det egentlig vil sige og hvad det indebærer at være i en sådan komfortzone. Er der antydning af at man er i komfortzone, men egentlig gerne vil være et andet sted... eller efterfølgende...
- M: Jeg tror da jeg har sagt... har jeg tænkt meget i ... altså jeg er sanger og så i stilarter... så kommer jeg her... og de siger "du synger godt nok meget båret"... jeg har sunget mange store ballader og det er i min komfortzone. Hvis jeg skal synge et popnummer til et bryllup så gør jeg det sådan her i stedet for bare at synge poppet... eller hvis jeg skal synge noget klassisk så r det uha... hvis jeg skulle op og synge på studiescenen, så ville jeg føle at det var noget jeg var nybegynder på og det er ude af min komfortzone fordi det har jeg ikke gjort så meget.
- T: Hvad sker der når man er i sin komfortzone men jeg kan mærke at jeg har lyst til at afprøve noget... jeg kan mærke at der er noget ovenover det på en eller anden måde? Siger det jer noget?
- M: Jeg det tror jeg... man kan godt stå i en situation på scenen og være sådan... nu har jeg egentlig lyst til at gøre sådan, men holder sig tilbage i det fordi man... nogen gange kaster man sig også ud i det... wauw (griner)... men ofte holder man sig tilbage for tør jeg træde der ud... hvor jeg ikke er helt sikker på at det er helt perfekt.
- J: Jeg synes nogen gange det sidder så dybt der... at det bliver filtreret fra inden det når frem til en bevidsthed hvor man tænker jeg har lige lyst til at gøre det... det når slet ikke dertil for det bliver stoppet inden det når der... giver det mening? Der er et

- eller andet der passer godt på at man bliver ved med at være inde i det der rare behagelige hvor man kender til ting... at det bliver stoppet...
- M: Nogle gange ved jeg ikke slet ikke hvordan jeg skal komme derud. Det er også når jeg samtidigt har et koncertprogram at jeg har problemet med at komme ud af min komfortzone... fordi at hvis jeg... når jeg sammensætter et program kan jeg godt tænke hold kæft det bliver kedeligt det her. M og J griner).
- Jeg prøver altid at gøre et eller andet imellem så at... folk har brug for at få rensede ørene på et tidspunkt sådan så det ikke bare bliver fløde med fløde på. Det er jeg blevet opdraget med på MGK... de har også brug for chili. Men at det er svært for mig overhovedet at finde ud af hvordan og hvad jeg kan gøre og det der... og lave noget folk ikke forbinder med mig... det er det jeg gør... det er det jeg kan... det er det vi plejer at høre fra hende... så hvis man pludselig laver et eller andet helt specielt... det er jo det der er fedt, at man lige pludselig i en koncertsituation wauv hvad skete der... så kan man altid komme tilbage til noget trygt... men at turde tage skridtet derud...
- T: Men fedt for hvem?
- M: Æhm, fedt for publikum... at blive vækket op under en koncert hvis det har været... faktisk under alle koncerter... spændende agtigt at man lige... frisk pust af en art.
- T: Hvad med dig selv?
- M: Åh, hvis jeg var publikum ville jeg have det på samme måde... som kunstner det er bare sådan jeg gerne vil have det...
- T: Hvordan?
- M: Jeg vil gerne have det i løbet af en koncert... lave noget andet end jeg plejer som måske er ude af min komfortzone, men jeg synes det er svært at komme derud.
- T: Ok. Nu er vi ude i to yderpositioner i en komfortzone og ud af en komfortzone... har I lyst til at undersøge det lidt... eller...
- M: Uhm.
- T: Skal jeg foreslå en måde at undersøge, eller har I en god ide...
- J: Du må gerne foreslå noget...

T: Lad os prøve at undersøge... jeg kunne godt tænke mig at vi tager noget som vi ligesom har været vant til... BV og så... det har vi gjort før så lad os prøve at undersøge det gennem det på en eller anden måde.

Her følger en længere instruktion i afspænding og introduktion til øvelserne "Den smukkeste lyd" og "Detachment".

Impro1.

M: Det var fedt men jeg ved ikke om jeg kom ud af min komfortzone...

J: Det ved jeg heller ikke om jeg gjorde...

M: (Griner) Jeg tror simpelthen ikke jeg kan bruge det her til at komme ud af min komfortzone... det kunne jeg i starten så var det grænseoverskridende... jeg tør ikke gøre det med min stemme for det er for grænseoverskridende... jeg tør ikke være uhæmmet med min stemme og det er sjovt... jeg tænker...

J: Det er også... hvordan er man uhæmmet med sin stemme... altså hvis man ikke har udforsket det hvad skal man gøre... det er fedt når du lægger op til det... at det ikke bare lyder smukt... og det var fedt så skete der noget. Så kan vi godt udforske lidt mere... ikke kun de her tre toner... men sådan klangmæssigt er det svært... jeg kan godt variere styrkemæssigt og nu prøver jeg nogle forskellige toner... men hvordan ændrer jeg at det bare er sådan totalt bvaaddr... ligesom når man gør sådan her med dem.. (slår BV i gulvet)

M: Det er lidt svært... jeg sidder og overvejer om jeg skal prøve at lave sådan en fordi her er blevet meget... ikke så svært og jeg skulle gøre det samme med klaver... men hvor man startede med at spille noget man godt kunne og så slå over i noget jeg ikke kan spille... bare noget... og så tilbage på noget...

Mange stemmer samtidigt der ikke kan dechifreres.

M: Jeg spørger bare J om hun synes det kunne være en god ide om hun kunne tænke sig at gøre det på bratsch...

J: På klaver det synes jeg er en rigtig god ide...

T: (Til M) Så din udfordring ville være at spille på klaver...

M: Jah, men den allerstørste udfordring ville være at gøre det på sang... men det tror jeg ikke jeg er klar til...

T: Ok...

M: Kan du følge mig...

J: Ja...

M: Så kan vi spille små koncerter for hinanden... to minutter...

J: Ja...

T: Improvisation...

M: Ja...

J: Vi kaster os ud i noget...

T: Lad os gøre det...

M: Vi kan gøre det sammen..

J: Det synes jeg er en god ide...

T: Hvad med at tage bratschen...

M: Ok, hvis J tager bratschen så prøver jeg også på sang...

T: Godt så spiller jeg klaver...

M eller J: Nejnejnej...

J: Nej altså you... det er.. altså what a morning...

M eller J: Det er jo også finalen...

M: Skal vi starte med noget der lyder godt... så arbejder vi os ud i noget der fri improvisation...

J: Ja uha... når vi engang bliver færdige med den her uddannelse vil jeg minde dig om denne her dag... at blive kastet ud i...

T: Du har jo et antal år til at hævne dig i...

J: Inderst inde synes det er godt...

M: Det er bare grænseoverskridende...

J: Det er godt for os...

M: Så...

T: Vi starter i the komfortzone... hvad for en toneart...

J: Det er lige meget spil et eller andet...

M: Ja du kører bare...

Impro2.

J: Det kunne jeg godt lide til sidst... sådan...

M: Pujuha...

J: Den var virkelig god... sådan yes... ud med det...

M: Det var meget sjovt... man klare... jeg ved altså ikke hvor meget... man klarer det lidt bedre når man ved at de andre også er ude at sejle...

J: Jeg tror stadig jeg ville synes at det er mere grænseoverskridende med stemmen...

M: Så skal du da prøve det...

J: Ja men åh ja... men det troede jeg... jeg troede at bratschen ville være mere grænseoverskridende end det så var... føltes...

M: Jeg kunne mærke at det var virkeligt grænseoverskridende for mig... du er god til at lave sådan nogle... æh... sådan nogle udbrud... jeg holder mig meget til de der lange glidetoner... men så... puha... nu laver jeg lige et udbrud...

T: Men lad os lige... læg bratschen til side og lad os lige med lynets hast lave en lille udbrudsimprovisation...

J: Ja rigtig god ide...

