

*“You’ll Never Walk Alone” – en kvalitativ-eksplorativ
undersøgelse af et musikterapiforløb med en eliteatlet*

Christian H. Stenrøjl

Kandidatspeciale

Aalborg Universitet



Grafik af Marie Svendsen.

TITELBLAD

Titel: *“You’ll never walk alone”.*

En kvalitativ-eksplorativ undersøgelse af et musikterapiforløb med en eliteatlet.

Projekt: Kandidatspeciale

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

Vejleder: Ulla Holck

Afleveringsdato: 2. Juni 2020

Anslag: 95.111

Normalsider: 39,6

Referencesystem: APA, 7. udgave.



MUSIKTERAPI
AALBORG UNIVERSITET

Abstract

This masters thesis is a qualitative and explorative study based on a transcript of audio recordings from five music therapy sessions with an elite athlete, Anna. The goal of this masters thesis was to research which themes were experienced and expressed by the athlete in question during the sessions, as well as her statements regarding the music therapy itself and her experience of it. A phenomenological approach was used for the data and the athletes experiences and lifeworld, however a slightly more hermeneutic approach was later used for the transcript and the quotes themselves. The data was collected through the company owned by the author of this study “Music Therapy for Elite Athletes”.

The method of analysis was a thematic coding of the transcript to highlight these themes and quotes. Seven themes were highlighted and described in detail: *Challenges outside of sport, identity and characteristics, mental patterns, arousal level and regulation, music therapy, motivation and performance.*

Four of these themes (challenges outside of sport, arousal level and regulation, motivation and performance) were used to answer the first part of the research question. The ‘music therapy’ code was used to answer the second part of the research question. The last two themes, identity and characteristics and mental patterns, were used to give the reader a broader understanding of Anna as a person.

The four themes used to answer the first part of the research question were concluded as being relatively normal challenges for an elite athlete. The second part of the research question, which was answered in two parts, determined Annas experience of the music therapy itself, which was largely positive, but wary of the increased emotional contact with her self. Further studies must be conducted in this field to be able to determine a broader sense of how music therapy can be relevant to elite athletes.

TAK...

... Til Hans Berg for at være en kammerat og sørge for, at jeg overhovedet kunne komme ind på universitet.

... Til Susanne Munk Wilbek for at give mig en chance i elitesportsverdenen, uvurderlig sparring og for at tro på mig. Havde det ikke været for dig, så havde jeg ikke haft et ben at stå på i den branche, som jeg holder allermest af.

... Til min vejleder, Ulla Holck, som med sin blanding af uovertrufne faglighed og enorme empati har gjort mig til en bedre musikerterapeut og for at have vejledt mig med så meget integritet og respekt for mit arbejde, mine refleksioner og min person.

... Til min mor, far og svigerforældre, som altid har været nysgerrige, støttende og klar med en hjælpende hånd. Man er kun ligeså god som sit bagland, hvilket jeg bliver mindet om af jer og jeres væremåde igen og igen.

... Til min datter Inge-Lise for at være den bedste, og værste, skrivemakker. Uden dig var jeg nok aldrig blevet færdig med dette speciale.

... Og ikke mindst til min kone Krestine for alt det du er og alt det du giver mig.

For inspiration, motivation, kærlige los i røven og uendelige mængder kærlighed. Havde det ikke været for dig, så var jeg ikke blevet til noget som helst. Tak.

Indholdsfortegnelse

Kap. 1 – Indledning	9
1.1 Motivation og forhistorie	9
1.2 Problemfelt – inklusion og eksklusion.....	10
1.3 Problemformulering	11
1.3.1 Hvordan søges problemformuleringen besvaret?	12
1.4 Præsentation af min baggrund og forforståelse	12
Kap. 2 - Teori	15
2.1 Eliteidræt og eliteatleter	15
2.1.1 Arousal og opmærksomhed i elitesport	16
2.2 De terapeutiske kernebetinger	18
2.2.1 Nonspecifikke faktorer i terapi	19
2.3 Musikterapi som middel til selvudvikling.....	21
2.3.1 Musikkens seks forcer	21
2.3.2 Receptiv musikterapi.....	23
2.3.3 Musiklytning og afspænding	24
Kap. 3 – Videnskabsteori og Metode.....	26
3.1 Den kvalitative-eksplorative indfaldsvinkel.....	26
3.2 Fænomenologi	27
3.3 Tematisk kodningsanalyse af en transskription	28
3.4 Dataindsamling og etik	29
3.5 Member check	29

3.6 Analyseprocessen	30
3.6.1 Første gennemlæsning	30
3.6.2 Anden gennemlæsning	31
3.6.3 Tredje gennemlæsning.....	31
Kap. 4 – Analyse	33
4.1 Præsentation af Anna	33
4.1.2 Præsentation af forløbet.....	34
4.2 Grafisk oversigt over temaerne.....	36
4.3 Koder til spørgsmål 1a i problemformuleringen	38
4.3.1 Udfordringer uden for sport.....	38
4.3.2 Identitet og karaktertræk.....	39
4.3.3 Mental mønstre og fornemmelser hos hende selv.....	40
4.3.4 Spændingsniveau og -regulering.....	41
4.3.5 Motivation	43
4.3.6 Præstation	44
4.4 Tema til spørgsmål 1b i problemformuleringen	45
4.4.1 Musikterapeutiske metoder og teknikker	45
4.4.2 Udtalelser om virkning	47
Kap. 5 – Diskussion, konklusion og perspektivering	50
5.1 Kort opsummering af analysen.....	50
5.2 Diskussion	50

5.2.1 Diskussion af teori ifht. empiri	50
5.2.1.1 Arousal og 'blackouts'	50
5.2.1.2 De terapeutiske kernebetingelser	52
5.2.1.3 Nonspecifikke faktorer i terapi	54
5.2.1.4 Musikkens seks forcer	56
5.2.2 Diskussion af metode ifht. empiri	58
5.2.3 Terapeutiske dilemmaer	62
5.2.3.1 "En omvandrende tåre"	62
5.2.3.2 Vidensdeling	63
5.3 Konklusion	65
5.4 Perspektivering: Hvordan er musikterapi relevant for eliteatleter?	66
Litteraturliste	68
Bilag.....	71

Kap. 1 – Indledning

1.1 Motivation og forhistorie

Før jeg overhovedet havde tænkt på at spille musik var jeg dybt involveret i eliteidræt. Jeg startede med at spille håndbold som syvårig og da jeg var 10 år gammel var jeg allerede på diverse regionale og nationale talenthold. Desuden udviklede jeg en enorm kærlighed til sport generelt og udover håndbold blev jeg meget passioneret omkring især fodbold. Håndbold var det altoverskyggende aspekt af mit liv, indtil jeg som 17-årig endegyldigt valgte at stoppe på grund af skadesproblemer. Jeg har siden valgt at dedikere mit liv til musik og, mere konkret, musikterapi, men jeg har aldrig sluppet sporten.

Allerede inden jeg begyndte at studere musikterapi vidste jeg, at jeg ville arbejde med eliteidræt. Grunden til, at det er elitesport og ikke 'almindelig' sport, er på grund af det, som følger med at være eliteidrætsudøver. Man skelner typisk på den måde, at man er eliteatlet, hvis man konkurrer på nationalt og/eller internationalt plan (McGraw-Hill, 2002). Med dette kommer der et øget konkurrenceniveau og dermed et højere pres, bredere restriktioner omkring livet uden for banen og større risici for mentale udfordringer.

Jeg brugte praktikforløbene på sjette og niende semester i Viborg Håndbold Klub og deres dameligehold og min bacheloropgave i 2018 (Stenrøjl, 2018) omhandlede samme emne.

Siden da er jeg dykket endnu dybere ned i dette emne og har stiftet firmaet: "Musikterapi for Eliteatleter", hvor jeg har individuelle musikterapeutiske forløb med eliteidrætsudøvere indenfor flere forskellige sportsgrene. Det drejer sig ikke om brugen af musik under kampe eller lignende, men derimod arbejder jeg ud fra en holistisk præmis om, at hvis man har fokus på det hele menneske og dets livsverden i musikterapien, så vil resultaterne på banen komme derefter.

Dette speciale er en mulighed for at dykke endnu dybere ned i nogle af de aspekter, som dukker op i mit arbejde. Det giver også andre anledning til, at få et større indblik i feltet.

Jeg mener, at musikterapi egner sig rigtig godt til de mentale problemstillinger, som eliteatleter typisk står overfor. På trods af sportsspsykologiens eksistens og allerede integrerede position inden for elitesport, så mener jeg at der er plads til begge dele. Min intention er på ingen måde, at underminere sportsspsykologi, men derimod præsentere et alternativ, som nogle atleter måske vil respondere på. I en af de sessioner, som er beskrevet i denne opgave, bliver jeg bedt om at forklare forskellen på mit arbejde og en sportsspsykologs arbejde. Jeg beskriver det således: "Sportsspsykologen er hurtig og jeg er langsom". Forstået på den måde, at sportsspsykologi typisk beskæftiger sig med løsninger nu og her, hvorimod mit arbejde er mere langsigtet. Denne opgave vil forsøge at dykke dybere ned i de temaer og emner, som opstod i et musikterapeutisk forløb med en eliteatlet.

1.2 Problemfelt – inklusion og eksklusion

Historisk har man brugt ordet 'atlet' omkring udøvere af atletik, men i moderne talesprog bruges ordet omkring alle former idrætsudøvere uanset sportsgren. Både 'atlet' og 'idrætsudøver' optræder i dette speciale, men det betyder det samme. Dernæst bør der redegøres for anvendelsen af betegnelsen 'elite'. Det kunne også have heddet 'professionel', som i professionel fodboldspiller, men idet 'elite' bruges oftere og ikke refererer til hvorvidt man tjener penge på sin sport eller ej, er det blevet udvalgt. Det er svært at definere og skelne imellem eliteatleter og andre atleter, men den generelle konsensus er, at man er eliteatlet, når konkurrer på et nationalt og/eller internationalt niveau (McGraw-Hill, 2002). Årsagen til at denne opgave beskæftiger sig med eliteatleter fremfor andre idrætsudøvere er, jo højere op i niveau man kommer, desto flere og større udfordringer er der. Med øget eksponering stiger interessen fra befolkningen og presset bliver større. Mange af de studier jeg kender til, som er lavet om musiks virkning på sportslige præstationer eller mentaltrænings effekt, beskæftiger sig med 'almindelige' atleter – altså ikke mennesker, som kan betegnes som

eliteidrætsudøvere. Dette kan enten være af empiriske årsager eller på grund af manglende tilgængelighed på en passende størrelse af gruppe, hvis man skal lave det med eliteatleter. Til denne opgave var det muligt at bruge data, som er indsamlet med en atlet, der kan betegnes som eliteidrætsudøver – i dette speciale er hendes navn Anna og præsenteres nærmere i kap. 1.4. Forløbet kom i stand igennem mit firma og dermed ikke igennem min niende semesters praktik i VHK. Hvis man vil læse om noget af mit arbejde i VHK, refererer jeg til min bacheloropgave (Stenrøjl, 2018).

Anna har været dygtig til at formulere sine tanker omkring forløbet og sin livsverden generelt – derfor har jeg valgt at bruge forløbet med hende i dette speciale, da hendes refleksioner kan belyse, hvordan musikterapi kan opleves ‘indefra’ af en eliteatlet.

De temaer, som vi har arbejdet med i forløbet, synes jeg er interessante og i dette speciale vil jeg undersøge, hvordan hendes egne ord udtrykker disse temaer. Det var vigtigt at vælge en metodisk tilgang, som kunne bringe Annas oplevelser, livsverden og udtalelser omkring disse mest muligt i fokus, hvilket førte mig til en kvalitativ-eksplorativ og fænomenologisk tilgang til den data, som jeg har indsamlet. Dataene til dette speciale er en transskription af audiooptagelser, som fandt sted i perioden november 2019 – februar 2020. Forløbet startede i september 2019, men jeg har valgt disse sessioner fordi jeg synes, at samtalerne i midten af forløbet var mere interessante at undersøge.

Ovenstående leder mig til følgende problemformulering:

1.3 Problemformulering

Ved hjælp af transskription af audio fra et musikterapiforløb med eliteatleten, Anna, vil jeg lave en tematisk analyse af:

1a - De overordnede temaer, som dukker op hos Anna i forløbet

og

1b - De musikalske metoder og teknikker jeg anvender, samt Annas udtalelser om dem.

1.3.1 Hvordan søges problemformuleringen besvaret?

Problemformuleringen søges besvaret ved hjælp af en tematisk analyse af transskriptionen af audiooptagelser af fem sessioner med Anna. 1a og 1b vil blive besvaret for sig, men begge med udgangspunkt i atletens udtalelser og den tematiske analyse heraf. Jeg forsøger at forholde mig fænomenologisk til Annas udtalelser om hendes oplevelser og livsverden og på den måde sætte parentes om min egen forforståelse, men min tilgang til teksterne er også hermeneutisk. Ifølge Steinar Kvale og Svend Brinkmann, begge professorer i psykologi, og deres bog *'Interview'* (2015) kan en kvalitativ analyse af en samtale godt være fænomenologisk i sin tilgang til en persons udtalelser om livsverden og oplevelser, men samtidigt have en hermeneutisk tilgang til behandlingen af teksten og ens egen baggrund (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 48-62). Det er lige netop denne tilgang og metode, som dette speciale tager udgangspunkt i. Efter analysen vil fundene blive diskuteret i forhold til forskellige teorier, samt de anvendte metoder. Dernæst følger der en mere overordnet snak om nogle refleksioner, som jeg har gjort mig i mit arbejde med eliteatleter.

1.4 Præsentation af min baggrund og forforståelse

Som nævnt i kap. 1.1 har jeg selv en baggrund som eliteatlet. Jeg spillede håndbold på højeste nationale niveau allerede fra da jeg var otte år gammel, indtil jeg endegyldigt stoppede med at spille håndbold som 17-årig grundet skadesproblemer. Derudover har jeg, sideløbende med mine studier, spillet futsal på højeste nationale niveau. Jeg har oplevet rigtig mange af de ting, som der følger med at være eliteatlet; skader, søvnproblemer, præstationsangst, dårlig selvtillid, det enorme pres og karrierestop. I min barndom havde jeg især problemer med at kontrollere mit temperament og min selvtillid. Min rigtige udvikling som håndboldspiller startede først rigtigt, da jeg lærte at min indstilling var altafgørende for min præstation og mit generelle velvære. Min far, som selv er tidligere professionel

håndboldspiller og var min træner dengang, så dette og opfordrede mig til at blive anfører for holdet. Når man er anfører, så har man et delvist ansvar for hele holdets indstilling, mentale tilgang og tilstand.

Som anfører skal man facilitere den kultur, som finder sted på holdet og samtidigt være den, der går forrest – både på og udenfor banen. Jeg tog rollen meget alvorligt og det er en klar årsag til, at jeg arbejder med det mentale aspekt af eliteidræt i dag.

Da jeg stoppede med at spille håndbold som 17-årig, dedikerede jeg mig fuldt ud til musik og derigennem musikterapi. Som musikterapeut har jeg forsøgt at tage det, som jeg har lært ved at være anfører over i rollen som terapeut. En af anførerens fornemmeste opgaver er, at vide hvornår man skal træde frem og lede, og hvornår man skal give andre plads. Derudover skal man være autentisk og ærlig over for sig selv – både når det går godt og når det går skidt.

Dette har haft en tydelig indflydelse på den musikterapeut, som jeg er i dag.

Igennem min tid som musiker og musikterapeut har jeg forsøgt at opbygge så stort et kendskab til forskellige former for musik, som jeg overhovedet kan. Jeg har altid haft en meget bred musiksmag og jeg er af den overbevisning, at alt musik indeholder positive elementer, som kan have terapeutisk værdi. Dette kendskab bruger jeg ofte i mit musikterapeutiske virke, når jeg eksempelvis sammensætter playlister til atleter. Hvis jeg allerede har opbygget et kendskab til den musik, som atleten benytter sig af i forvejen, så kan jeg også være autentisk i min formidling af musik i samme stil, som er ukendt for atleten.

Som musikterapeut har jeg også haft en stor interesse i de musikalske aspekter af verbal kommunikation og interaktion. Jeg har absolut gehør, hvilket vil sige at jeg kan identificere musikalske toner uden referencetone, og dette bruger jeg aktivt som terapeut. Jeg kalibrerer mit eget toneleje til klientens, i håb om at skabe en implicit forståelse eller empati. Derudover er jeg meget opmærksom på kropssprog og tempo af samme årsag. Disse aspekter er ikke i

fokus i denne opgave, men nævnes her, fordi det er en implicit del af det musikterapiforløb, som dette speciale omhandler.

Kap. 2 - Teori

2.1 Eliteidræt og eliteatleter

Som beskrevet i kap. 1.2 kaldes man typisk for eliteatlet, når man konkurrer på nationalt og/eller internationalt niveau (McGraw-Hill, 2002). Mange træner hele deres liv for at nå op på dette niveau, men en relativt lille del af dem når derop.

Når man er eliteatlet medfølger der ofte en helt særlig livsstil. Generelle aspekter af livet, såsom sociale interaktioner, kost og søvn, bliver kontrolleret og målt grundigt. Med de seneste 20 års fremskridt i forskning, leder man konstant efter de få procenters optimering, som kan afgøre en kamp, et stævne eller et løb. Det kan være cykelrytteren, som skal veje 54 kilo frem for 55 kilo op til et løb eller en 100-meter løber, som skal være en tiendedel af et sekund hurtigere end sit sidste løb. Presset er enormt og det samme er opmærksomheden. Med den øgede eksponering og deltagelse i de allerstørste konkurrencer, medfølger der et ekstraordinært pres for at præstere. Dette kan komme fra medier, trænere, holdkammerater og fra atleten selv. Der følger samtidigt nogle specifikke risikofaktorer: Skader i forbindelse med udøvelse (Gulliver et al., 2015), manglende præstationer (Hammond et al., 2013) og overtræning (Nixdorf & Beckmann, 2015). Derudover skal man tillægge de mere generelle risikofaktorer, såsom søvnproblemer (Gupta et. al., 2016), manglen på social støtte (Gutmann et al., 1984) og større, negative begivenheder i livet (Gouttebarger et. al., 2017).

2.1.1 Arousal og opmærksomhed i elitesport

Når man taler om arousal i elitesportsverden refereres der ofte til 'Yerkes-Dodson loven', som er udviklet og opkaldt efter psykologerne Robert Yerkes og John Dodson (Yerkes-Dodson, 1908). Teorien omhandlede oprindeligt, at man kan højne motivation ved hjælp af små elektriske impulser hos mus, men har siden udviklet sig til at omhandle korrelationen imellem arousal og præstationer.

Loven dikterer, at jo højere arousal er, desto bedre kan man præstere – dog kun op til et vis punkt. Der findes et optimalt punkt for præstation, hvor arousal og udfordring er matchet af hinanden, men for høj arousal leder til en angsttilstand, som er hæmmende for præstationsniveauet.

Peter Terry og Costas Karagheorgis, begge professorer i sportssykologi, beskriver i deres bog '*Inside Sport Psychology*' (2011), hvordan angst kan være hæmmende for en **idrætsudøvers** præstation. I sportssammenhæng skal angst forstås på den måde, at det er atletens *oplevelse af egne evner* kontra *oplevelsen af udfordringen*, som er den primære faktor i atletens niveau af angst. Derfor lægges der i sportssykologien meget vægt på atleternes evne til, at håndtere selvtillid og selvbillede, samt spændingsniveau. Dette skyldes at sport fremkalder hjernens '*fight or flight*' respons, som hvis man stod over for en livsfarlig trussel. Denne respons medfører højere puls, forhøjet muskelspænding og udløsning af adrenalin og kan føles som et 'blackout', hvor man ikke kan huske noget fra den givne situation.

Den stress som sport medfører er ikke nødvendigvis negativ – der findes utallige eksempler på atleter, som trives bedst under stressede forhold, men atleter forholder sig meget forskelligt til stress- og spændingsniveau. Det optimale punkt for stress og præstation er meget subjektivt og kan variere i atletens karriere (Terry & Karagheorgis, 2011).

Når arousal bliver for høj indsnævres atletens opmærksomhed. Når dette sker bliver atletens evne til at udføre sin sport implicit eller 'automatisk' drastisk forringet og kræver et fokus,

som burde være på andre ting, såsom modstanderen eller kampsituationer. Dette fører til dårligere præstationer, som leder til dårlige resultater, som leder til angst og stress vedrørende egne evner. Derfor er spændingsniveau og håndtering af ovenstående afgørende for præstationer og dermed atletens mentale velvære i forbindelse med konkurrencer (Terry & Karagheorgis, 2011).

2.2 De terapeutiske kernebetingelser

Ifølge professor i psykologi Esben Hougaard (2013) betegnes den humanistiske psykolog Carl Rogers som en psykoterapiens pionerer, blandt andet i kraft af hans artikel fra 1957 ved navn: "*The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change*" (Rogers, 1957). I denne artikel fremlægger Rogers de essentielle betingelser, som han mener skal være til stede for at facilitere terapeutisk udvikling. Disse principper vil i denne opgave blive kaldt for 'De terapeutiske kernebetingelser'. Rogers baserede sit arbejde på gennemlysninger af talrige optagelser af terapeutisk praksis og blev derigennem optaget af relationsfaktorene i psykoterapi (Hougaard, 2013, s. 277). Betingelserne er oversat fra engelsk fra Rogers (1957) men kan også ses på dansk i Hougaard (2013) på side 277. De er som følger:

1. *To personer er i psykologisk kontakt.*
2. *Den første, som kan betegnes som klient, er i en tilstand af **inkongruens** og derfor sårbar eller angst.*

Inkongruens skal i denne sammenhæng forstås som en mangel på konsensus imellem en persons perceptioner og dens bevidste selvopfattelse (Rogers, 1959).

3. *Den anden person, som kan betegnes som terapeut, er **kongruent** og integreret i forholdet.*

Ifølge Hougaard kan kongruent også betegnes som 'autentisk' eller 'transparent' – altså, at terapeuten er sig selv i terapien og ikke påtager sig en rolle eller facade.

4. *Terapeuten har en ubetinget positiv opfattelse af klienten.*
5. *Terapeuten oplever en empatisk forståelse for klientens indre referenceramme og bestræber sig på, at kommunikere denne oplevelse til klienten.*

Rogers forståelse af empati i denne sammenhæng er en 'nøjagtig, empatisk forståelse af klientens opfattelse af egen oplevelse" (Rogers, 1957, s. 99). Det er vigtigt, at terapeuten kan mærke klientens udtryk og oplevelser, som om det var hans egne, uden

nogensinde at miste 'som om' – det er empati i sin grundform. At opleve klientens følelser, uden at blande ens egne følelser med ind i det (Rogers, 1957, s. 99).

6. *Kommunikationen til klienten af terapeutens empatiske forståelse og ubetingede accept lykkes i mindst en minimal grad.*

Ifølge Rogers selv havde artiklen til formål at præcisere, hvad der helt nøjagtigt skal til for at klienten kan opleve personlig udvikling i terapien. Han postulerer endda, at såfremt disse seks betingelser er til stede, så er personlig udvikling uundgåeligt – altså at betingelserne ikke blot er *nødvendige*, men også *tilstrækkelige*. I samme udstrækning skriver han, at hvis en eller flere af disse seks betingelser ikke er til stede, så vil personlig udvikling ikke finde sted. Desuden siger han, at hypotesen vil holde stik, uanset om man taler om psykoterapi eller ej (Rogers, 1957, s. 100).

2.2.1 Nonspecifikke faktorer i terapi

Ifølge Hougaard (2013) kommer betegnelsen 'nonspecifik' fra det lægefaglige område, hvor man taler om behandlingsmetoder, som ikke har en specifik biologisk aktivitet overfor en pågældende lidelse. Han skelner imellem tre hovedformer for nonspecifikke faktorer (s. 213):

1. *Forventningsfaktorer*, såsom tro, håb og præferencer hos klienterne, der ofte forbindes nært med placebo-virkningen.
2. Faktorer knyttet til *terapeut-klientforholds kvalitet*, der anses for vigtige i langt de fleste former for psykoterapi.
3. *Fælles kliniske eller terapeutiske strategier*, samlebetegnelser for egentlige metodiske eller teknisk indgreb, der anvendes på tværs af forskellige terapeutiske systemer.

Foruden disse tre taler Hougaard også om *ikke-tekniske* faktorer. Disse faktorer kommer fra terapeutens implicitte videnslager og forforståelse (Hougaard, 2013, s. 212).

Nonspecifikke faktorer i terapi kan være svære at beskrive og måle, men disse fire betegnelser repræsenterer faktorerne, som udgør en væsentlig del af terapien og opfyldelsen af dets mål.

På side 215 i Hougaard (2013) lister han eksempler på nonspecifikke faktorer i terapi. Jeg har udvalgt et par eksempler fra den tabel, men se ovenstående for en langt mere dybdegående liste:

1. Terapeut-klient forholdet: *Empati, positiv emotionel reaktion, Ægthed/kongruens*
2. Forventningsfaktorer: *Selvtillid, optimisme/entusiasme, tro/håb/forventninger*
3. Fælles kliniske strategier: *Rådgivning, omstrukturering/'reframing', selektiv forstærkning*

Disse faktorer er til stede i langt de fleste former for terapi og disse virksomme elementer skal findes bag ved de respektive terapiers selvforståelse (Hougaard, 2013, s. 198).

2.3 Musikterapi som middel til selvudvikling

Normalområdet, altså arbejdet med mennesker med ikke-patologiske problemstillinger, er et område af musikterapien, som ikke er blevet undersøgt i samme grad som andre endnu, men ikke desto mindre er det et område i vækst. Arbejdet bliver overvejende udført i private praksisser og er som regel kortere end forløb med klienter, som har en diagnose (Pedersen & Bonde, 2014 i Bonde, 2014, s. 391).

Selvudvikling er et vidt begreb og man kan argumentere for, at selvudvikling er en integreret del i mange områder af musikterapien. Ifølge Pedersen & Bonde bruges denne form for musikterapi til *“fokuseret arbejde med angst, hæmninger, sorg, kriser og andre naturlige, eksistentielle livsproblemer, som kan påvirke oplevelsen af identitet og selvværd i den terapisøgendes klients indre oplevelsesverden”* (Pedersen & Bonde, 2014, s. 391).

2.3.1 Musikkens seks forcer

I Pedersen & Bonde (2014, s. 396) bliver seks egenskaber beskrevet, som beforder musikterapi som selvudvikling. De er som følger:

1. *Musik er mangetydig*

Musik har ikke én betydning. Det har uendeligt mange menings- og betydningslag og det er ikke musikterapeutens opgave, at tolke en klients musikalske udtryk eller opfattelse entydigt. Dette kan være en fordel for klienter, som enten er bange for at blive vurderet eller misforstået. Det kan også være effektivt for mennesker, som er vant til præstationsmiljøer. Musikken kan herigennem give anledning til at udforske temaer eller

følelser verbalt, såfremt klienten har haft en positiv oplevelse med at udtrykke det igennem, eller ved hjælp af, musikken.

2. Musikkens sprog er et følelsernes sprog

Den amerikanske filosof Susanne Langer (1942) udtalte engang, at “musik lyder, som følelser føles” – forstået på den måde, at de to oplevelsesverdener, som følelser og musik præsenterer, minder om hinanden. Musikkens forløb (forte, crescendo, diminuendo etc.) kan fortolkes frit af klienten og indeholder ikke en forudbestemt mening. Musik kan dynamisk bevæge følelser og tanker, hvilket også forklares af Daniel Stern (2010b) i hans beskrivelse af vitalitetsformer.

3. Musik udfolder sig i tid og rum

Modsat billeder, skulpturer eller litteratur er musik en kunstform, som udfolder sig over tid, hvor processen i sig selv er resultatet. Det rumlige aspekt indtræder i form af klange, som kan være nære eller fjerne og høje eller dybe. I musikterapi arbejder man med begge aspekter.