T: Det vil sige... det er virkeligt vigtigt ikke at være bange for pauser...

J: Det bryder stilheden...

T: Ok.

Impro3.

J: We did it...

M: Har I set det program med folk der har tics... det lyder sådan her...

T: Røv...

J: Aj hvor godt...

T: Jeg ser lige hvad klokken er...

M: Alia ville være stoppet her... (Alia, en tidligere elev)

T: Who knows...

M: Det er rigtigt...

J: Det kan vi godt lave som en øvelse en gang imellem...

T: Jeg kunne rigtig godt tænke mig hvis vi runder af... nu har vi lavet de her to improvisationer... vores overskrifter har været komfortzone og ud af komfortzone... er det noget vi har gjort i dag...

M: Ja det synes jeg...

J: Jeg synes virkelig det gav god mening de to sidste... men også en god start...

M: Lige at komme ind i det igen... men det var endnu mere fedt at få det flyttet over på noget der var endnu mere grænseoverskridende...

J: Ja...

T: Og hvorfor er det fedt...

M: Det er fordi... der er et meget stort skridt herfra og der over og nu begynder jeg at føle at jeg godt tør hoppe ud i det...

J: Ja...

M: Jeg tør godt tage springet selv om jeg ikke føler mig tilpas ide... det er ikke farligt...

J: Jeg tror også især det her sidste er godt til at mærke... for at udforske ligesom... det var jo på en eller anden måde stadigvæk trygt fordi vi vidste at det var dealen... at vi alle sammen... så på den måde er stadigvæk lidt trygt og ikke helt så ubehageligt... men meget fedt at få prøvet det i et forholdsvis trygt forum... så tør man måske efterfølgende i en improvisation være ... man ved jeg har prøvet at lave denne her lyd... jeg har prøvet at lave denne her krasse lyd så er det ikke så farligt at afprøve den nu... hvor før havde det ligesom været farligt at afprøve det i et stille improvisationsrum...

M: Ja nærmest bare når man selv ikke... og stå og råbe i et lokale...

J: Ja præcis... ja det tror jeg ikke engang... det er meget nice at have en eller anden til det...

T: Jeg hører hvad I siger og langt henad vejen... jeg forstår fuldstændig hvad I siger men jeg kunne godt tænke mig at I siger lidt om hvorfor det er fedt... hvordan føles det... hvad er det der sker...

M: Det føles som om man har haft et bånd på og båndet bliver klippet over og man bliver mere fri...

J: Det er sådan lidt en adrenalinpumpe på en god måde følelse... ligesom når man har trampet meget på trapperne... aj jeg ved ikke...

T: Vi har jo lige gjort det... adrenalin... prøv at sige noget mere om det...

J: Man kan mærke det i maven...

M: Jeg kan også mærke det i maven...

J: Man bliver sådan lidt opkvikket af det...

M: Fordi man lige har været den nervøsitet igennem som man også har når man skal optræde...

J: Men også at man kan se det sjove i det... jeg griner jo også imens... og ikke tage det seriøst...

T: Når vi kommer til evalueringen skal jeg lige spørge jer om et par ting men nu bliver vi lige i det terapeutiske rum... M du talte noget om at komme ud hvor det lyder grimt...

M: Det er jo bare min opfattelse fordi jeg aldrig har spillet fri jazz... det var bare min beskrivelse af det... fordi det er vel musik på en eller anden måde...

T: Hvordan kan man vide det... jeg havde samme opfattelse på et tidspunkt... hold kæft mand det lyder lige pludseligt... jeg oplevede at vi bestræbte os på ikke at tænke musikalsk men at bare tænke bvaaadrr ud med det...

M: Rigtig meget i lyde... jeg tænkte i ambulance i en dør der knirkede...

T: Andre lyde end musikinstrument lyde... men nu skal jeg jo ikke lægge ordene i munden på jer men på et eller andet tidspunkt var det lige som om der opstod musik...

M: Det var fordi der skete en kommunikation... fordi i starten var det bare helt tilfældigt men så begyndte vi at imitere hinanden...

J: Ja og gentage lyde...

M: og det var meget sjovt...

J: Jeg synes også det andet det smukke får en helt anden betydning igen når man har været der ude eller sådan... så bliver det ikke så plat eller fløde på fløde... det er faktisk rart at komme tilbage og spille noget der er sådan...

M: Der lyder godt...

J: Man kan også gøre det på en anden måde. Nu giver vi os selv lov til at...

M: Men hvis det skete inde i en normal koncert ville det måske være for meget for dem... det kommer an på hvad det var for en koncert...

T: Ja..

J: Du overvejer at ændre dit koncertprogram..

T: Du er inviteret til kirkekoncert og du sætter dit repertoire sammen... en popsang også lige et nummer jeg selv har lavet... det er lidt anderledes men jeg tror I vil kunne lide det...

M: Det har været en virkelig god vej hertil... hvis du havde lavet det i første time så var jeg løbet skrigende ud af døren... det tror jeg ikke jeg havde haft mod på...

T: Det er jo ikke sikkert...

M: Det er bare det jeg tror...

T: Det sidste jeg vil spørge om... vi ser et kontinuum en lang linje hvor der er noget komfortzone og noget grænseoverskridende... jeg ved ikke rigtigt hvad jeg vil spørge om men jeg har selv en oplevelse af at det er fedt... komfortzone er jo sådan et lidt negativt ladet ord men det betyder jo bare at jeg er tryk... her kan jeg lægge en bund hvor vi kan være og så når man begynder at udforske det rum... så begynder man at gå ud og udforske det rum man ikke kender... og så kommer der mere på spil... det som jeg bare tænker på det er hvad hvis man nu bare bliver... skal man ud af den komfortzone...

J: Jeg fik lige en anden tanke men det handler lidt om det også... vi troede jo inden vi lavede det her... så troede vi det var det værste vi kunne forestille os... det var totalt den anden pol... men da vi så lavede det føltes det jo ikke sådan grænseoverskridende... men jeg ved ikke om det føles som om ens komfortzone rykker lynhurtigt med... nu er den her og så rykker den her... jeg ved ikke... det er jo altid ens ideer... når man først laver tingene så er det jo ofte ikke så slemt som man tror...

M: Det er rigtigt lige så snart man har trådt ind i det så er man der jo...så er man trådt ind i cirklen...

J: Man har sin komfortzone og den kan man altid tage med...

M: Men det har man jo ikke altid...

J: Men så går man ud og laver det når man er i det...

M: Men nogen gange... men nogen gange kan man være usikker på det man laver...

J: Ja det er rigtigt...

T: Ok...

Bilag 2. Liste over kodning

1. Det behagelige
2. Det udfordrende
3. Det imellem det udfordrende og det behagelige
4. Musikterapeutiske interventioner/Det musikterapeutiske rum (Musikterapi).
5. Grænser.
6. Identitet.
7. Hvad er (fri) improvisation (Improvisation).
8. Leg.
9. Kontrol.
10. Lysten til forandring (Forandring).
11. Publikum.
12. Den følelsesmæssige oplevelse (Følelsesmæssig oplev.).
13. Den relationelle oplevelse (Relationel oplev).
14. Fremtidigt virke (Fremtiden).
15. Angst/Nervøsitet.
16. Humor.
17. Hvad er musik (Musik).

18. Præstation.

19. Erfaring.

20. At se sig selv udefra.

Bilag 3. Transkription med koder

- M: Det, jeg kommer til at tænke på først, var det musik vi spillede for Eirun. Det føltes virkelig rart. 1.
- J: ...der har vi alligevel en grænse... 5 Der er jo ingen af os der har problemer med at synge med stemmen... 9, 6. men bare lige at pludseligt at lave nogle mærkelige lyde med stemmen... 2, 7
- T: ...det lyder som på hver sin side af et spektrum...
- M: Du trækker det frem som du syntes var sværest, og jeg trækker det frem som jeg syntes var bedst... 13
- J: Nåh, ja. Men nu tænker jeg også på at udforske mere. Der nåede vi alligevel en grænse, hvor vi ikke gjorde mere... 5
- M: Og det vil du gerne? (Griner)... 6, 13
- J: NEEJ. Jeg vil hellere lave min musik... 6 Nej, men det var bare hvad det dukkede op i mit hoved.
- M: Det er nok endnu mere grænseoverskridende fordi en selv... 2 Det ligger ikke bare i hænderne, det ligger inde i en selv... 2, 6
- J: Der ligger så meget personlighed i stemmen... 6, 4
- M: Rarest...Det var der. Men det jeg fik mest ud af, det har nok været at lære at turde improvisere noget som ikke var musik... 19, 7, Der er stor forskel på at gøre det på BV og så til at gøre det på klaveret, fordi det er noget jeg er god til at spille på... 6
- M: Det er meget svært bevidst ikke at spille eller synge. Jeg synes jo det lyder dårligt... 7, 2 Bevidst at spille noget der lyder dårligt... 7
- J: Måske kan man omformulerer det... Jeg tænker bare det er nemmere at komme ind i en umiddelbarhed med noget man ikke kan, man kan ligesom hurtigere finde tilbage til et stadie, lige som man var barn... 8, 6
- M: Hvor man bare leger med det. Man analyserer ikke så meget, hvad man laver fordi... ja fordi man ikke ved hvad man laver... 8, 7, man ved at man kan tage den akkord, og hvad for nogle toner der klinger godt sammen... 9
- J: Man er måske også analytisk med... der lavede jeg lige det her... 9

- T: Det forstår jeg også godt... ens identitet er bundet i hovedinstrumentet... men det jeg kunne godt tænke mig at holde fast i er at du (M) den behagelige ting hvor du var i komfortzone... og så snakker du om ... det er måske forkert at sige ubehagelig, men udfordret... men hvor man kommer i en anden stemning, og det kender jeg i hvert fald fra mig selv... og vi var lidt inde på det sidste gang, hvor du M snakkede noget om komfortzone og ligesom være i sin komfortzone når man spiller... det har jeg tænkt meget over, hvad det egentlig vil sige og hvad det indebærer at være i en sådan komfortzone. Er der antydning af at man er i komfortzone, men egentlig gerne vil være et andet sted... eller efterfølgende...
- M: Jeg tror da jeg har sagt... har jeg tænkt meget i ... altså jeg er sanger og så i stilarter... så kommer jeg her... og de siger "du synger godt nok meget båret"... jeg har sunget mange store ballader og det er i min komfortzone. Hvis jeg skal synge et popnummer til et bryllup så gør jeg det sådan her i stedet for bare at synge poppet... eller hvis jeg skal synge noget klassisk så r det uha... 6, 2 hvis jeg skulle op og synge på studiescenen, så ville jeg føle at det var noget jeg var nybegynder på og det er ude af min komfortzone fordi det har jeg ikke gjort så meget... 19, 6
- T: Hvad sker der når man er i sin komfortzone men jeg kan mærke at jeg har lyst til at afprøve noget... jeg kan mærke at der er noget ovenover det på en eller anden måde? Siger det jer noget?
- M: Jeg det tror jeg... man kan godt stå i en situation på scenen og være sådan... nu har jeg egentlig lyst til at gøre sådan, men holder sig tilbage i det fordi man...10 nogen gange kaster man sig også ud i det... wauv (griner) 2, 8... men ofte holder man sig tilbage for tør jeg træde der ud... 9, 15 hvor jeg ikke er helt sikker på at det er helt perfekt... 9, 6
- J: Jeg synes nogen gange det sidder så dybt der... 6 at det bliver filtreret fra inden det når frem til en bevidsthed hvor man tænker jeg har lige lyst til at gøre det... 9, 10 det når slet ikke dertil for det bliver stoppet inden det når der...9 giver det mening? Der er et eller andet der passer godt på at man bliver ved med at være inde i det der rare behagelige hvor man kender til ting...1, 9 at det bliver stoppet...

- M: Nogle gange ved jeg ikke slet ikke hvordan jeg skal komme derud. 10 Det er også når jeg samtidigt har et koncertprogram at jeg har problemet med at komme ud af min komfortzone... 3 fordi at hvis jeg... når jeg sammensætter et program kan jeg godt tænke hold kæft det bliver kedeligt det her... 10 (M og J griner).
Jeg prøver altid at gøre et eller andet imellem så at... folk har brug for at få rensede ørene på et tidspunkt sådan så det ikke bare bliver fløde med fløde på. 11 Det er jeg blevet opdraget med på MGK... 6 de har også brug for chili. Men at det er svært for mig overhovedet at finde ud af hvordan og hvad jeg kan gøre og det der... 10, 2 og lave noget folk ikke forbinder med mig... 6 det er det jeg gør... det er det jeg kan... det er det vi plejer at høre fra hende... 6 så hvis man pludselig laver et eller andet helt specielt... det er jo det der er fedt, at man lige pludselig i en koncertsituation wauv hvad skete der... 10 så kan man altid komme tilbage til noget trygt... 9 men at turde tage skridtet derud...2
- T: Men fedt for hvem?
- M: Æhm, fedt for publikum... 11 at blive vækket op under en koncert hvis det har været... faktisk under alle koncerter... spændende agtigt at man lige... frisk pust af en art... 17
- T: Hvad med dig selv?
- M: Åh, hvis jeg var publikum ville jeg have det på samme måde... som kunstner det er bare sådan jeg gerne vil have det... 6
- T: Hvordan?
- M: Jeg vil gerne have det i løbet af en koncert... lave noget andet end jeg plejer som måske er ude af min komfortzone, men jeg synes det er svært at komme derud... 2, 6
- T: Ok. Nu er vi ude i to yderpositioner i en komfortzone og ud af en komfortzone... har I lyst til at undersøge det lidt... eller...
- M: Uhm.
- T: Skal jeg foreslå en måde at undersøge, eller har I en god ide...
- J: Du må gerne foreslå noget... 4

T: Lad os prøve at undersøge... jeg kunne godt tænke mig at vi tager noget som vi ligesom har været vant til... BV og så... det har vi gjort før så lad os prøve at undersøge det gennem det på en eller anden måde.

Her følger en længere instruktion i afspænding og introduktion til øvelserne "Den smukkeste lyd" og "Detachment".

Impro1.

M: Det var fedt men jeg ved ikke om jeg kom ud af min komfortzone... 2, 4

J: Det ved jeg heller ikke om jeg gjorde... 2, 4

M: (Griner) Jeg tror simpelthen ikke jeg kan bruge det her til at komme ud af min komfortzone... 4 det kunne jeg i starten så var det grænseoverskridende... 19 jeg tør ikke gøre det med min stemme for det er for grænseoverskridende... 2 jeg tør ikke være uhæmmet med min stemme 2, 7 og det er sjovt... jeg tænker...

J: Det er også... hvordan er man uhæmmet med sin stemme... altså hvis man ikke har udforsket det hvad skal man gøre... 7 det er fedt når du lægger op til det... 4 at det ikke bare lyder smukt... 7 og det var fedt så skete der noget. 19 Så kan vi godt udforske lidt mere... 19 ikke kun de her tre toner... men sådan klangmæssigt er det svært... 2, 7 jeg kan godt variere styrkemæssigt og nu prøver jeg nogle forskellige toner... 7, 2 men hvordan ændrer jeg at det bare er sådan totalt bvaaaddr... 2, 7, 9 ligesom når man gør sådan her med dem.. (slår BV i gulvet)

M: Det er lidt svært... 2 jeg sidder og overvejer om jeg skal prøve at lave sådan en fordi her er blevet meget... 2 ikke så svært og jeg skulle gøre det samme med klaver... 2, 10 men hvor man startede med at spille noget man godt kunne og så slå over i noget jeg ikke kan spille... 2, 10 bare noget... og så tilbage på noget...

Mange stemmer samtidigt der ikke kan dechifreres.