4. Musik har vuggesangseffekt

Musik har en velkendt beroligende effekt, som man også bruger i musikterapi. Musikken kan have en nærende kvalitet, som kan være til stor gavn for klienten – især hvis klienten befinder sig i en stresset tilværelse. Det kan være et tiltrængt pusterum, men integrationen af metoden i dagligdagen er vigtig, så klienten ikke bliver afhængig af terapeuten eller det musikterapeutiske rum.

5. Musik fordobler selvet

Musik har potentiale til at fordoble selvet – man kan føle sig større ved hjælp af musikken og bruge den, som en forlængelse af en selv. Dette er især tydeligt i musikterapien, hvor terapeuten kan accentuere et musikalsk udtryk eller motiv. Det kan også referere til, at man oplever sig selv igennem et stykke musik; man føler sig mødt og genkendt.

6. Musik giver mulighed for transformation

Musik har, i særdeleshed i anvendelsen af GIM-metoden, mulighed for, at lade klienten udforske spirituelle og eksistentielle temaer og oplevelser. Her kan klienten transcendere selvet og forståelsen af jeg-et og på den måde kontakte noget, som kan anses som værende større end en selv. Sådanne oplevelser er ikke forbeholdt visse klienter eller former for problemstillinger, men kan derimod opleves af alle klienter i terapi, såfremt terapeuten har den nødvendige træning og uddannelse.

2.3.2 Receptiv musikterapi

Receptive metoder i musikterapi referer til oplevelsen af at lytte til musik. Klienten lytter til musik, enten alene eller sammen med terapeuten, og klienten kan respondere verbalt eller på anden vis. I *Defining Music Therapy* af Kenneth Bruscia (Bruscia, 2014) beskrives det således. Musikken kan være live eller optagelser af improvisationer eller lignende, men kan også være eksisterende indspilninger af 'kommerciel' musik. Receptiv musikterapi er ikke genrespecifikt, så alle genrer kan potentielt have terapeutisk værdi (Bruscia, 2014, s. 134). Der er flere forskellige typer af mål, som receptive metoder kan være med til at opfylde. Man kan vælge at have fokus på emotionelle, intellektuelle, æstetiske, spirituelle eller fysiske mål og den respons, som klienten kan byde ind med, varierer herefter (Bruscia, 2014, s. 134-135).

Det er en forudsætning for brugen af disse metoder, at klienten har et tilstrækkeligt niveau af opmærksomhed og receptivitet, sådan at klienten kan 'tage musikken ind'. Derudover skal terapeuten, eventuelt sammen med klienten, vurdere hvorvidt klienten kan have terapeutisk gavn af at respondere på en bestemt måde; fysisk, emotionelt, analytisk etc. (Bruscia, 2014). Der findes en lang række måder, hvorpå receptive metoder kan anvendes i musikterapi (for en omfattende liste, se s. 135-139 i Bruscia, 2014).

2.3.3 Musiklytning og afspænding

I bogen "*Receptive Methods in Music Therapy*" af musikterapeuterne Denise Grocke og Tony Wigram forklares brugen af receptive metoder i musikterapi dybdegående – heriblandt brugen af musiklytning til afspænding. Afspænding og musiklytning kan være en terapeutisk teknik i sig selv, men kan også være en del af et bredere metodebrug, hvori andre teknikker kan implementeres (Grocke & Wigram, 2006 s. 89).

Den hyppigst anvendte receptive metode, når det kommer til mennesker med stresssymptomer og -diagnose er '*Guided Imagery and Music*' (GIM). Selvom dette speciale hverken beskæftiger sig med selve GIM-metoden eller mennesker med stressdiagnosen, så vurderer jeg alligevel, at teorien bag dette er relevant for dette speciale, idet man kan drage flere paralleller til GIM til de afspændinger, som jeg har anvendt i mit forløb med Anna. I samarbejde med en tryk relation og indre billeddannelse kan afspænding til musik reducere stress. Som musikterapeut udvælger man musik, som understøtter klienten i at finde ro og komme i kontakt med sin krop. Det er også en fordel, hvis musikken faciliterer indre billeddannelse (Beck, 2014, s. 377).

Musikken behøver ikke at tilhøre en bestemt genre, men skal indeholde bestemte kvaliteter og parametre, såsom tydelig struktur, få ændringer i dynamik, langsomt tempo og 'varme' klange. Musik med disse kvaliteter kan hjælpe en klient til, at føle sig bedre tilpas i sin krop

og acceptere de processer, som klienten undergår. Modsat musiklytning til selvhjælp, også kendt som musikmedicin, skal musikken understøtte en bearbejdning af udfordringerne (Beck, 2014).

Kap. 3 – Videnskabsteori og Metode

I dette kapitel vil opgavens metode, samt videnskabsteoretiske grundlag blive præsenteret.

Først vil der blive redegjort for kvalitativ-eksplorativ metode og dernæst for videnskabsteori.

Efter det kommer der en præsentation af begrebet fænomenologi, som er opgavens epistemologiske tilgang og til sidst en redegørelse for tematisk analyse, som er denne opgaves analysemetode.

3.1 Den kvalitative-eksplorative indfaldsvinkel

I musikterapeutisk forskning skelner man typisk imellem kvalitativ og kvantitativ forskning.

Disse to poler kan også beskrives som objektivistisk (kvantitativ) eller interpretativ (kvalitativ) forskningsmetode (Wheeler & Bruschia, 2016). Målet med subjektivistisk forskning er, at udforske et emne eller fænomen. Man forsøger at opbygge en forståelse for det pågældende emne og dykke ned i et enkelt eller nogle få tilfælde eller fænomener (Ridder & Bonde, 2014).

I kvalitativ forskning stræber man ikke efter at generalisere eller at kunne sige noget overordnet omkring det, som man undersøger (Wheeler & Bruschia, 2016). Denne opgave forsøger at fremhæve nogle af de temaer, som dukkede op i et musikterapeutisk forløb med en eliteatlet – ikke at sige noget generelt om, hvad eliteatleter kan opnå eller opleve i musikterapi. Dermed kan opgaven betegnes som kvalitativ-eksplorativ og skal også betegnes som havende en ideografisk tilgang, fordi der tages udgangspunkt i enkelttilfælde.

Ydermere kan man tale om tre forskellige videnskabsområder: Det kausale, det eksplorative og det deskriptive (Ridder & Bonde, 2014). Baseret på den opdeling betegnes denne opgave som eksplorativ. En eksplorativ tilgang betyder, at man forsøger at finde mening eller forståelse i et enkeltstående tilfælde. Empiri kan indsamles på mange forskellige måder og kan drages fra flere forskellige steder, deriblandt kvalitative forskningsinterviews, narrativer

eller notater (Ridder & Bonde, 2014). Opgavens analysemetode stemmer også overens med den eksplorative tilgang, idet tematisk analyse og kodning typisk finder sted i dette felt.

Når man taler om videnskabsteori og forskning, så tager man stadig udgangspunkt i Aristoteles' begreb om *episteme* eller epistemologi. Ifølge professor i musikterapi James Hiller (2016) kan dette begreb forklares som 'viden om viden' eller hvordan viden kan blive til viden (Hiller, 2016). I kvalitativ-eksplorativ forskning, som denne opgave blev kategoriseret som ovenfor, er epistemologi vigtigt, idet man accepterer og forstår, at den viden man genererer, ikke nødvendigvis er sand for alle, men derimod et produkt af den undersøgte livsverden og subjektive oplevelse (Hiller, 2016).

Jeg har valgt at tilgå Annas case som en *intrinsic* case. Ifølge Robert Stake, som er professor i psykometrik og forfatter til bogen '*The Art of Case Study Research*' (1995), er en *intrinsic* case et fænomen, et menneske eller andet, som er det man gerne vil undersøge. Casen 'eksisterer bare' og det er dét, som driver undersøgelsen – at man vil undersøge eller forstå dette. Man studerer det ikke for at lære noget om andre eller andet, men blot fordi man vil undersøge netop dette (Stake, 1995).

3.2 Fænomenologi

I fænomenologisk forskning forsøger man at forstå et individs subjektive oplevelser og de meninger, som opstår heri. Ifølge Hiller (2016) skal disse oplevelser sættes i kontekst af den livsverden, som den undersøgte befinder sig i.

I denne filosofiske retning opfatter man ikke mennesket, som noget der blot befinder sig i denne verden, men derimod at verden 'skabes' igennem interaktioner med omverden og oplevelser af den. I forlængelse heraf skal den menneskelige bevidsthed også forstås, som værende forbundet med de oplevelser, som man har med verden. I tidlig fænomenologisk

forskning søgte man, at undersøge ens egen oplevelse, men det har udviklet sig til, at man også undersøger andres subjektive oplevelser (Hiller, 2016).

Fundamentet for fænomenologisk forskning, set fra et epistemologisk perspektiv, er evnen til, at tilsidesætte ens egne forudindtagelser og forforståelse, idet man på denne måde kan opleve fænomenet på ny (Hiller, 2016). Bagved denne forståelse ligger en bevidsthed om, at disse forudindtagelser hjælper os med at forstå verden, men samtidigt kan være hæmmende i den måde, som vi forstår fænomener på (Hiller, 2016). På trods af denne tilsidesættelse, eller forsøget herpå, er det vigtigt at huske, at denne form for forskning dybest set tager udgangspunkt i den menneskelige oplevelse, kulturel kontekst og forståelsesrammer – hvilke ikke kan betegnes som værende ufejlbarlige eller kvantitativt præcise. Disse betingelser gør sig ikke blot gældende for den undersøgte, men også for forskeren (Hiller, 2016).

Jeg har valgt den fænomenologiske tilgang, fordi jeg er interesseret i atletens livsverden og oplevelser. Med den data jeg har indsamlet, samt min interesse i ovenstående, virker det mest nærliggende for mig at vælge denne tilgang. Desuden har jeg lagt mærke til igennem forløbet, at Anna virker til at være reflekterende i sine udtalelser omkring musikterapiforløbet, hendes udfordringer og hendes ressourcer. Med den fænomenologiske tilgang har jeg en mulighed for, at dykke ned i netop disse udtalelser.

3.3 Tematisk kodningsanalyse af en transskription

Denne opgave er baseret på en tematisk kodningsanalyse af transskription af audiooptagelser af sessioner i et musikterapeutisk forløb med en eliteatlet. En kodning af store mængder data er særdeles nyttigt til, at skabe sig en fortrolighed med sin data og sætte det i system. En kodning kan være enten datastyret eller begrebsstyret – i dette tilfælde er der tale om en datastyret kodning (Kvale & Brinkmann, 2015). Når man laver datastyret kodning lader man koderne, eller temaerne, udelukkende dukke op i teksten. Man arbejder ikke med temaer, som

er fastlagt på forhånd, men man tilgår kodningen uden forudbestemte mål (Kvale & Brinkmann, 2015).

Denne tilgang kræver adskillige gennemlæsninger og en grundig tilgang til sit data.

Undervejs i behandlingen af data koder man, eksempelvis med farver, diverse temaer, som kommer frem i teksten. Disse koder kan ændre sig undervejs, som man læser teksten flere gange, og kan give en større præcision i formuleringerne af selve temaerne. Dernæst sætter man disse koder og temaer ind i en grafisk oversigt, så det bliver overskueligt for læseren. Disse temaer kan så fortolkes, såfremt det er nødvendigt (Kvale og Brinkmann, 2015).

3.4 Dataindsamling og etik

Data til dette speciale blev indsamlet over fem sessioner i perioden november 2019 – februar 2020. Sessionerne blev audiooptaget; min telefon bliver placeret på bordet imellem os og efter endt session bliver lydfilen uploadet til en krypteret mappe. ‘Anna’ er blevet anonymiseret i denne opgave i henhold til etik.

Der er underskrevet en samtykkeerklæring, som kan findes i bilag 1.

3.5 Member check

‘*Member check*’, eller deltager-tjek på dansk, er en kvalitativ valideringsmetode, hvor den eller personer man undersøger bliver inddraget i at tjekke konklusioner, tolkninger eller transskriptioner (Lincoln & Guba, 1985).

Ifølge Lincoln og Guba er der nogle specifikke fordele ved, at en deltager får lov til gennemgå dele af materialet, såsom at rette fejl i tolkninger, afklare intentioner bag handlinger eller udtalelser eller at tilføje relevant information til data. Forskeren er ikke påkrævet at ‘rette sig ind’ efter disse kommentarer, men skal selvfølgelig tage dem til efterretning og drage dem ind i sine refleksioner over studiet (Lincoln & Guba, 1985).

I dette speciale er den undersøgte, Anna, blevet inddraget i de endelige temaer, som jeg kom frem til i analysen. Anna havde ikke nogen rettelser til de temaer, men bekræftede at de var vigtige temaer for hende i forløbet.

3.6 Analyseprocessen

Jeg transskriberede audiooptagelserne af de fem sessioner. Dette blev til i alt 36 sider, som er vedhæftet som bilag 2. Dernæst gik jeg i gang med, at kode transskriptionen. Jeg valgte udelukkende at fokusere på Annas ord i transskriptionen, da det er hendes oplevelser og livsverden, som jeg gerne vil undersøge. Mine egne ord og udtalelser er derfor ikke en del af kodningen, men er med i transskriptionen for at give kontekst.

Jeg forsøgte at forholde mig så åben overfor teksten, som muligt, sådan at jeg kunne læse teksten, så vidt muligt, uden forudindtagelser og forforståelse. Jeg lavede tre gennemlæsninger, hvor jeg lavede kodningen imens. Efter hver gennemlæsning noterede jeg mine umiddelbare tanker omkring temaerne, som jeg havde kodet.

Undervejs i gennemlæsningerne blev det klart, at temaerne skulle rettes til. Det står yderligere beskrevet i de følgende afsnit.

3.6.1 Første gennemlæsning

Denne første gennemlæsning blev tilgået med så stor nysgerrighed som muligt.

Forudindtagetheder og viden vedrørende temaer og emner i terapien blev forsøgt tilsidesat, for at opnå så "nyt" et syn på transskriptionen, som muligt. Hele teksten blev nærlæst og farvekoderne blev noteret umiddelbart, som de blev tydelige i teksten. Så snart et citat blev kodet ville det ikke komme til revurdering før de næste gennemlæsninger.