M: Jeg spørger bare J om hun synes det kunne være en god ide om hun kunne tænke sig at gøre det på bratsch... 2, 13, 10

J: På klaver det synes jeg er en rigtig god ide... 10

T: (Til M) Så din udfordring ville være at spille på klaver...

M: Jah, men den allerstørste udfordring ville være at gøre det på sang... 2, 6 men det tror jeg ikke jeg er klar til... 9, 6, 5

T: Ok...

M: Kan du følge mig...

J: Ja...

M: Så kan vi spille små koncerter for hinanden... to minutter... 4

J: Ja...

T: Improvisation...

M: Ja...

J: Vi kaster os ud i noget... 10

T: Lad os gøre det...

M: Vi kan gøre det sammen... 13

J: Det synes jeg er en god ide...

T: Hvad med at tage bratschen...

M: Ok, hvis J tager bratschen så prøver jeg også på sang... 10,

T: Godt så spiller jeg klaver...

M eller J: Nejnejnej... 10, 15

J: Nej altså you... det er.. altså what a morning... 15

M eller J: Det er jo også finalen...

M: Skal vi starte med noget der lyder godt... så arbejder vi os ud i noget der fri improvisation... 7

J: Ja uha... når vi engang bliver færdige med den her uddannelse vil jeg minde dig om denne her dag... at blive kastet ud i... 13

T: Du har jo et antal år til at hævne dig i...

J: Inderst inde synes det er godt... 10

M: Det er bare grænseoverskridende... 2, 10

J: Det er godt for os... 10

M: Så...

T: Vi starter i the komfortzone... hvad for en toneart...

J: Det er lige meget spil et eller andet... 4

M: Ja du kører bare... 4

Impro2.

J: Det kunne jeg godt lide til sidst... sådan... 12

M: Pjuha... 12

J: Den var virkelig god... sådan yes... ud med det... 12

M: Det var meget sjovt... man klare... jeg ved altså ikke hvor meget... man klarer det lidt bedre når man ved at de andre også er ude at sejle... 13, 4

J: Jeg tror stadig jeg ville synes at det er mere grænseoverskridende med stemmen... 2, 6

M: Så skal du da prøve det... 13, 10

J: Ja men åh ja... men det troede jeg... jeg troede at bratschen ville være mere grænseoverskridende end det så var... føltes... 19

M: Jeg kunne mærke at det var virkeligt grænseoverskridende for mig... 2 du er god til at lave sådan nogle... æh... sådan nogle udbrud... 4 jeg holder mig meget til de der lange glidetoner... 9 men så... puha... nu laver jeg lige et udbrud... 19

T: Men lad os lige... læg bratschen til side og lad os lige med lynets hast lave en lille udbrudsimprovisation...

J: Ja rigtig god ide... 10

T: Det vil sige... det er virkeligt vigtigt ikke at være bange for pauser...

J: Det bryder stilheden...

T: Ok.

Impro3.

J: We did it...

M: Har I set det program med folk der har tics... det lyder sådan her...

T: Røv...

J: Aj hvor godt...

T: Jeg ser lige hvad klokken er...

M: Alia ville være stoppet her... (Alia, en tidligere elev) 6, 13

T: Who knows...

M: Det er rigtigt...

J: Det kan vi godt lave som en øvelse en gang imellem... 10, 14.

T: Jeg kunne rigtig godt tænke mig hvis vi runder af... nu har vi lavet de her to improvisationer... vores overskrifter har været komfortzone og ud af komfortzone... er det noget vi har gjort i dag...

M: Ja det synes jeg...

J: Jeg synes virkelig det gav god mening de to sidste... 12 men også en god start...

J: We did it...

J: Ja...

T: Og hvorfor er det fedt...

M: Det er fordi... der er et meget stort skridt herfra og der over og nu begynder jeg at føle at jeg godt tør hoppe ud i det... 19

J: Ja...

M: Jeg tør godt tage springet selv om jeg ikke føler mig tilpas ide... det er ikke farligt...19

J: Jeg tror også især det her sidste er godt til at mærke... for at udforske ligesom... det var jo på en eller anden måde stadigvæk trygt fordi vi vidste at det var dealen... at vi alle sammen... så på den måde er det stadigvæk lidt trygt og ikke helt så ubehageligt... 19 men meget fedt at få prøvet det i et forholdsvis trygt forum... 4, 13 så tør man måske efterfølgende i en improvisation være ... man ved jeg har prøvet at lave denne her lyd... jeg har prøvet at lave denne her krasse lyd så er det ikke så farligt at afprøve den nu... 19 hvor før havde det ligesom været farligt at afprøve det i et stille improvisationsrum...2

M: Ja nærmest bare når man selv ikke... og stå og råbe i et lokale... 13, 2

J: Ja præcis... ja det tror jeg ikke engang... det er meget nice at have en eller anden til det... 4, 13

T: Jeg hører hvad I siger og langt henad vejen... jeg forstår fuldstændig hvad I siger men jeg kunne godt tænke mig at I siger lidt om hvorfor det er fedt... hvordan føles det... hvad er det der sker...

M: Det føles som om man har haft et bånd på og båndet bliver klippet over og man bliver mere fri... 12

J: Det er sådan lidt en adrenalinpumpe på en god måde følelse... ligesom når man har trampet meget på trapperne...12 aj jeg ved ikke...

T: Vi har jo lige gjort det... adrenalin... prøv at sige noget mere om det...

J: Man kan mærke det i maven... 12

M: Jeg kan også mærke det i maven... 12

J: Man bliver sådan lidt opkvikket af det... 12

M: Fordi man lige har været den nervøsitet igennem som man også har når man skal optræde... 15, 19

J: Men også at man kan se det sjove i det... jeg griner jo også imens... og ikke tage det seriøst... 20, 8

T: Når vi kommer til evalueringen skal jeg lige spørge jer om et par ting men nu bliver vi lige i det terapeutiske rum... M du talte noget om at komme ud hvor det lyder grimt...

M: Det er jo bare min opfattelse fordi jeg aldrig har spillet fri jazz... 7 det var bare min beskrivelse af det... fordi det er vel musik på en eller anden måde... 17

T: Hvordan kan man vide det... jeg havde samme opfattelse på et tidspunkt... hold kæft mand det lyder lige pludseligt... jeg oplevede at vi bestræbte os på ikke at tænke musikalsk men at bare tænke bvaadddr ud med det...

M: Rigtig meget i lyde... 4, 7 jeg tænkte i ambulance i en dør der knirkede... 4, 7

T: Andre lyde end musikinstrument lyde... men nu skal jeg jo ikke lægge ordene i munden på jer men på et eller andet tidspunkt var det lige som om der opstod musik...

M: Det var fordi der skete en kommunikation... 17, 12 fordi i starten var det bare helt tilfældigt men så begyndte vi at imitere hinanden... 17, 13

J: Ja og gentage lyde... 17, 13

M: og det var meget sjovt... 1, 12

J: Jeg synes også det andet det smukke får en helt anden betydning igen når man har været der ude eller sådan... 7, 17, 12 så bliver det ikke så plat eller fløde på fløde... det er faktisk rart at komme tilbage og spille noget der er sådan... 1, 19

M: Der lyder godt... 17

J: Man kan også gøre det på en anden måde. Nu giver vi os selv lov til at... 9

M: Men hvis det skete inde i en normal koncert ville det måske være for meget for dem... det kommer an på hvad det var for en koncert... 11

T: Ja..

J: Du overvejer at ændre dit koncertprogram..

T: Du er inviteret til kirkekoncert og du sætter dit repertoire sammen... en popsang også lige et nummer jeg selv har lavet... det er lidt anderledes men jeg tror I vil kunne lide det...

M: Det har været en virkelig god vej hertil... 4 hvis du havde lavet det i første time så var jeg løbet skrigende ud af døren...4, 2 det tror jeg ikke jeg havde haft mod på... 2, 6

T: Det er jo ikke sikkert...

M: Det er bare det jeg tror...