Allerede undervejs i gennemlæsning var der nogle ting, som blev meget tydelige. Især en af koderne, **mentale mønstre**, blev for bred. Det stod klart, at denne kode indeholdte flere vigtige

temaer, såsom motivation og præstation. Netop disse to temaer blev vurderet tilpas vigtige til, at få en kode hver i næste gennemlæsning.

Derudover var der to koder, som ikke var relevante i forhold til besvarelse af problemformuleringen: Udfordringer på banen og kropslige fornemmelser.

Disse to blev erstattet af **motivation** og **præstation** til næste gennemlæsning.

3.6.2 Anden gennemlæsning

Til denne gennemlæsning havde jeg i højere grad fokus på koderne. Hele teksten ville stadig blive læst, men hver enkelt kode ville blive gennemgået og vurderet, hvorvidt den skulle beholde sin kode, have en ny, eller slettes. 'Identitet' gav jeg et nyt navn og var nu kaldt **'Identitet og karaktertræk'**. **Spændingsniveau og -regulering** havde jeg ligeledes revurderet - dette skyldes en opfattelse af, at definitionen i den første gennemlæsning var for snæver. Derfor blev koden udvidet til, ikke blot at gælde i forbindelse med kampe, men derimod generelt for atleten.

Med specificeringerne i forhold til **motivation** og **præstation** virkede temaerne mere klare – flere af citaterne i **mentale mønstre** blev ændret til enten **motivation** eller **præstation**, hvilket resulterede i en mere nuanceret fordeling. Selve beskrivelsen af koderne virkede nu til, at være fyldestgørende i forhold til indholdet af transskriptionen. Det virkede ikke til, at vigtige temaer i teksten ville være uberørt af disse koder og derfor ville de ikke blive ændret til den tredje gennemlæsning.

3.6.3 Tredje gennemlæsning

Denne gennemlæsning havde til formål at sikre, at citaterne var inde under de passende koder. Selve teksten ville jeg ikke nærlæse igen, men skimme. Kodernes beskrivelser var allerede gennemgået og specificeret, sådan at jeg udelukkende kunne tjekke hver enkelt citat og vurdere, om den var markeret rigtigt. Efterfølgende blev temaerne og koderne opstillet

vertikalt (se bilag 3). De endelige koder, samt deres rolle i forhold til besvarelse af problemformuleringen, præsenteres i det næste kapitel.

Kap. 4 – Analyse

4.1 Præsentation af Anna

Anna er i slutningen af sine teenageår og er bordtennisspiller på eliteniveau. Hun har fået diagnosticeret cerebral parase, men det er i en relativt mild grad. Hun er derfor en paraolympisk atlet, men deltager også i konkurrencer for mennesker uden handicap og er en del af landsholdstruppen. Foruden alt dette går Anna i gymnasiet.

Anna blev foreslået at prøve musikterapi hos mig, fordi hun i lang tid havde haft problemer med for højt spændingsniveau. Det skal forstås på den måde, at hendes puls nogle gange blev så høj i pressede kampsituationer, at hun ville få blackouts. Efterfølgende ville hun ikke kunne huske noget som helst fra kampen.

Anna gik ind til forløbet med en hel del skepsis. Ifølge hende selv blev hun noget overrasket da hun så mig, idet hun havde “forventet en munk af en slags”. Vi startede i sensommeren 2019, cirka en måneds tid før europamesterskaberne i september. Målet med musikterapiforløbet var, set fra hendes og hendes landstræners side, at få afhjulpet på hendes spændingsniveau op til, og i, kampe og turneringer – specifikt med henblik på det kommende EM, men især på De Paraolymiske Lege (fremover PL) i Tokyo 2020. Hendes målsætning var at kvalificere sig til PL og talentet synes at være der, men hun havde tilsyneladende nogle mentale barrierer, som forhindrede hende i at præstere, når det gjaldt.

På dette tidspunkt i forløbet var det vigtigste for mig, at opbygge en relation til Anna og forsøge at få kortlagt, hvad hendes udfordringer helt præcist bestod af. Problemet viste sig, at være multifacetteret – hun havde altid meget travlt med både sport, skole og socialt liv og hun følte et stort pres for at præstere, hver gang hun skulle til en større turnering. Hun havde svært ved at ‘tøjle’ sine følelser og arousal op til og under kampe, hvilket typisk resulterede i sparken til bander, verbale udbrud og lignende.

4.1.2 Præsentation af forløbet

For overblikkets skyld har jeg her valgt at inddele forløbet i tre faser. De sessioner som bliver analyseret i dette speciale, er de sessioner, som fandt sted i fase 2:

	Periode	Beskrivelse	Mit fokus for terapien
Fase 1	August 2019 – Oktober 2019	• Indledende afklaring af problemfelt • Introduktion af metoder • Fokus på EM i september	• Opbygning af relation og terapeutisk rum • Give konkrete værktøjer, som både kunne virke frem mod EM og efter
Fase 2	November – Februar 2019	• Emner, som dukker op i samtalerne, fylder mest • Anna har meget på hjerte – svær periode med motivationskrise, udmattelse og begyndende aflysninger pga coronavirus • Vi dykker dybere ned i temaerne end i fase 1	• Opholde balance imellem, at forberede emner og øvelser, men samtidigt gribe det, som opstår i rummet • Lade de emner, som Anna kommer med, fylde så meget som de har brug for • Viderebygning af relation
Fase 3	Marts 2019 – nu	• Omhandler primært håndteringen af coronavirus + aflysninger/udskydelser • Motivationskrisen kommer lidt igen	• Arbejde med en anderledes hverdag uden sport • Yderligere fokus på motivation

For mig er der absolut ingen tvivl om, at vores relation og vores samtaler har været i centrum for dette forløb. Den første fase omhandlede primært etableringen af de værktøjer, som Anna skulle bruge inden kampe og i hverdagen, men i fase 2 blev vores samtaler et mindst ligeså vigtigt element. Derfor valgte jeg at transskribere sessionerne fra fase 2 fremfor fase 1.

Alle vores sessioner foregik hjemme hos Anna.

Anna var meget opsat på, at give forløbet en chance i indledningen af forløbet og det kulminerede med en flot, og noget overraskende, bronzemedalje til EM i september. Herefter starter fase 2, hvor forløbet og vores relation udvikler sig yderligere. Hun har fortalt, at hun oplevede en mærkbar virkning allerede kort tid efter forløbets begyndelse og siden da har vi mødtes cirka hver anden uge til en times session. Anna har siden forløbets begyndelse virket ærlig og reflekteret i hendes måde at håndtere musikterapien på. Hun har sagt fra, når hun har været uenig i noget og formidlet det, når noget er gået godt. Jeg synes, at dette er særligt tydeligt i sessionerne i fase 2.

Rent musikterapeutisk introducerede jeg tre musikterapeutiske værktøjer for Anna i fase 1, som også er blevet brugt i de sessioner, som dette speciale omhandler.

Den første metode bestod i, at jeg undersøgte hendes musikpræferencer, for derefter at sammensætte nogle skræddersyede playlister til hende – en til afslapning derhjemme og en specifikt op til kampe. Ved at tage udgangspunkt i hendes egne musikpræferencer, kunne jeg både bruge musik, som hun kendte i forvejen, men også introducere ukendt musik for hende, som ville hjælpe hende med at opnå playlistens formål og stadig være indenfor hendes præferencer. Den næste metode var guidede afspændinger til musik. Efter en længere snak om afspænding og dets potentielle gavn begyndte jeg at inkorporere dem i vores sessioner. Dels for at få hendes generelle spændingsniveau ned, men også for at give hende en introduktion til mindfulness, opmærksomhed på åndedræt og tilstedeværelse i nuet. Jeg gav hende nogle simple instrukser til, at kunne få fokus hen på åndedrættet, når hun lyttede til den playliste, som hun skulle slappe af til. Den tredje metode var, at vi lyttede til sangen "*All Things Must Pass*" med George Harrison. Sangens budskab er, at uanset hvor godt eller skidt noget er, så varer det aldrig for evigt – alting kommer og går. Dette var med henblik på, at give Anna en mulighed for at give slip på nogle af de dårlige oplevelser, som hun havde haft

tidligere og stadig gik hende på. Sangen blev en del af hendes playliste op til kampe og jeg opfordrede hende til, at tænke på sangens tema, når hun lyttede til den.

Overordnet set var min tilgang, allerede fra starten af, at fokusere musikterapien på hele hendes liv og identitet, fremfor at fokusere specifikt på kampsituationer. Rent praktisk ville det ikke kunne lade sig gøre, at lave musikalske interventioner under kampe eller lignende, og dette var blot endnu et incitament til, at lade omstændighederne i hendes overordnede livsverden være centrum for terapien.

I de næste afsnit præsenteres de temaer, som blev kodet i den tematiske analyse af transskriptionen. Først ses der en grafisk oversigt over alle koderne. Dernæst præsenteres de koder, som søger at besvare spørgsmål 1a af problemformuleringen og dernæst de koder, som søger at besvare 1b. Til sidst ses en opsummering af analysen.

Referencer til linjer i transskriptionen fungerer som følger: Bogstavet referer til den session, hvori citatet findes (A, B, C, D eller E) og tallene referer til linjerne i transskriptionen - eksempelvis D115-117. I bilag 3 ses koderne vertikalt, så man kan få et overblik over hver kode.

4.2 Grafisk oversigt over temaerne

Kode/tema	Antal 'hits'	Eksempel
Udfordringer uden for sport	36	A115-116: <i>Man kan ikke både være et socialt menneske, leve et almindeligt teenageliv og spille bordtennis på eliteplan, være god i skolen... Jeg har forsøgt og der gik det helt galt.</i>
Identitet og karaktertræk	24	D53: <i>Jeg har det nogle gange sådan, at man ikke skal føle så meget – hold kæft og spil.</i>

Mentale mønstre og fornemmelser hos hende selv	40	C74-75-76: Jeg har været meget i tvivl om mine egne præstationer, som vi også har snakket om, men nu føler jeg bare, at jeg her i efteråret havde nogle gode kontinuerlige præstationer og hvis jeg samtidigt er ved at udvikle mig så meget spillemæssigt, så tror jeg godt at det kunne kulminere og blive noget godt.
Spændingsniveau og -regulering	25	A226-227: Når det sker, så kan jeg ikke genkalde nogle tanker eller følelser. Det kan jeg ikke. Det er bare et langt 'åh nej'.
Musikterapi	49	C191-192: Så er det meget bedre, at spille lidt guitar og få styr på de grå inde i hovedet...
Motivation	22	C45-46-47-48-49: Ja, det var jo meget det der med, at jeg ikke vidste hvor motivationen var – det var ikke fordi, at jeg havde mistet den, men den manglede bare. Så det var også sådan lidt... "Hvordan kan jeg finde den igen?". Jeg måler nogle gange min motivation på, hvordan jeg håndterer en cykeltur i regnvejr på vej til træning. Nogle gange tænker jeg: "Jeg gider ikke til træning - hvorfor gider jeg ikke til træning? Jeg skal cykle". Så er indstillingen ikke super god. Forstår du hvad jeg mener?
Præstation	25	A 286-287-288: Det er virkelig svært at håndtere og jeg føler et kæmpe pres for at præstere... Når jeg så gerne vil præstere og ikke gør det, men alligevel kan øjne chancen og ikke tager det.. Jeg ved ikke hvad jeg har i sigte.

4.3 Koder til spørgsmål 1a i problemformuleringen

4.3.1 Udfordringer uden for sport

Dette tema omhandler alle de ting, som ikke er en del af Annas sport som sådan, men nærmere en del af hendes hverdag uden for sport. Der er især én ting i dette tema, som fylder meget: Gymnasiet. Hun er i et konstant limbo, fordi hun gerne vil have høje karakterer, men samtidigt godt ved, at det er rigtig svært at lægge den nødvendige tid i skolen, når man også dyrker idræt på eliteplan.

A115-116: Man kan ikke både være et socialt menneske, leve et almindeligt teenageliv og spille bordtennis på eliteplan, være god i skolen... Jeg har forsøgt og der gik det helt galt.

Gymnasielivet har fyldt rigtig meget i de snakke, som Anna og jeg har haft i forløbet og det fremgår tydeligt i hendes udtalelser. Det er et element af hendes liv, som ofte fører til, at hun føler sig stresset i hverdagen – især når det skal balanceres med sporten.

B7-8: Jeg synes, at vi har haft sindssygt travlt. Lidt for travlt. Sidde op til klokken 2 om natten og lave lektier og så stå op kl 7 til morgentræning. Det har været i overkanten.

Foruden skolelivet er der også mange andre ting, som Anna skal forholde sig til. I forbindelse med et ambassadørsskab for Coca Cola, beskriver hun noget af den proces, som hun var igennem.

E20-22: I mandags var vi ovre og optage reklame, tage billeder og sådan. Så har der været interviews og ja... Mega meget mailen frem og tilbage og... Lønforhandling og pressemeddelse, billeder der skulle udvælges, baggrundshistorie, pitch, samtykkeerklæringer og så videre... Det har været ret meget.

Desuden har Anna også nogle venner, som hun gerne vil se. Som eliteatlet skal man ofte vælge en stor del af sit sociale liv fra, hvilket kan være svært for en teenager, og Anna er ingen undtagelse. Hun prøver her at sætte ord på nogle af de ting, som hun nogle gange tror hendes venner tænker.

A16 og A18:

“Ej, det kan da ikke passe, at hun ikke engang kan finde lidt tid til os.”

“Gider hun os egentlig ikke mere?”

4.3.2 Identitet og karaktertræk

Denne kode fremhæver primært to ting: Annas følelse af hendes egen identitet, samt de udtalelser, som jeg vurderer siger noget om, hvem hun er som person. Det førstnævnte eksemplificeres i dette citat.

A63-65: ... *Men når jeg er i en vennesammenhæng, så vil gerne ha' at de også tænker: “Hun er en god ven og hun er sjov, nederen” eller hvad det nu måtte være. I stedet for, at hun bare spiller bordtennis – det er en nederen ting at blive forbundet med.*

Anna og jeg har også talt om, at man ikke blot er atlet, men man er et menneske – at hun ikke er bordtennisspiller, men er et menneske der spiller bordtennis. Her taler Anna om en anden bordtennisspiller.

A92 og A95-96:

*Det handler også bare om at vide, at man har andre kompetencer end at være atlet...
... Hun bliver heller ikke ret meget bedre i forhold til, hvor meget hun lægger i det og jeg tror det er fordi, at hun kun har bordtennis. At hun har en barriere for sin udvikling der.*

I forhold til hendes karaktertræk, så har Anna nogle meget klare udtalelser om sig selv, som viser hendes selvopfattelse tydeligt, men også hvordan hun tror, at andre ser hende.

A138: *Jeg bliver kaldt 'flammen', fordi det går... Der bliver gået til den.*

Denne selvopfattelse relaterer sig også specifikt til hendes sport.

B69: ... *tænker jeg: "Okay, det her er jeg dårlig til, så det træner jeg i to timer".*

Endeligt fremhæver denne kode også nogle citater, som siger noget om, hvilket forhold Anna har til sit eget følelsesliv. Her taler hun om, at være blevet følelsesmæssigt rørt under sessionen, men også generelt i den periode af hendes liv.

B183: *Jeg er bare god til at lægge låg på det, det har vi også snakket om, og jeg føler mig helt magtesløs, hvis ikke jeg kan.*

Og her om at være i kontakt med sine egne følelser.

B205: *Det er vi bare ikke i min familie.*

4.3.3 Mental mønstre og fornemmelser hos hende selv

Denne kode var, i første omgang, en meget bred kode, og selvom den blev indsnævret undervejs, så indeholder den stadig flere forskellige emner; udtalelser om hendes selvtillid, selvværd, følelser og adfærd. Dette være sig både positivt og negativt. Her udtaler Anna sig om et arrangement for PL- og OL-atleter.

C88-89: *Jeg følte, at jeg nåede helt op til loftet. Jeg ved ikke om det er mærkeligt at sige, men det gav lidt af den samme følelse, som at vinde bronze til EM. Det kan man jo godt lide. Et godt skud dopamin der. Det var fedt.*

Hendes udtalelser illustrerer også hendes forhold til hendes egne præstationer.

C74-76: *Jeg har været meget i tvivl om mine egne præstationer, som vi også har snakket om, men nu føler jeg bare, at jeg her i efteråret havde nogle gode*

kontinuerlige præstationer og hvis jeg samtidigt er ved at udvikle mig så meget spilemæssigt, så tror jeg godt at det kunne kulminere og blive noget godt.

Her fortæller Anna om, at hun nogle gange ser videooptagelser af sine kampe, hvor hun har fået et blackout.

A249: (Det har) jeg nogle gange brug for, for at blive bekræftet i, hvor dårlig jeg var.

Der ligger også en skræmmende usikkerhed for Anna i, hvorvidt hun kvalificerer sig til PL eller ej, hvilket nogle gange påvirker hendes humør i betydelig grad.

A286: Ja, det er også sådan jeg har det. Det er jo bare drømmen at kvalle og det kommer og går hele tiden.

Selvom Anna er bevidst om, at det ikke er en skidt ting at være i kontakt med sine følelser, så formår hun alligevel at udtrykke sin ubehag.

A298: Jeg hader at være ked af det overfor andre. Jeg burde nok gøre det noget mere.

Og:

B185: Jeg kan slet ikke styre min følelser i tiden. Det er så dårligt, det er så dumt.

Oveni i alt dette er Anna klar over, at selvom man gerne må være i kontakt med sine følelser, så er det ikke nødvendigvis en god idé i elitesport, når man er på banen.

B208: Hvis jeg ser en modstander være ked af det i en sætpause, så tænker jeg bare:

“Fedt, nu har jeg dig”.

4.3.4 Spændingsniveau og -regulering

Annas primære motivation for at indlede dette musikterapeutiske forløb var hendes høje spændingsniveau i forbindelse med kampe. Selvom det primære arbejde med dette fandt sted før disse sessioner, så var det stadig tydeligt i dataene. Afspændingerne, fokus på åndedrættet og musiklytningen medførte, at hun også overførte spændingsregulering til andre dele af hendes liv. Omkring en motivationskrise siger hun følgende.

C26: Jeg tror også det var fint, at få noget ro på og lige tænke...

Et af målene med at arbejde med hendes spændingsniveau var, at hun selv skulle kunne lægge mærke til, når et blackout var på vej og så handle på det.

D120: Ja, jeg er begyndt at lægge hurtigere mærke til det. Ja... Der er ikke så meget at sige.

Et højt spændingsniveau i hverdagen kan også lede til andre udfordringer, såsom søvnproblemer.

E31: Nej... Jeg tror jeg har ligget på seksenhalv time om natten i gennemsnit...

Selvom Anna har gjort store fremskridt, når det kommer til at regulere sit spændingsniveau på banen...

A271: Der har jeg sindssygt dårligt hoved, men får samlet mig op og vinder to sæt.

... Så er det stadig en udfordring, når hun er fysisk presset.

A272: Jeg får så et blackout og taber resten af pointene.

Anna er meget bevidst om, at en god forberedelse, blandt andet med den sammensatte playliste, er nøglen til at ramme det rigtige spændingsniveau.

A240 og A241: Jeg er blevet god til at være opmærksom, fordi mit hoved er det rigtige sted... ... Men jeg er blevet opmærksom, qua at jeg har det rigtige spændingsniveau.

Hun kan også sætte ord på, hvordan et blackout rent faktisk føles for hende.

A226-227: Jeg ramte bare muren. Når det sker, så kan jeg ikke genkalde nogle tanker eller følelser. Det kan jeg ikke. Det er bare et langt 'åh nej'.

4.3.5 Motivation

Motivation er noget, som først er dukket op i vores forløb relativt sent i forhold til de andre emner, som vi har snakket om. Det er dog noget, som har fyldt meget i hende (se evt. bilag 2). Det fremgår også tydeligt af transskriptionen og det er det, som denne kode indeholder. Det er også et aspekt, som er vigtigt for hende – og eliteatleter generelt.

A133-134: *Jeg følte ikke, at jeg havde så meget gnist. Det er en ting, som er ret vigtig for mig. At have tændingen.*

Motivationen kan komme og gå – også midt i en kamp.

A146: *Nej... Jeg har ikke prøvet at være så langt bagefter og så pludseligt tænke: "Det gider jeg ikke finde mig i, det her"*

Her taler jeg om, at kanalisere en rastløshed i hendes krop til træning eller restitution, hvortil hun svarer følgende. For Anna kan manglende motivation være motivation nok i sig selv.

A266-267: *Sidste gang snakkede vi om, at jeg ikke havde nogen motivation og jeg føler egentlig, at det har givet mig mere motivation for at optimere min træning, fordi jeg tænker: "Det kan kraftedeme ikke være rigtigt".*

Da Anna havde en motivationskrise undervejs i vores forløb, fandt hun selv på kreative måder, hvorpå hun kunne få motivationen igen. Hun fandt en notesbog, som hun havde skrevet for fem år siden om, hvilke mål hun havde fem år frem i tiden.

B164-165: *Og alle de mål jeg havde sat mig for fem år siden, dem har jeg opfyldt. Det var fucking fedt!*

Et godt eksempel på Annas refleksionsniveau er dette citat, hvor hun taler om sine cykelture til træning.

C45-49: *Ja, det var jo meget det der med, at jeg ikke vidste hvor motivationen var – det var ikke fordi, at jeg havde mistet den, men den manglede bare. Så det var også sådan lidt... "Hvordan kan jeg finde den igen?". Jeg måler nogle gange min*

motivation på, hvordan jeg håndterer en cykeltur i regnvejr på vej til træning. Nogle gange tænker jeg: "Jeg gider ikke til træning - hvorfor gider jeg ikke til træning? Jeg skal cykle". Så er indstillingen ikke super god. Forstår du hvad jeg mener?

4.3.6 Præstation

Præstation skal i denne sammenhæng forstås på den måde, at mange eliteatleter, inklusive Anna, har et 'præstationsgen', som altid er til stede. I daglig tale vil man måske kalde det at være 'konkurrencemenneske', men i Annas tilfælde påvirker det flere aspekter af hendes liv.

C182-184: Det vil jeg aldrig kunne, for jeg bliver sindssygt aggressiv, hvis jeg taber... Fjernsynet vil gå i stykker, fordi jeg kaster controlleren ind i det! Hvis vi skal hygge os om aftenen, når vi er ude til stævner og sådan, så sætter vi også en konsol til et tv, så vi lige kan sidde og spille. Jeg slapper slet ikke af med det, for jeg bliver sur, når jeg taber.

På trods af hendes udfordringer med hendes spændingsniveau, så kan Anna godt lide det pres, som følger med eliteidræt.

C212-213: ... Det er det, at alt er lagt ind på – der skal jeg præstere. Det er fedt nok.

Selvom Anna godt kan lide presset, så kan det også blive for stort.

D104-105: Nu skal jeg også præstere endnu mere i Spanien, det har jeg det sådan lidt... Presset kan også blive for stort. Sådan har jeg det.

Anna og jeg har talt om, at hun præsterer bedst på banen, når hun ikke påtager sig favoritrollen – når der ikke forventes noget af hende. Det er hun selv bevidst om, men hendes præstationsgen er stadig tydeligt. Her taler vi om et dansk stævne, som Anna skal til.

C295: Det er dårligt, hvis jeg ikke bliver mindst nummer fire... Du kan godt høre det allerede nu, ikke?

Som sagt kan præstationsgenet eller konkurrencementaliteten nemt blive overført til andre aspekter af livet. I Annas tilfælde overføres det også til hendes søvn.

E: 32-34 og E49: *Altså... Jeg fører en træningsdagbog i Excel og der kan jeg bare se, at sønnen går ned ad... Det er bare ikke godt, jeg bliver bare fucking nederen, når jeg ikke sover... ... Ja, sådan: "Jeg **skal** sove, jeg **skal** sove..."*

Undervejs i forløbet har Anna lært sig selv at spille guitar. I en samtale om, hvordan hun kun bruger det, at spille guitar til at slappe af og hygge sig med, så er præstationsgenet stadig til stede.

E96 og E108: *Jeg vil bare gerne lære det rigtigt...
... Lære en sang om dagen.*

4.4 Tema til spørgsmål 1b i problemformuleringen

Selvom besvarelsen af spørgsmålet udelukkende tager udgangspunkt i et enkelt tema, **musikterapi**, så bliver besvarelsen todelt. Den første del består af Annas udtalelser om *de musikterapeutiske metoder og teknikker*, som er blevet brugt igennem hele forløbet. Den anden del omhandler Annas udtalelser om *hendes oplevelse af virkningen*.

4.4.1 Musikterapeutiske metoder og teknikker

Annas engagement i forløbet fremgår tydeligt af hendes udtalelser, hvor hun eksempelvis selv har taget initiativ til, at lære mere om musikterapi...

B60: *I Sverige fik jeg tygget mig igennem 150 sider af den der Lars Ole Bonde bog og forstod bare ingenting.*

... Eller lære sig selv at spille guitar.

C11 og C191-192: *Ja, det er rigtigt. Jeg har faktisk købt en guitar...*

... Så er det meget bedre, at spille lidt guitar og få styr på de grå inde i hovedet.

En af årsagerne til, at Anna begyndte at spille guitar, var fordi at hun ikke følte et behov for være god til det, som hun eksempelvis gør med sin sport og skole. Dette citat illustrerer, hvordan guitar er modsat sport og skole i forhold til præstation.

C186: *Man kan ikke tabe i guitar. Det kan man bare ikke.*

Som beskrevet i kapitel 4.1.2 arbejdede Anna og jeg primært med tre teknikker: Personlige playlister, afspændinger til musik og musik som metafor. I forhold til førstnævnte har hun selv taget en aktiv rolle i udarbejdningen af listerne, men også i vedligeholdelsen af deres brugbarhed som her, hvor hun også har inkorporeret en metafor i musikken uden min indblanding.

C103-104 og C106-107

Det jeg bruger op til kamp, det fortsætter jeg bare med, fordi det fungerer.

Selvom jeg kan godt blive lidt træt af "Who Says" (John Mayer red.)...

... "Nej nej, det er godt den er der. Han synger nemlig det her med: "plan a trip to Japan alone, doesn't matter if I even go" og så tænker jeg: "Jo, John, jeg skal fandeme afsted!"

Noget af det første jeg gjorde i forløbet var at introducere "All Things Must Pass" med George Harrison, som en musikalsk metafor. Her udtaler Anna sig om den, men også lidt om hendes generelle brug af playlisterne.

B114-116: *Nej, men det gør ikke så meget. Dem du har lagt på playlisten er heller ikke noget, jeg sådan har et forhold til og går og synger med på. Har du set de der lister, som Spotify har lavet med det, man har hørt mest igennem året? Min øverste er "All Things Must Pass" (George Harrison red.) og ellers er det bare John Mayer.*

Og her siger hun noget om, hvornår hun bruger playlisterne.

E190-191: *Jeg gør det en gang om dagen (lytter til afslapningsplaylisten red.) og så før kamp (kampplaylisten red.), men ellers gør jeg ikke”*

Anna har også været meget tydelig i sine udtalelser, når noget ikke har fungeret. Her taler hun et ukendt nummer, som jeg tilføjede til hendes afslapningsplayliste.

E167 og E169: *Ja, den allersidste på “Ro på, A”. Den er tit på shuffle...*

... Når den kommer på, så får jeg en sådan en semi spontan depression...

Inden den afspænding som finder sted i Session E taler Anna om sine udfordringer med ‘at holde skal’ – at koncentrere sig eller tage noget alvorligt. Det er også et godt eksempel, at selvom vi på dette tidspunkt har haft et musikterapeutisk forløb i syv måneder, så kan det stadig være svært for Anna, at deltage i nogle af metoderne.

E199-200, E216, E230 og E235: *Åh nej... Okay, vi gør det. Skal, skal ikke? Skal. Jeg bliver nødt til det... Hvis ikke jeg kan lade være med at flække af grin...*

... Undskyld at jeg griner, men det er bare... Er der evidens for det her?