T: Det sidste jeg vil spørge om... vi ser et kontinuum en lang linje hvor der er noget komfortzone og noget grænseoverskridende... jeg ved ikke rigtigt hvad jeg vil spørge om men jeg har selv en oplevelse af at det er fedt... komfortzone er jo sådan et lidt negativt ladet ord men det betyder jo bare at jeg er tryk... her kan jeg lægge en bund hvor vi kan være og så når man begynder at udforske det rum... så begynder man at gå ud og udforske det rum man ikke kender... og så kommer der mere på spil... det som jeg bare tænker på det er hvad hvis man nu bare bliver... skal man ud af den komfortzone...

J: Jeg fik lige en anden tanke men det handler lidt om det også... vi troede jo inden vi lavede det her... så troede vi det var det værste vi kunne forestille os... det var totalt den anden pol... men da vi så lavede det føltes det jo ikke sådan grænseoverskridende... 19 men jeg ved ikke om det føles som om ens komfortzone rykker lynhurtigt med... nu er den her og så rykker den her... jeg ved ikke... det er jo altid ens ideer... når man først laver tingene så er det jo ofte ikke så slemt som man tror... 19, 4

M: Det er rigtigt lige så snart man har trådt ind i det så er man der jo...så er man trådt ind i cirklen... 4

J: Man har sin komfortzone og den kan man altid tage med... 19

M: Men det har man jo ikke altid... 2

J: Men så går man ud og laver det når man er i det...

M: Men nogen gange... men nogen gange kan man være usikker på det man laver... 18

J: Ja det er rigtigt...

T: Ok...

Bilag 4. Første kandidat-temaer:

1. Det behagelige
2. Leg.
3. Humor
4. Fri improvisation
5. Musikterapi.
6. Musik.
7. Publikum.
8. Præstation.
9. Kontrol.
10. Identitet.
11. Fremtidigt virke.
12. Forandring.
13. Følelsesmæssige oplevelser.
14. Angst/Nervøsitet.
15. Det udfordrende.
16. Imellem det udfordrende og det behagelige.
17. Interpersonelle oplevelser.
18. Erfaringer.
19. At se sig selv udefra.

Bilag 5. Reduktion af temaer

Temaet dækker:	Og dækker følgende koder.
Det udfordrende:	Det imellem det udfordrende og det behagelige
	Grænser
	Publikum
Angst/nervøsitet	Præstation
Identitet:	Identitet
	At se sig selv udefra
Kontrol:	
Erfaring:	
Lysten til forandring:	
Det musikterapeutiske rum:	Den relationelle oplevelse
	Hvad er musik
Hvad er improvisation:	Leg
	Humor
Den musikalske oplevelse:	Den følelsesmæssige oplevelse
Koder som er udgået:	Det fremtidige virke

Bilag nr. 6. Ekstrakt af transskription

1. M: ... der er stor forskel på at gøre det på BV og så til at gøre det på klaver fordi det er noget jeg er god til at spille på...
2. J: ... jeg tænker bare det er nemmere at komme ind i en umiddelbarhed med noget man ikke kan... man kan ligesom hurtigere komme til et stadie... lige som da man var barn...
3. M: ... det er nok endnu mere grænseoverskridende fordi en selv... det ligger ikke bare i hænderne... det ligger inde i en selv...
4. J: ... der ligger så meget personlighed i stemmen...
5. M: ... det var fedt men jeg ved ikke om jeg kom ud af min komfortzone...
6. J: ... det ved jeg heller ikke om jeg gjorde...
7. M: ... jeg tør ikke gøre det med min stemme...
8. J: ... hvordan er man uhæmmet med sin stemme...
9. M: ... men det jeg fik mest ud af ... det har nok været at turde improvisere noget der ikke var musik...
10. J: ... der har vi alligevel en grænse... der er jo ingen af os der har problemer med at bruge stemmen... men bare lige pludselig at lave mærkelige lyde med stemmen...
11. M: ... det er meget svært bevidst ikke at spille eller synge... jeg synes jo det lyder dårligt... bevidst at spille noget der lyder dårligt...
12. J: ... man ved at man kan tage den akkord og hvad for nogle toner der klinger godt sammen...
13. J: ... jeg synes nogen gange det sidder så dybt der... at det bliver filtreret fra inden det når frem til en bevidsthed hvor man tænker jeg har lige lyst til at gøre det... der er et eller andet der passer godt på at man bliver inde i det der rare behagelige hvor man kender til ting...
14. M: ... jeg vil gerne have det i forhold til en koncert... lave noget andet end jeg plejer som måske er ude af min komfortzone men jeg synes det er svært at komme der ud...
15. M: ... man kan godt stå i en situation på scenen og være sådan der... nu har jeg egentlig lyst til at gøre sådan men jeg holder mig tilbage i det fordi man... nogle gange kaster man

- sig ud i det... wauv... men ofte holder man sig tilbage for tør jeg træde der ud... hvor jeg ikke er helt sikker på at det er perfekt...
16. M: ... man kan mærke det i maven...
17. J: ... man bliver sådan lidt opkvikket af det...
18. M: ... det var fordi der skete en kommunikation... fordi starten var bare helt tilfældig men så begyndte vi at imitere hinanden...
19. J: ... og gentage lyde...
20. M: ... men den allerstørste udfordring ville være at gøre det på sang... men det tror jeg ikke jeg er klar til...
21. M: ... ok hvis J. tager den på bratschen så prøver jeg også på sang...
22. J: eller M. ... NEJNEJNEJ...
23. J: ... jeg tør godt tage springet selv om jeg ikke føler mig tilpas... det er ikke farligt...
24. M: ... lige at komme ind i det igen... men det var endnu mere fedt at få det flyttet over på noget der var endnu mere grænseoverskridende...
25. J: ... man kan se det sjove i det... jeg griner jo imens... og ikke tage det seriøst...
26. M: ... det føles som om man har haft et bånd på og båndet bliver klippet over og man bliver mere fri...
27. J: ... man kan også gøre det på en anden måde... nu giver vi os selv lov til at...
28. M: ... jeg tør godt tage springet selvom jeg ikke føler mig tilpas i det... det er ikke farligt...
29. M: ... det har været en virkelig god vej hertil... hvis vi havde lavet det i første time så var jeg løbet skrigende ud af døren...
30. J: ... hvordan er man uhæmmet med sin stemme... altså hvis man ikke har udforsket det hvad skal man gøre... det er fedt du lægger op til det... at det ikke bare lyder smukt... at det var fedt så skete der noget...
31. M: ... jeg kunne mærke at det var virkelig grænseoverskridende for mig... du er god til at lave sådan nogen... æh... sådan nogle udbrud...
32. M: ... man klarer det lidt bedre når man ved de andre også er ude at sejle...
33. J: ... det var jo på en eller anden måde stadig trygt fordi vi vidste det var dealen... at vi alle sammen... så på den måde er det stadig trygt og ikke helt så ubehageligt...

Bilag 7. Tidslinje Impro1.

0.00	Øvelsen "Det er den smukkeste lyd jeg nogensinde har hørt".
0.31	Øvelsen "Detachment".
1.24	Semi-puls med halvnoder.
1.31	Fjerdedelspuls.
1.45	Rytmask figur
2.17	Sekstendedeles forstyrrer præcision
2.25	Mere solidt ottendelsmønster.
2.50	Ts solo. M. og J. lægger akkompagnerende stemmer.
3.10	M. solo. De andre deltagere akkompagnerer
3.30	J. solo. De andre deltagere akkompagnerer
3.55	Ts anden solo.
4.17	T går i falset.
4.35	Impro skifter til at være en slags fælles solistisk improvisation.
4.50	Alle deltagere nynner enkelte lange toner.
5.16	Kor-agtig passage hvor det harmoniske grundlag bliver profileret, og der eksperimenteres unisont crescendo og diminuendo. Tempoet går en del op i denne passage
5.38	Anden kor-passage.
5.45	Stemmerne tynder ud og BV dæmpes.
6.15	Tredje korpassage. Ved hjælp af glissando synges der delvist atonalt, med brug af mikrointervaller.
6.35	Stemmerne stopper. BV fortsætter alene.
6.43	T starter improvisation som er rytmisk baseret. Fonetisk med trommelyde ala Dung dagadiga. Bum osv. M. og J. følger med og udvikler en fællessolo, hvor lydniveauet er ret kraftigt Hvor der blandt andet bliver eksperimenteret med polyrytmik. Dynamisk er lydniveauet ret kraftigt.