... Det er så åndssvagt, for det er jo ikke fordi man ikke kan, det er bare så grænseoverskridende, synes jeg...

Ja... Det er ligesom at lukke øjnene og stole på et andet menneske.

4.4.2 Udtalelser om virkning

I forlængelse af ovenstående udtaler Anna sig her om afspændingen i Session E umiddelbart efter, at den er slut, som leder over i hendes oplevelse af afslapningsplaylistens virkning for hende.

E261-262: *Jeg blev bare dejligt afslappet. Ja. Det var fint. Der er sådan... Jeg føler også, at når jeg har gjort det hver aften.... Der er langt fra den følelse nu her til når jeg er spændt i løbet af dagen. Det er mega dejligt om aftenen...*

Den primære årsag til, at Anna startede i det musikterapeutiske forløb var, at hun fik blackouts under kampe.

A240-241 og D210-211: *Før vi begyndte dette forløb, der fik jeg blackouts hele tiden..... Det har jeg også snakket med landstræneren om og der startede vi med, at det var halvandet sæt. Lige efter sommerferien... Det er lang tid."*

Målet var at arbejde med dette, så Anna ville kunne mærke, at hun var på vej til at få et blackout og så finde fokus igen. Anna har formået at nå til et punkt, hvor hun kan fornemme et blackout inden det kommer og handle på det, hvilket hun tilskriver musikterapiforløbet.

A187, A189 og A191: *Jeg har også fundet ud af, at der er flere og flere af de her ting, som kan hjælpe mig...*

... Jeg kan godt mærke det. Bestemt... Det kan jeg....

... Så det må næsten være noget med det her at gøre.

Anna har også gjort musikterapiens værktøjer til en del af sin hverdag, som hun beskriver virkningen af her, hvor hun taler om afslapningsplaylisten og fokus på åndedræt.

B93-94, B96-97 og B100-101: *Jeg gør det stort set hver dag. Det er også godt til at falde i søvn på. Hvis man lige kommer hjem fra træning og synes, at det går lidt stærkt det hele...*

... Det er meget forskelligt. Jeg bruger altid musik, men jeg ved ikke lige, hvor lang tid jeg gør det. Det er hvad jeg lige har tid til. Så længe jeg gør det, så har jeg det godt...

I starten var jeg meget rigid med det. Nu gør jeg det bare. Jeg har også fået bekræftet overfor mig selv, at det er okay. Jeg ved ikke om der snart skal skiftes noget ud på listen, men...

På et tidspunkt i forløbet blev Anna oftere rørt følelsesmæssigt end hun var vant til, hvilket hun blev utilpas med. Hun var åben omkring, at dette også var et element af musikterapiforløbet, hvilket har været svært for hende.

B187 og D89: *Hvis du får mig til at være sådan en omvandrende tåre, så....*

... Ej fuck, du får mig til at blive ked af det nogle gange...

Anna har fra starten af også været opmærksom på, at musikterapien og hendes oplevede virkning af det også fandt sted uden for terapien.

A202 og A314: *Jeg tager altid noget med. Jeg skriver altid ned bagefter...*

... Pausen her er også en god mulighed for at arbejde med alle de ting, som vi har snakket om.

Kap. 5 – Diskussion, konklusion og perspektivering

5.1 Kort opsummering af analysen

I analysen fandt jeg frem til i alt syv temaer:

- Udfordringer uden for sport
- Identitet og karaktertræk
- Mentale mønstre
- Spændingsniveau og -regulering
- Musikterapi
- Motivation
- Præstation

‘Udfordringer uden for sport’, ‘spændingsniveau og -regulering’, ‘motivation’ og ‘præstation’ søgte at besvare problemformuleringens spørgsmål 1a, imens ‘musikterapi’ blev brugt til at besvare spørgsmål 1b. ‘Identitet og karaktertræk’ og ‘mentale mønstre’ var med for at give læseren et dybere indtryk af, hvem Anna er.

5.2 Diskussion

5.2.1 Diskussion af teori ifht. empiri

5.2.1.1 Arousal og ‘blackouts’

I kap. 2.1.1 præsenterer jeg teori fra Terry & Karagheorgis (2011) som omhandler, hvad der sker når en atlet overstiger det optimale arousalniveau og oplever en angsstilstand.

Annas primære årsag til at deltage i et musikterapeutisk forløb var, at hun oplevede dette jævnligt. Hun beskriver det som ‘blackouts’, som er sådan det kan føles, når man oplever en angstsstilstand som denne (se kap. 4.3.3).

A272: Jeg får så et blackout og taber resten af pointene.

A226-227: *Jeg ramte bare muren. Når det sker, så kan jeg ikke genkalde nogle tanker eller følelser. Det kan jeg ikke. Det er bare et langt 'åh nej'.*

Hvis man sammenstiller dette med Terry & Karagheorgis' teori, samt Yerkes-Dodson loven beskrevet i kap. 2.1.1, så bliver det tydeligt, at når Annas spændingsniveau bliver for højt og hun får et 'blackout', så er hendes opmærksomhedsspektrum så snævert, at hun ikke kan huske tanker eller følelser fra situationen. Hendes fokus ligger udelukkende i udførelsen af motoriske evner, som under almindelige omstændigheder ville være automatiserede og implicite. Når man dyrker sport på højt niveau og udelukkende kan koncentrere sig om de motoriske aspekter af udførelsen, så har hjernen ikke kapacitet til, at modtage eller registrere andre stimuli. Hvis Anna når sit optimale spændingsniveau i en kampsituation, er hendes refleksionsniveau højt – også umiddelbart efter en kamp, hvilket også stemmer overens med førnævnte teorier.

Musikterapi har vist sig effektivt i behandlingen af arbejdsrelateret stress (Beck, 2012) og angst i psykiatrien (Pedersen et al., 2014), men Anna er ikke diagnosticeret med nogen af delene. Hun oplever dog nogle af de samme symptomer, som man gør når man er diagnosticeret med angst eller stress. I vores musikterapiforløb har jeg introduceret nogle musikterapeutiske metoder i et forsøg på at afhjælpe disse problematikker. Jeg valgte at inkludere GIM-teori (se kap. 2.3.3), selvom jeg ikke har anvendt metoden i sin klassiske form. Jeg har ikke anvendt GIMs musikprogrammer, men derimod musik med lignende kvaliteter, som jeg allerede havde introduceret til Anna inden afspændingens begyndelse. Derudover har de skræddersyede playlister givet Anna nogle rutiner, både i hverdagen og op til kampe, som har kunnet sænke hendes spændingsniveau. Om playlisten op til kampe sagde hun:

C103: *Det jeg bruger op til kamp, det fortsætter jeg bare med, fordi det fungerer.*

Og om playlisten til afspænding i hverdagen:

B93-94: *Jeg gør det stort set hver dag. Det er også godt til at falde i søvn på. Hvis man lige kommer hjem fra træning og synes, at det går lidt stærkt det hele...*

5.2.1.2 De terapeutiske kernebetingelser

Anna og jeg har udviklet en stærk relation, som ikke blot er kommet igennem det terapeutiske rum, men også igennem det faktum, at vi har haft kontakt uden for terapien. Hun har haft mulighed for at kontakte mig over telefon, når hun har haft brug for det; eksempelvis i forbindelse med ture til udlandet. Derudover har jeg været med hende afsted til en turnering i Danmark, hvor vi havde samtaler før og efter kampe.

Det er interessant at kigge på Rogers' terapeutiske kernebetingelser for at afklare, hvor meget af vores kontakt i og udenfor det terapeutiske rum er af terapeutisk karakter. Det er uden tvivl en gråzone, så jeg vil her diskutere omstændighederne for vores musikterapeutiske forløb ifht. Rogers' teori. Vores forløb foregår ikke i et typisk terapilokale, men hjemme hos Anna og vores telefoniske samtaler eller dets lige foregår ikke i et defineret terapeutisk rum. Derfor mener jeg, at det er relevant at kigge på disse kernebetingelser.

For at genopfriske er her de terapeutiske kernebetingelser (minus opklarende noter – se kap 2.2 for dem):

1. *To personer er i psykologisk kontakt.*
2. *Den første, som kan betegnes som klient, er i en tilstand af **inkongruens** og derfor sårbar eller angst.*
3. *Den anden person, som kan betegnes som terapeut, er **kongruent** og integreret i forholdet.*
4. *Terapeuten har en ubetinget positiv opfattelse af klienten.*

5. *Terapeuten oplever en empatisk forståelse for klientens indre referenceramme og bestræber sig på, at kommunikere denne oplevelse til klienten.*
6. *Kommunikationen til klienten af terapeutens empathiske forståelse og ubetingede accept lykkes i mindst en minimal grad.*

Vores kontakt kan defineres som psykologisk kontakt (jf. pkt. 1). Der er en klar rollefordeling, som også gør at vi kan udføre en form for terapeutisk samtale eller rådgivning udenfor det terapeutiske rum. Anna ville indgå i et terapeutisk forløb, fordi hun var i en tilstand af **inkongruens** (jf. pkt. 2) i forbindelse med sine kampe. Jeg bestræber mig på at være **kongruent** og integreret i forholdet (jf. pkt. 3) – uanset hvor og hvornår vi taler, samtidigt med at jeg har følt, og forsøgt at udvise, en **ubetinget positiv opfattelse** af Anna og de temaer, som vi har arbejdet med i vores forløb (jf. pkt 4).

Jeg har uden tvivl oplevet **en empatisk forståelse** for Annas indre referencerammer og har forsøgt at viderekommunikere dette (jf. pkt. 5), især qua min egen forforståelse og vores relation. Jeg har også, så vidt muligt, forsøgt at viderekommunikere dette til Anna og jeg har en oplevelse af, at dette resonerer i hende. Dette relaterer sig også til pkt. 6 – at

kommunikationen af min empathiske forståelse er lykkes i mindst en minimal grad.

Ifølge denne teori kan man godt tale om, at betingelserne for terapeutisk udvikling har fundet sted, men jeg vil ikke afvise, at andre teorier vil modsige denne udtalelse. Såfremt dette er tilfældet er det selvfølgelig værd at undersøge, men jeg har forsøgt at vælge en teori, som var alment kendt og anerkendt i et forsøg på at validere det terapeutiske forløb.

Ovenstående leder mig til at reflektere over, hvad et terapeutisk rum egentlig er. Man kan definere et terapeutisk rum fysisk, som et terapilokale, hvor klienten og terapeuten udelukkende befinder sig, når selve terapien finder sted. Der er uden tvivl nogle fordele i dette, men min oplevelse med eliteatleter er, at det ikke har den store betydning, hvor selve terapien finder sted – så længe man ikke bliver forstyrret. Et musikterapilokale vil typisk

være et uforstyrret lokale med en masse instrumenter, men så vidt jeg ved findes sådanne lokaler ikke i eliteidrætsinstitutioner. I mine praktikforløb i VHK var det til tider en udfordring bare at finde et lokale, hvor man ikke blev forstyrret af andre. Anna har sagtens kunnet håndtere, at terapien ikke fandt sted i et specifikt terapilokale, men hjemme hos hende selv eller over telefonen – det samme er tilfældet med de andre eliteatleter, som jeg har haft forløb med. Derfor har det fysiske rum ikke den store betydning her, men man kan også definere et terapeutisk rum som et psykisk rum.

Det psykiske rum i terapien er noget, som jeg har været meget opmærksom på i mine terapiforløb. Der eksisterer en vidensdelingskultur i elitesport (mere om dette i kap. 5.2.3.2), som gør at de eliteatleter jeg har arbejdet med ikke har været vant til, at den fagperson man snakker om psykiske eller mentale udfordringer med har tavshedspligt. Derfor ekspliciterer jeg altid, både i starten og undervejs i forløbet overfor de atleter jeg arbejder med, at jeg ikke videreformidler oplysninger til hverken trænere, andre atleter eller andre. Jeg tror på, at dette psykiske rum er sårbart, uanset hvad atleterne er vant til, og at jeg derfor skal passe på det. Hvis man passer på dette psykiske rum som terapeut, og udviser dette overfor en klient, så tror jeg at det bidrager til relationen og til terapien som helhed. Dette er en læringskurve i integrationen af musikterapi i elitesport, men noget som jeg finder værd at arbejde på og holde fast i.

5.2.1.3 Nonspecifikke faktorer i terapi

Min egen tilgang til musikterapi (jf. kap. 1.4) tager blandt andet udgangspunkt i nogle af de ting, som kan defineres som nonspecifikke faktorer (Hougaard, 2013). Det er ikke noget, som fremgår i selve transskriptionen med undtagelse af et enkelt citat. Her er det omtalte uddrag, som er fra session E og kan findes i bilag 2. T er for terapeut og K er for klient (Anna):

T: Der er nogle ting, som jeg lægger mærke til. Tempoet i den måde du snakker på...

K: Det er mærkeligt, du siger det...

T: Det er steget... Men det er jo sådan noget jeg lægger mærke til, fordi jeg har den baggrund jeg har. Det tyder på, at der er rigtig meget på spil i din hjerne lige nu, men det er jo også det du fortæller, så det giver sig selv. Men også at du måske har en forvirring omkring, hvor du skal lægge dit fokus. Sådan som jeg hører dig fortælle, så er det: "Nå, men så er der det her, hvor jeg skal lægge mit fokus og så er der det her og det her": Så står man måske i midten og tænker, at man slet ikke ved hvor man skal starte henne. Så er det man begynder, at sidde og scrolle hvileløst på telefonen...

Fordi jeg har en baggrund som musikterapistuderende har jeg en forståelse for *kommunikativ musikalitet* (Holck, 2008, Malloch & Trevarthen, 2009). Dette begreb skal forstås som præmissen om, at det talte sprog indeholder musikalske parametre og karakteristika, som er implicite og kan ses allerede fra spæd.

I ovenstående eksempel hørte jeg Anna tale om en periode i forløbet, hvor hun havde meget travlt med sport og skole. Jeg lagde mærke til, at tempoet i hendes tale steg betydeligt, da hun talte om dette. Hun var endda selv klar over det, da jeg ikke når at færdiggøre min sætning før hun siger: "*Det er mærkeligt, at du siger det...*".