- 7.38 BV bliver efterhånden mere og mere enkelt, til sidst kun fjerdedele, og tynder lydmæssigt ud efterhånden.
- 8.20 Improvisationen stopper.

Bilag 8.Tidslinje for Impro2.

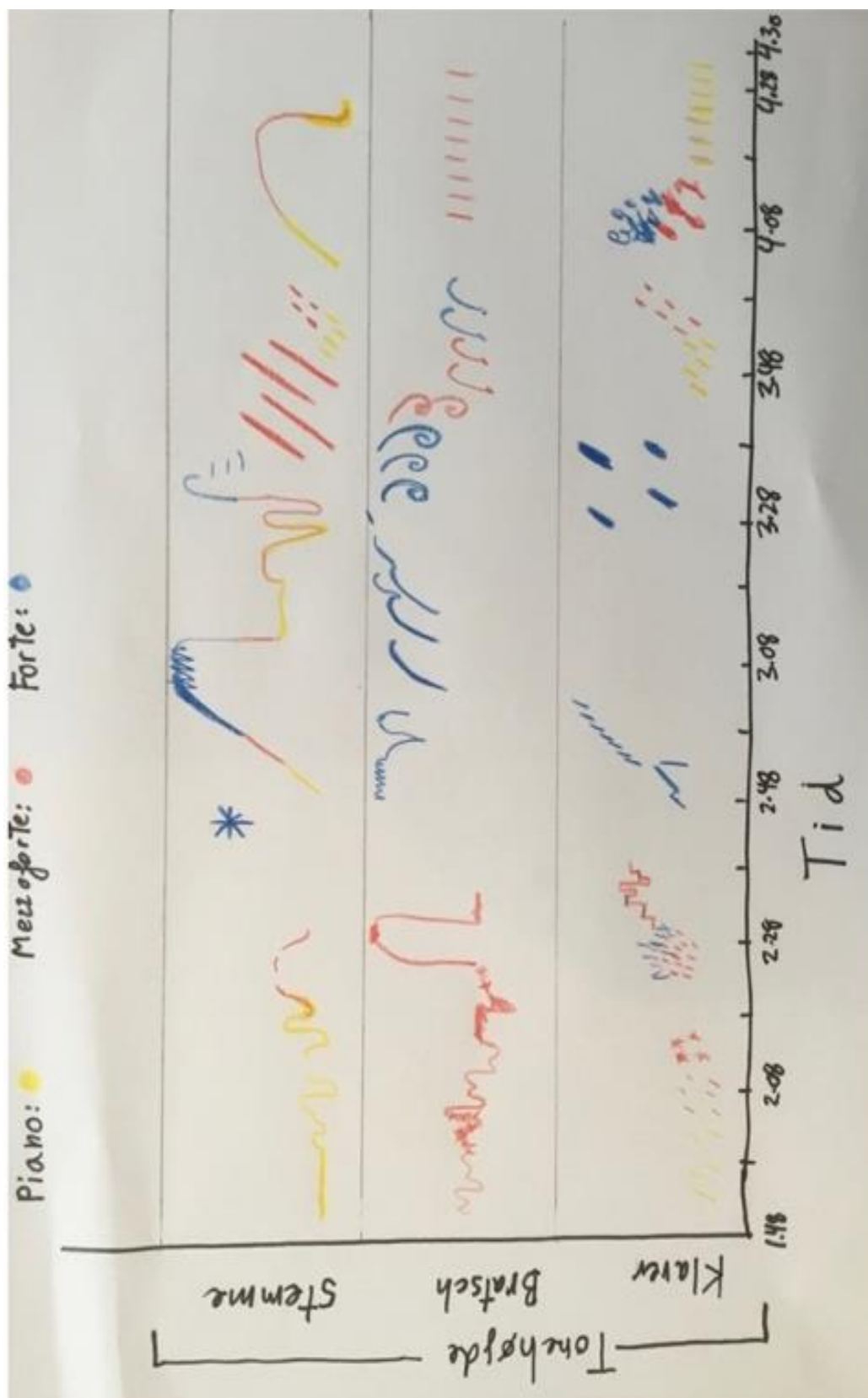
- 0.00 T spiller i et tungt popballade groove akkorderne C og F.
- 0.10 M. kommer ind på takt.2. Synger et lille tema.
J. kommer ind på et A, og både stemme og bratsch improviserer over C-dur skala. J. overdøver i nogen grad stemmen.
- 0.51 Stemmen bruger en triolfigur.
- 0.55 J. spiller en 16-dels figur. ', og fortsætter med at improvisere.
- 1.02 M. begynder at trække tonaliteten ud ved at synge mellem C og H, og synger forskellige toner med glissando, der går imod tonaliteten. T. fortsætter i popballadestilen og J. fortsætter improvisation i C-dur.
- 1.31 J. intonerer mellem C og H og holder denne dissonans over en hel takt. T. bliver i bassen liggende på et C, og akkordskiftet mellem C og F ophører. J. vender tilbage til improvisation over C-dur.
- 2.06 Klaveret spiller ud af tonearten, ved en kromatisk bevægelse fra C op mod C# osv. Improvisationen bliver abrupt og ekspressiv med kraftige og staccato "udbrud" og "skrig" fra både S og B.
- 2.32 M. holder en kraftig tone der i en glissando stiger og stiger og til sidst falder hurtigt igen og ender i et dybt "ahhhhh". Imens spiller K gentagne D i midterregisteret. Herefter følger en periode med mange udbrud, og "ulveagtige" hyl, og med korte pauser fra alle deltagere.
- 3.31 Der er en kort rytmisk turtagning mellem J. og T.. Herefter etableres en puls og en slags tonalt centrum mellem C og G.
- 3.43 S går med på denne vekslen mellem C og G, der går over i et crescendo som
3. 57. som splintres i et atonalt frit rytmisk stykke, som samles op i en gentagelse af C-G fra K.
- 4.17 J. spiller bratschen med fingrene og Bratsch-kroppen bruges som rytmeinstrument.

- M. holder piano et langt C, og T. og J. spiller rytmisk frit men holder sig tonalt omkring C-G.
- 4.30 M. synger en lille tonal melodi der holder sig i C-mol.
- 4.50 M. fortsætter med melodisk materiale knyttet til C-mol, og går derefter over til mere tonalt ubestemmelige glissandoer, og en trille med tungen.
- 5.00 Lydbilledet bliver meget abrupt, med forskellige udbrud fra deltagerne, med pauser.
- 5.07 Efter den længste pause i improvisationen kommer M. med et meget kraftigt "ahuh" udbrud. Efterfulgt af kraftig klavercluster.
- 5.10 M. siger verbalt, let grinende: "Nice".
- 5.12 Kraftigt udbrud fra J. efter fulgt af kraftig cluster fra T.
- 5.16 T. holder en puls med clusters, og J. følger med en slags "Psycho" effekt. M. holder på "ihh" lange glissandoer, startende oppe fra og ned.
- 6.50 Improvisationen ender i en diminuendo, med stemmer der raller og knirker.

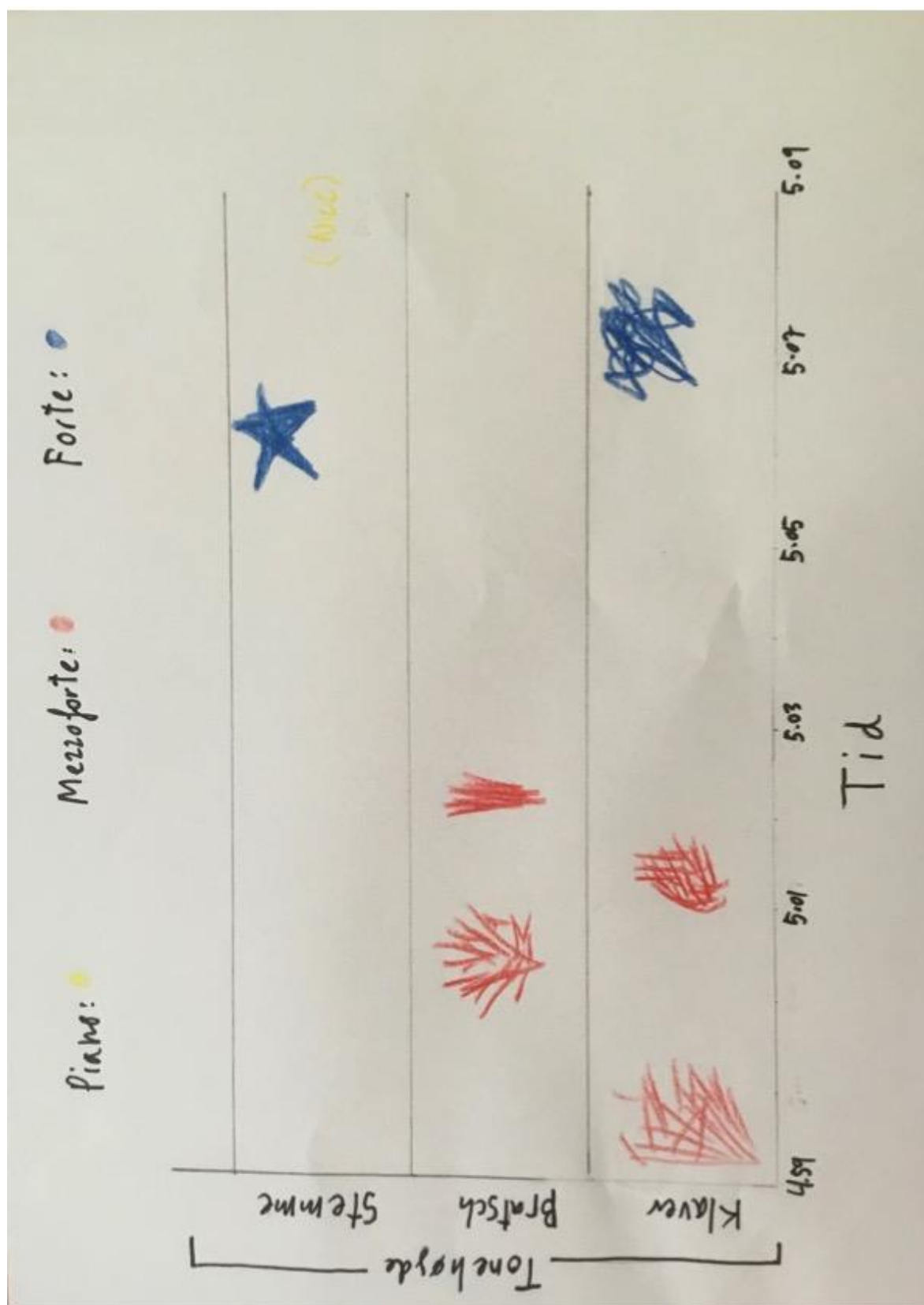
Bilag 9. Tidslinje for Impro3

- 0.0 Improvisationen er en blanding af råb, skrig og dyreefterlignende lyde.
Det minder nogen gange om urskovens lyde. Nogle væsner kaldet på hinanden, og får nogen gange svar. Dynamisk er lydniveauet ret kraftigt, og deltagerne bidrager lige meget til lydbilledet.
- 1.40 M. starter en pludrende lyd som bliver imiteret af T. og J.
- 1.45 T. laver den pludrende lyd og deltagerne kommer med udbrud der er stigende i dynamik og tonehøjde. Denne passage ender to skrig fra M. og J.
- 1.48 Den pludrede lyd bliver gentaget af T. og udbrudne af M. og J.
- 1.50 Passagen fra 1.48 bliver gentaget, men tilføjes et skrig fra M.
- 1.55 Improvisationen ender med mange udbrud fra alle deltagere., der afløser eller kommer oven i. Det dynamiske niveau er ret kraftigt. Mange af lydende som forskellige former for dyrelyde.

Bilag 10. Figur 18.