Disse nonspecifikke faktorer er, ifølge Hougaard, vigtige i forhold til en klients oplevelse af terapeuten og af terapiforløbet. Hvis man som terapeut implicit kan tilpasse sig sin klients toneleje, tempo i tale eller gestik, så vil man underbevidst opbygge en relation – også selvom terapeuten måske anvender dette som en decideret teknik eller metode.

Man kan også tolke Annas udmelding som at det måske gør hende lidt utilpas, fordi hun føler sig set på en måde, som hun ikke er vant til. Det kan være skræmmende, at blive spejlet og gjort opmærksom på ens egen adfærd på den måde – især imens man taler om et emne, som i forvejen er svært at tale om. Derfor skal man også være varsom med, at eksplicitte det, som jeg gjorde i ovenstående eksempel.

5.2.1.4 Musikkens seks forcer

Flere gange undervejs i mit arbejde med eliteatleter har jeg reflekteret over, hvad det er der ‘virker’ for atleterne: Er det specifikt musikterapi? Er det terapi i sig selv? Er det nok ‘bare’ at have en at snakke med? Derudover har jeg nogle gange været så optaget af samtalerne i forløbene, at jeg ikke følte musikken var til stede så meget, som den kunne være. I et forsøg på belyse nogle af stederne, hvor musikkens kvaliteter i musikterapiforløbet med Anna har været til stede, har jeg valgt at inddrage teorien om musikkens seks forcer, som præsenteret i kap. 2.3.1 og kommer fra Pedersen og Bonde (2014). Citaterne kan ses i sin helhed i bilag 3. De er som følger (uden uddybende noter – se kap. 2.3.1):

1. *Musik er mangetydig*
2. *Musikkens sprog er et følelsernes sprog*
3. *Musik udfolder sig i tid og rum*
4. *Musik har vuggesangseffekt*
5. *Musik fordobler selvet*
6. *Musik giver mulighed for transformation*

Disse seks kvaliteter har jeg forsøgt at sætte over for Annas udtalelser.

Den første kvalitet, *musik er mangetydig*, ses i Annas brug af den musik, som jeg har introduceret for hende. ‘Who Says’ med John Mayer er på begge hendes playlister og hun fandt selv på, at bruge en af tekstens linjer som motivator, i forhold til at opnå sit mål om at komme til PL i Tokyo i 2021.

C106-107: *Nej nej, det er godt den er der. Han synger nemlig det her med: “plan a trip to Japan alone, doesn’t matter if I even go” og så tænker jeg: “Jo, John, jeg skal fandeme afsted!”*”

Det var på ingen måde noget, som jeg havde skænket en tanke, da jeg valgte det nummer til hendes playliste, så her har hun selv fundet en betydning i musikken, som er personlig for hende.

Det næste eksempel er med et nummer, som jeg introducerede for hende – Anna kendte ikke sangen i forvejen. ‘*All Things Must Pass*’ med George Harrison var et nummer vi lyttede til, hvor vi efterfølgende talte om sangens tema: At alting kommer og går. Anna har lyttet så meget til sangen, at den var øverst på listen over, de numre hun havde lyttet mest til i år 2019.

B114-116: ... *Har du set de der lister, som Spotify har lavet med det, man har hørt mest igennem året? Min øverste er “All Things Must Pass” (George Harrison red.) og ellers er det bare John Mayer.*

Den anden kvalitet, **musikkens sprog er et følelsernes sprog**, fremgår ikke tydeligt i transskriptionen, udover dette citat:

E167 og E169: *Ja, den allersidste på “Ro på, A”. Den er tit på shuffle...
... Når den kommer på, så får jeg en sådan en semi spontan depression...*

Sangen hun referer til er ‘*For Months Now*’ af The Three of Us, som er et meget underspillet nummer, bestående udelukkende af en kvindelig sanger, en elektrisk guitar og en mandlig sanger, som synger kor. Det er et sørgmodigt nummer, men jeg vurderede det til at passe fint ind på hendes afslapningsplayliste. Anna synes tydeligvis, at nummeret gør hende ked af det eller utilpas med udtrykket ‘semi spontan depression’, så måske taler dette nummer til noget i Anna, som hun ikke har lyst til at konfronteres med. Det er dog ikke noget, som vi har talt yderligere om.

Den tredje kvalitet, **musik udfolder sig i tid og rum**, refererer primært til udøvet eller aktiv musik, som vi ikke har brugt i vores forløb endnu. Den fjerde derimod, **musik har vuggesangseffekt**, er til stede i Annas afslapningsplayliste. Denne playliste bruger Anna næsten hver dag til at komme ned i spændingsniveau:

B93-94: *Jeg gør det stort set hver dag. Det er også godt til at falde i søvn på. Hvis man lige kommer hjem fra træning og synes, at det går lidt stærkt det hele...*

Den femte kvalitet, **musik fordobler selvet**, er måske mest tydeligt i hendes brug af 'All Things Must Pass' eller 'Who Says', som også er omtalt ved den første kvalitet. Hun bruger musikken til, at forlænge sig selv og de aspekter af livet, som hun gennemgår.

Den sjette kvalitet, **musik giver mulighed for transformation**, relaterer sig til mere eksistentielle og spirituelle temaer, som ikke er noget vi har arbejdet med i forløbet.

Med musikkens seks forcer in mente kan man se, hvordan musikken har spillet en rolle i vores forløb. Anna og jeg har endnu ikke brugt aktiv musikterapi så meget endnu – altså at spille sammen, på trods af at hun spiller guitar. Jeg har en klar fornemmelse af, at det er noget, som Anna måske ville have det svært med, fordi det er så langt fra hvad hun er vant til. Det er dog noget, som jeg har overvejet at indføre, men endnu ikke har gjort på grund af ovenstående.

5.2.2 Diskussion af metode ifht. empiri

Metoderne til dette speciale valgte jeg i høj grad fordi, at jeg havde valgt Anna som den case, jeg ville fokusere på. Anna er refleksiv og virker ærlig i sine udtalelser og dette ledte mig til at undersøge hendes udtalelser med udgangspunkt i kvalitativ-eksplorativ metode og en fænomenologisk tilgang til Annas oplevelser og udtalelser.

Valget af metode blev også truffet i kraft af, at Anna er dygtig til at formulere sine tanker omkring bestemte emner – dette gælder både de temaer, som vi behandlede i terapien, men også meninger om selve terapiforløbet og dets metoder. Dette gjorde, at jeg ikke behøvede at tolke hendes udtalelser, fordi de ofte er meget direkte. Valget af metodisk tilgang tillod mig, at gøre analysen meget 'tekstnær': jeg behøvede ikke at lede efter meninger eller holdninger,

fordi Anna havde formidlet dem tydeligt. Derfor var det et spørgsmål om, at lade hendes ord fylde så meget i analysen som muligt.

Som nævnt i kap. 3.1 valgte jeg at tilgå dette speciale som en *intrinsic case*, netop fordi jeg synes, at Anna er spændende i denne sammenhæng. Før jeg begyndte selve planlægningen af specialet overvejede jeg dog også at tage udgangspunkt i en *instrumental case* med udgangspunkt i min 9. semesters praktik i VHK. Ifølge Stake (1995) er en *instrumental case*, når man søger svar på et spørgsmål eller vil opnå en generel forståelse af et fænomen.

Her ville formålet have været, at indsamle noget mere overordnet viden omkring, hvilke temaer eliteatleter kan opleve i musikterapi. Annas case ville også have indgået her, men da jeg startede med at transskribere sessionerne med hende besluttede jeg mig for, at det var bedre at gå i dybden med hendes forløb. Jeg kunne dog sagtens forestille, at lave noget forskning med udgangspunkt i en *instrumental case* på et senere tidspunkt, for at udvikle vidensfeltet omkring musikterapi med eliteatleter.

Den tematiske analyse hjalp mig med at finde mønstre i Annas udtalelser. Undervejs i de to første gennemlæsninger (se kap. 3.6) havde jeg dog udfordringer med, at kode temaerne på en måde, så jeg følte at de var 100% korrekte. Mange af udtalelserne ville kunne falde i flere forskellige kategorier og dette gav mig en udfordring.

Efter at have konstateret dette i anden gennemlæsning besluttede jeg mig for, at lave en sidste gennemlæsning og så ikke lave flere. Dette gjorde jeg fordi, at jeg ikke vil overfortolke materialet eller begynde at betvivle mig selv unødvendigt. Man kunne måske have lavet en gennemlæsning eller to mere og jeg vurderer, at hvis jeg havde gjort det, så var nogle af citaterne måske også blevet kodet anderledes. Det kunne også have resulteret i, at jeg ville have lavet flere koder, som var mere snævre.

Det er vigtigt at påpege, at selve min metodiske tilgang går ud på, at undersøge klientens udtalelser undervejs i musikterapiforløbet. Hendes udtalelser kan godt være påvirket af, at jeg

var til stede i lokalet, da hun udtalte sig. Det er muligt, at hendes udtalelser havde været anderledes, såfremt en anden end mig havde interviewet hende eller deltaget i samtalen.

Eftersom dette speciale har en fænomenologisk tilgang, kom valget af teori relativt sent i min skriveproces, idet analysen skulle pege på den relevante teori. Nogle af teorierne, såsom Hougaard (2013) og Bonde (2014) var jeg bekendt med i forvejen og jeg havde en forestilling om, at jeg ville komme til at bruge dem. Det var dog først efter, at jeg havde færdiggjort analysen, at jeg endeligt besluttede mig for, hvilken teori der skulle med. Inden jeg påbegyndte analysen havde jeg en idé om, hvilke teorier jeg ville skrive om, men jeg var påpasselig med, ikke at lade det påvirke min analyse. Hvis jeg havde forudbestemt teorierne og derefter gået i gang med at analysere transskriptionen, ville jeg måske have ladet teorierne farve mine kodninger. Fordi jeg havde valgt en *intrinsic case*, så ville jeg forsøge at undgå dette. Havde jeg valgt en *instrumental case*, så ville det nok have været anderledes.

Resultaterne af analysen var syv temaer: Udfordringer uden for sport, identitet og karaktertræk, mentale mønstre, spændingsniveau og -regulering, musikterapi, motivation og præstation. Fire af disse temaer relaterer sig til udfordringer eller aspekter af sporten, som alle atleter kan opleve i løbet af deres karriere (udfordringer uden for sport, spændingsniveau og -regulering, motivation og præstation), men det er ikke alle eliteatleter, som oplever disse. I forhold til analysen kan man argumentere for, at jeg havde en hermeneutisk tilgang til dataene (Kvale & Brinkmann, 2014), fordi jeg søgte at sætte citaterne i kontekst af forløbet og nogle af eliteatleters generelle problemstillinger, men det primære formål med dette speciale var, at undersøge Annas udtalelser og lade dem stå for sig selv. Jeg har dog haft en perifer hermeneutisk tilgang i kraft af, at jeg har gennemgået den hermeneutiske cirkel i mine tre gennemlæsninger. Som beskrevet af Kvale & Brinkmann slutter en hermeneutisk meningsfortolkning, når man opnår 'god gestalt' – at en intern enhed i teksten, som ikke har nogen logiske modsigelser. Det følte jeg, at jeg opnåede ved den tredje gennemlæsning.

Havde man valgt en instrumental case, så kunne man have eksempelvis have undersøgt, hvorvidt et eller flere af disse temaer er fælles for de undersøgte og hvad det relaterer sig til. Her ville man kunne bruge en instrumental case til, at kunne sige noget lidt mere generelt for f.eks. en sportsgren eller aldersgruppe af eliteatleter og om musikterapi kan afhjælpe på nogle problemstillinger i de sammenhænge. De tre sidste temaer (identitet og karaktertræk, mentale mønstre og musikterapi) vil være mulige at inddrage i en tematisk analyse uanset hvis eliteatlets udtalelser man undersøger. Her vil man måske også kunne sige noget lidt mere generelt om eliteatleters forholdemåder eller mening om musikterapi. Hvis man skulle lave dette, så tror jeg dog, at man ville skulle tolke meget mere på atleternes udtalelser. Det er ikke sikkert, at alle ville udtale sig tydeligt nok i en terapeutisk situation til, at man ikke behøvede at tolke eller lave et decideret struktureret interview med dem.

Jeg valgte bl.a. Anna som case, fordi hun er reflekteret og god til at udtale sig tydeligt om sig selv, forløbet og hendes udfordringer. Det tillod mig, at undlade at tolke for meget i analysen, men derimod lade hendes udtalelser fylde så meget som muligt. Det er ikke sikkert, at alle eliteatleter ville kunne udtale sig på den måde, som Anna har gjort det, medmindre man opstillede en interviewsituation, som jeg eksempelvis gjorde i min bacheloropgave (Stenrøjl, 2018).

5.2.3 Terapeutiske dilemmaer

5.2.3.1 “En omvandrende tåre”

Jeg vil starte dette afsnit med, at opstille to citater fra Anna:

B187: *Hvis du får mig til at være sådan en omvandrende tåre, så....*

B208: *Hvis jeg ser en modstander være ked af det i en sætpause, så tænker jeg bare: “Fedt, nu har jeg dig”.*

Disse to citater sidestillet med hinanden belyser et af de største dilemmaer, som jeg har stødt på i mit arbejde med eliteatleter. Når man er klient i et terapiforløb, så er der stor sandsynlighed for, at man vil komme mere i kontakt med sine følelser. Anna udtaler flere gange, at hun har følt sig rørt eller følelsesladet i hverdagen oftere end hun plejer, hvilket hun ikke var vant til. Det kan være tilfældigt, at det kommer imens forløbet er undervejs, men det kan også være et resultat af forløbet. At vise følelser såsom sorg eller vrede i en konkurrencesituation er langt fra hensigtsmæssigt og vil ofte bare vise modstanderen, at de har overhånden. Det leder mig til at tænke, at hvis man som terapeut har en eliteatlet i et terapiforløb, så skal man som være varsom med, hvilke emner man tager op i terapien og hvornår man gør det, hvilket i sig selv kan være et terapeutisk dilemma. Det vil sandsynligvis ikke være hensigtsmæssigt for atleten, hvis man arbejder med noget i terapien, som gør vedkommende mere tilbøjelig til at reagere følelsesmæssigt, op til en vigtig turnering eller lignende. Den øgede følelsesmæssige kontakt vil gøre atleten mere modtagelig overfor presset på banen og dermed mindske chancerne for en god præstation og et godt resultat. Eliteatleter konkurrerer hele tiden og de vil nok påstå, at alle konkurrencer er vigtige, så hvornår kan man så arbejde med svære emner i forløbet? Skal man overhovedet? Omvendt kan man også argumentere for, at hvis svære følelsesmæssige emner eller begivenheder ikke behandles i terapi eller på anden vis, så vil det netop komme frem i atletens præstationer. Der er ingen tvivl om, at følelser og humør har en effekt på sportslige

præstationer (Terry & Karagheorgis, 2011), så måden man håndterer dette på, enten som eliteatlet eller terapeut, er vigtig. Terry & Karagheorgis (2011, s. 120) nævner et eksempel med en eliteatlet, som har problemer i sit forhold og hendes præstationer bliver væsentligt ringere på grund af det. Det er først efter hende og hendes mand har været i terapi sammen, at hendes præstationer, og hendes humør, begynder at blive gode igen.