Bilag 11. Figur 20

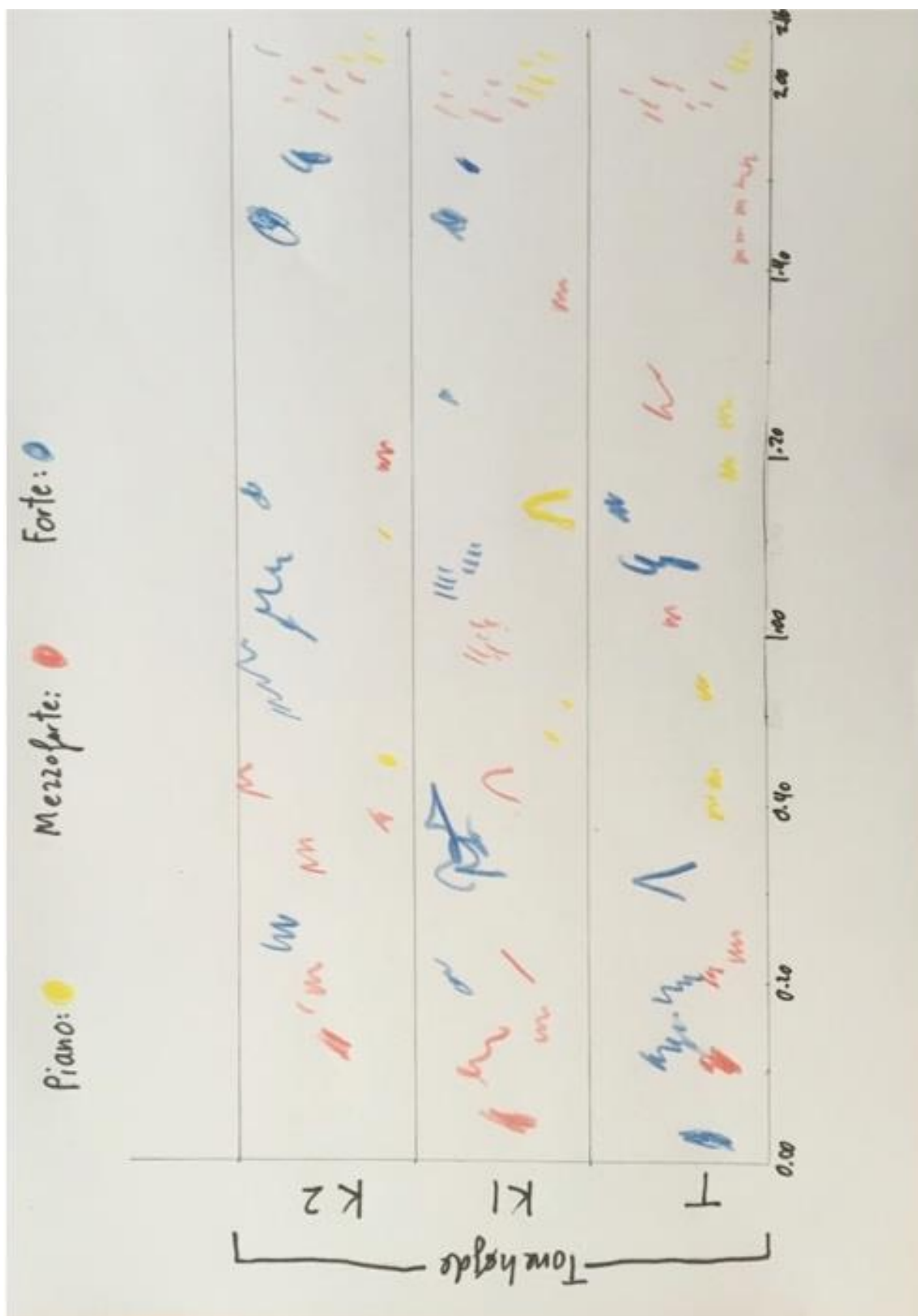


Piano: ● Mezzoforte: ● Forte: ●

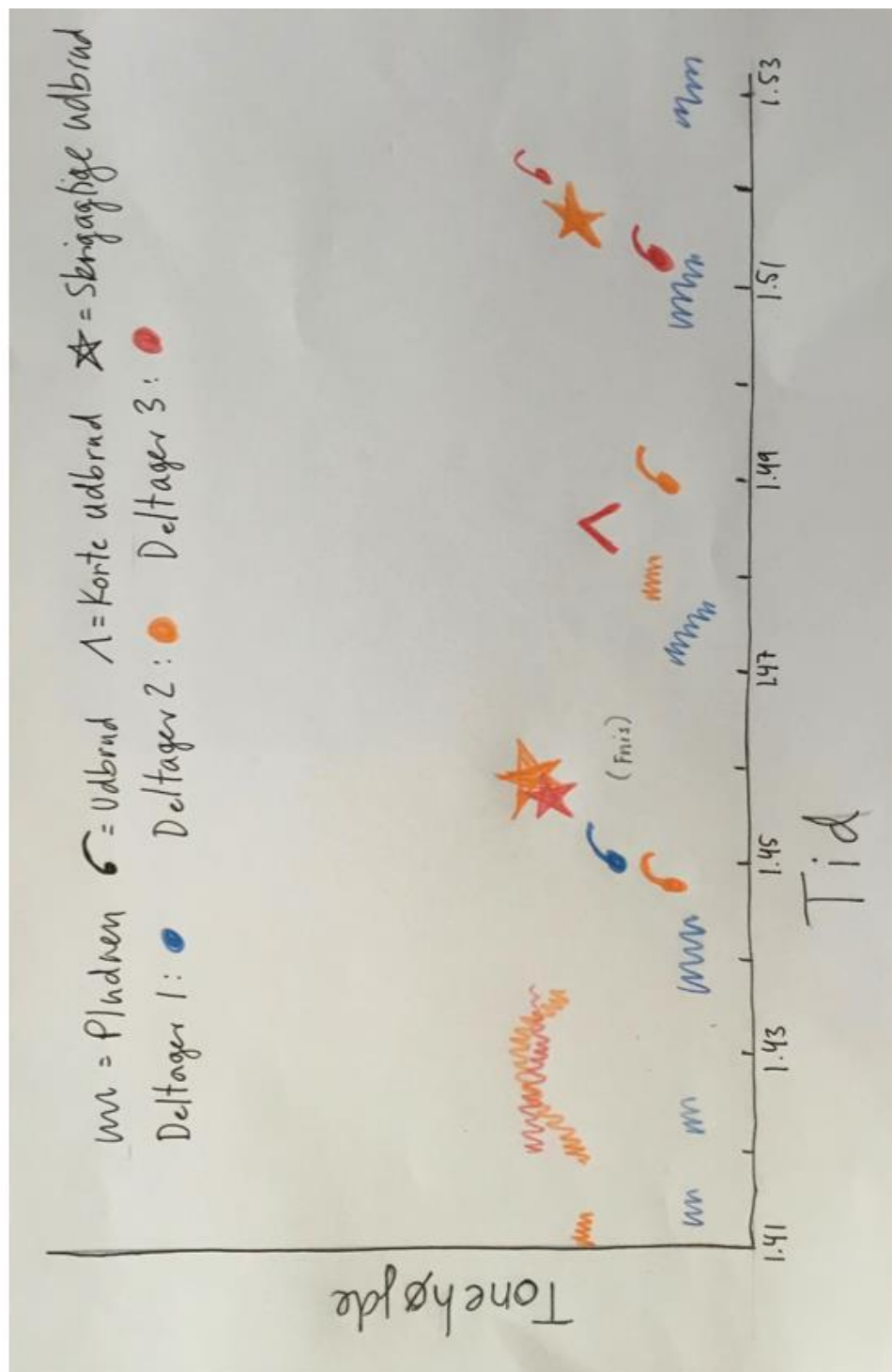
Tönehöhe
 Klavier
 Bratsch
 Stenome

5.07 5.17 5.27 5.37 5.47 5.57 6.07

Bilag 13. Figur 22.



Bilag 14. Figur 23



Bilag 15. Samtykkeerklæring 1.

 Institut for Kommunikation
Musikterapiuddannelsen
Musiklærers Hus
Rendsborggade 14
9000 Aalborg
www.musikterapi.aau.dk

Samtykkeerklæring til brug af audio/videoptagelser

I forbindelse med studerende Peter Whith-Jørgensen og dennes praktik på Musikterapiuddannelsens 3. semester giver jeg hermed min tilladelse til, at sessioner må bruges som en del af den studerendes uddannelse ud fra følgende aftaler og specificeringer:

	JA	NEJ
Jeg giver min tilladelse til:		
- at sessionerne må videooptages	☐	☒
- at sessionerne må audiooptages	☒	☐
- at optagelserne må bruges til den studerendes supervision på Aalborg Universitet	☒	☐
- at skriftlig beskrivelse og analyse af optagelserne i anonymiseret form må bruges i forbindelse med den studerendes afsluttende speciale, der er offentligt tilgængelig på Aalborg Universitets VBN server	☒	☐
- at specialet efter bestået eksamen kan danne ramme for artikler til nationale og internationale tidsskrifter	☒	☐

Forudsætningen for denne samtykkeerklæring er, at alt materiale bliver opbevaret sikkert og fortroligt i henhold til Dataindsynets krav. Materialet bliver opbevaret indtil endt kandidat-eksamen i juli 2020, hvorefter det slettes. Alle der har tilladelse til at se materialet har tavshedspligt. Det er altid muligt at trække denne samtykkeerklæring tilbage, hvorefter video- eller audiomateriale vil blive slettet.

Uddannelsens navn: [Redacted] Forældre/værge: _____

Dato: 25/5-2020 [Redacted]

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

Bilag 16. Samtykkeerklæring 2.

 Institut for Kommunikation
Musikterapiuddannelsen
Musikhuset Plus
Sandtorngade 14
9000 Aalborg
www.musikhusetplus.dk

Samtykkeerklæring til brug af audio/videooptagelser

I forbindelse med studerende Peter White-Jørgensen og dennes praktik på Musikterapiuddannelsens 9. semester giver jeg hermed min tilladelse til, at sessioner må bruges som en del af den studerendes uddannelse ud fra følgende aftaler og specificeringer:

Jeg giver min tilladelse til:

	JA	NEJ
- at sessionerne må videooptages	☐	☒
- at sessionerne må audiooptages	☒	☐
- at optagelserne må bruges til den studerendes supervision på Aalborg Universitet	☒	☐
- at skriftlig beskrivelse og analyse af optagelserne i anonymiseret form må bruges i forbindelse med den studerendes afsluttende speciale, der er offentligt tilgængelig på Aalborg Universitets VBN server	☒	☐
- at specialet efter bestået eksamen kan danne ramme for artikler til nationale og internationale tidsskrifter	☒	☐

Forudsætningen for denne samtykkeerklæring er, at alt materiale bliver opbevaret sikkert og fortroligt i henhold til Datatilsynets krav. Materialet bliver opbevaret indtil endt kandidat-eksamen i juli 2020 hvorefter det slettes. Alle der har tilladelse til at se materialet har tavshedspligt. Det er altid muligt at trække denne samtykkeerklæring tilbage, hvorefter video- eller audiomateriale vil blive slettet.

Deltagers navn [Redacted] Forældre/værge _____

Dato 29.05.20 [Redacted]

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