Min oplevelse er, at hvis man er terapeut i et forløb med en eliteatlet, så skal man hele tiden have dette dilemma for øje. Jeg har forsøgt at adressere dette ved, at gøre atleterne opmærksomme på, at det terapeutiske rum er et sted, hvor man trygt kan udtrykke disse følelser og på den måde forhåbentligt sørge for, at klienten ikke bliver overvældet af følelser i pressede situationer. Desuden præsenterer jeg nogle værktøjer for atleten, som kan bruges til at håndtere disse følelser, hvis de opstår i en kampsituation. Dette kunne eksempelvis være, at man igennem musiklytning øver sig i, at lægge mærke til følelser uden at lade dem fylde for meget. Det er også relativt almindelig praksis i sportspsykologien, at give en atlet værktøjer til håndtering af følelser i kampsituationer (Terry & Karagheorgis, 2011).

5.2.3.2 Vidensdeling

Et andet terapeutisk dilemma, som jeg har stødt på i mit arbejde med eliteatleter, er tilstedeværelsen af trænere og organisationer og vidensdeling med dem. Som terapeut for eliteatleter vil man skulle forholde sig til dette og det kan være svært. I organisationer og klubber er man vant til, at dele informationer om atleter på kryds og tværs – det kan være fra fysioterapeuten til chefræneren eller atleterne imellem. Dette oplevede jeg i mine praktikforløb i Viborg Håndbold Klub og selvom jeg aldrig blev presset til at udlevere informationer omkring klienter eller noget i den stil, så var det til tider svært at finde rundt i, hvad jeg kunne sige eller ikke sige. Jeg ville selvfølgelig gerne deltage i samtalerne med

trænere og andre fagfolk omkring atleterne vi arbejdede med, men jeg skulle tænke mig rigtig godt om, i forhold til hvad jeg kunne bidrage med.

Selvom nogle af atleterne selv udtalte til mig, at jeg gerne måtte dele informationer fra terapien med trænere eller lignende, så finder jeg det essentielt for terapiens integritet, at informationerne ikke videregives, hvilket jeg også fortæller atleterne. Der eksisterer derfor et behov for meget klare linjer, hvis man som terapeut skal indgå i et fagligt samarbejde i en sportsklub eller organisation. Som sportspsykolog er man ikke nødvendigvis klinisk psykolog og har som regel ikke tavshedspligt - her er retningslinjerne på plads, så sportspsykologen kan videregive information til trænere og andre fagfolk.

Hvis man skal indgå et terapeutisk forløb med en eliteatlet tilknyttet en organisation eller klub, så skal man derfor være klar over, at denne kultur med at dele informationer fagfolk imellem eksisterer. Det har faktisk været et tema siden mit første praktikforløb i VHK på sjette semester og noget, som jeg også brugte en del tid på i supervisionen her til – det samme med niende semesters praktikken. Jeg vil dog gerne understrege endnu en gang, at jeg på ingen måde blev presset eller opfordret til at dele informationer fra terapien, men det var en læringskurve for mig selv og trænerne, hvordan vi skulle forholde os.

Jeg havde på et tidspunkt en oplevelse, hvor der skulle træffes en vigtig beslutning om en atlet, som jeg havde et terapiforløb med. Der var ingen tvivl om, at jeg kunne bidrage med noget i den samtale, såfremt jeg var villig til at deltage. Jeg valgte dog ikke at deltage og forklarede mine årsager til organisationen: jeg ville ikke kompromittere fortroligheden i terapien. Det er bestemt noget, som man skal tage stilling til, hvis man skal være terapeut for en eliteatlet, som er tilknyttet en klub eller organisation.

5.3 Konklusion

Jeg vil først og fremmest gentage problemformuleringen:

Ved hjælp af transskription af audio fra et musikterapiforløb med eliteatleten, Anna, vil jeg lave en tematisk analyse af:

1a - De overordnede temaer, som dukker op hos Anna i forløbet

og

1b - De musikalske metoder og teknikker jeg anvender, samt Annas udtalelser om dem.

I forhold til besvarelsen af spørgsmål 1a, fandt jeg i min analyse frem til følgende temaer:

- Udfordringer uden for sport
- Identitet og karaktertræk
- Mentale mønstre
- Spændingsniveau og -regulering
- Motivation
- Præstation

Identitet og karaktertræk, samt mentale mønstre, besvarer ikke problemformuleringens spørgsmål direkte, men var med for at give læseren en bedre fornemmelse af, hvem Anna er.

De fire resterende er temaer, som vi har arbejdet med i musikterapiforløbet. Det er temaer, som i nogen grad har fyldt vores samtaler i forløbet og som har været vigtige for Anna.

For at besvare spørgsmål 1b lavede jeg kodningen 'musikterapi' i transskriptionen, som indeholdte alle de gange, hvor musikterapeutiske metoder blev anvendt og Annas udtalelser om dem. Der var tre primære metoder: Musiklytning/afspænding, musik som metafor og sammensatte playlister. Disse tre metoder spillede hver deres rolle i forløbet og Annas udtalelser om hendes oplevelse af musikterapiforløbet blev fremhævet. Oplevelserne var overvejende positive, men den øgede kontakt med sine følelser kan være svær at håndtere.

Dette speciale har taget udgangspunkt i én eliteatlets livsverden og oplevelse af musikterapi.

Yderligere forskning indenfor feltet er påkrævet, såfremt man ønsker at kunne sige noget mere generelt om, hvordan musikterapi kan være relevant for eliteidrætsudøvere.

5.4 Perspektivering: Hvordan er musikterapi relevant for eliteatleter?

I denne perspektivering vil jeg fokusere på, hvordan musikterapi kan være relevant for eliteatleter og hvilke musikterapeutiske metoder, som jeg synes er mest relevante i dette arbejde. Min oplevelse er, at langt de fleste tilbud der er til elitesportsfolk nu, er baseret på kortsigtede 'her-og-nu' strategier. Jeg vil på ingen måde tale disse ned, men jeg tror på at mere langsigtede strategier, som eksempelvis musikterapi, vil være gavnligt for nogle atleter. Musikterapi kan bidrage med et fast holdepunkt – eventuelt en dag hver anden uge, hvor atleten har sine mentale værktøjer og sit velvære i fokus og kan arbejde forebyggende med sit mentale helbred. Foruden at dette spiller en enorm rolle for præstationerne i selve sporten, så kan livet som elitesportsudøver være svært at leve. Et musikterapiforløb, ligesom andre former for terapi, ville kunne give atleten et rum, hvor de kan tale med en fagperson om udfordringer eller udforske ressourcer.

Fra et musikterapifagligt synspunkt tror jeg, at man skal være varsom med sit metodevalg.

Eliteatleter er ikke vant til at bruge musik i en bevidst terapeutisk kontekst, selvom mange atleter bruger musik i en eller anden udstrækning i forvejen – hvad enten det er til at slappe af eller komme i stemning før en kamp. De receptive metoder, som eksempelvis GIM, er relativt nemme at implementere og atleten kan forholde sig til det. Langt de fleste eliteatleter har stiftet bekendtskab med afspænding eller mindfulness, så det er ikke så uvant for dem.

Man skal være mere varsom, når det kommer til at introducere aktive metoder, såsom improvisation, fordi atleterne ikke har nogen referenceramme for dette. Det er ikke umuligt at

bruge aktive metoder og det skal helt sikkert undersøges og prøves af, men man risikerer at atleten føler sig i en position, hvor de ikke har lyst til at deltage.

Jeg har fundet det meget effektivt, at starte musikterapiforløb op med at gennemse den musik, som atleten lytter til i forvejen. På den måde får man sig som terapeut et overblik over deres præferencer og får en mulighed for, at forholde sig nysgerrigt til disse præferencer.

Måske bruger atleten allerede musikken terapeutisk ubevidst. Hvis dette er tilfældet, så er der allerede bygget en bro imellem det kendte og ukendte for atleten – man bruger bare musikken mere aktivt, end man hidtil har gjort.

Som beskrevet tidligere i dette speciale, så har musikterapi en dokumenteret effekt på nogle af de symptomer, som nogle eliteatleter kan opleve. Her har man, som musikterapeut, nogle værktøjer ved hånden, som kan hjælpe eliteatleten med at overkomme disse udfordringer og på den måde præstere på banen. Jeg tror på, at vejen til gode præstationer som eliteatlet er igennem mental velvære og som musikterapeut kan man hjælpe atleter på vej i dette regi.

Litteraturliste

- Beck, B.D. (2012). *Guided Imagery and Music (GIM) with adults on sick leave suffering from work related stress - a mixed methods experimental study*. Ph.d. afhandling, Institut for Kommunikation, Aalborg Universitet.
- Beck, B. D (2014). Musikterapi med stressramte. In L. O. Bonde (Ed.), *Musikterapi, teori, uddannelse, forskning og praksis. En håndbog om musikterapi i Danmark*. (s. 374-385). Klim.
- Bruscia, K. (2014). *Defining music therapy*. (Elektronisk udgave; 3. ed.). Barcelona Publishers.
- Gouttebarger, V., Aoki, H., Verhagen, E. A., Kerkhoffs, G. M. (2017). *A 12-month prospective cohort study of symptoms of common mental disorders among European professional footballers*. Clinical Journal of Sport Medicine. 27(5), 487–492.
- Grocke, D., & Wigram, T. (2007). *Receptive methods in music therapy: techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. Jessica Kingsley Publishers.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., Stanimirovic, R. (2015) *The mental health of Australian elite athletes*. Journal of science and medicine in sport. 18(3), (s. 255–261).
- Gupta, L., Morgan, K., Gilchrist, S. (2017). *Does elite sport degrade sleep quality? A systematic review*. Sports Medicine. 47(7) (s. 1317–1333).

Gutmann, M.C., Pollock, M. L., Foster, C., Schmidt, D. (1984) *Training stress in Olympic speed skaters: a psychological perspective*. The Physician and Sportsmedicine. 12(12), (s. 45–57).

Hammond, T., Gialloredo, C., Kubas, H., Davis, H.H. IV (2013). *The prevalence of failure-based depression among elite athletes*. Clinical Journal of Sport Medicine. 23(4), (s. 273–277).

Hiller, J. (2016) Epistemological Foundations of Objectivist and Interpretivist Research. In B. L. Wheeler & M. K Murphy (Ed.) *Music Therapy Research*. (S. 236-269). Barcelona.

Hougaard, E. (2013) *Psykoterapi – Teori og Forskning*. (S. 277-320). Dansk Psykologi Forlag.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015) *Interview – Det Kvalitative Forskningsinterview som Håndværk*. Hans Reitzel.

Lincoln, Y. S., and Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Sage Publications.

Malloch, S., & Trevarthen, C. (2009). *Communicative Musicality : Exploring the Basis of Human Companionship*. Oxford University Press.

McGraw-Hill Concise Dictionary of Modern Medicine (2002). *Elite athlete* (n.d.) <https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/elite+athlete>

Nixdorf, Frank, Beckmann, J. (2013). *Depression among elite athletes: prevalence and psychological factors*. Deut Z Sportmed. 64, (s. 320–326).

- Pedersen, I. N., Hannibal, N., Bonde, L. O. (2014). Musikterapi med mennesker med psykiatriske lidelser. In L. O. Bonde (Ed.), *Musikterapi, teori, uddannelse, praksis og forskning. En håndbog om musikterapi i Danmark*. Klim.
- Ridder, H. M. & Bonde, L. O. (2014) Musikterapeutisk Forskning – Et Overblik. In L. O. Bonde (Ed.) *Musikterapi, teori, uddannelse, praksis og forskning. En håndbog om musikterapi i Danmark*. (S. 407-425). Klim.
- Rogers, C. R. (1957). *The necessary and sufficient conditions of therapeutic change*. Journal of Consulting Psychology. 21, s. 95-103.
- Stake, R. (1995). *The art of case study research*. Sage Publications.
- Stenrøjl, C. (2018). *Mit grønne hjerte – en kvalitativ og eksplorativ undersøgelse af musikterapi i et eliteidrætsmiljø*. Bacheloropgave, Institut for Kommunikation og Psykologi, Aalborg Universitet.
- Stern, D. (2010). *Vitalitetsformer – dynamiske oplevelser i psykologi, kunst, psykoterapi og udvikling*. Hans Reitzel.
- Terry, P & Karagheorgis, C, (2011). *Inside Sport Psychology*. Human Kinetics.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation*. Journal of comparative neurology and psychology, 18(5), (s. 459-482).
- Wheeler, B. L. & Bruscia, K. E. (2016) Overview of Music Therapy Research. In B. L. Wheeler & M. K. Murphy (Ed.) *Music Therapy Research*. (S. 51-68). Barcelona.

Bilag

Bilag 1: Samtykkeerklæring med navn og underskrift skjult – fuld samtykkeerklæring kan ses ved anmodning.

Bilag 2: Fuld transskription af forløbet med Anna inkl. koder.

Bilag 3: Vertikal oversigt over temaer og koder.

