

Indhold

1. Indledning.....	4
1.2 Problemformulering.....	5
1.3 Disposition.....	5
1.4 Begrebsafklaring.....	6
1.4.1 Sceneskræk.....	6
1.4.2 Leg.....	7
1.4.3 Musikterapeutisk improvisation.....	8
1.5 Forforståelse.....	9
1.5.1 Leg i klinisk improvisation.....	9
1.5.2 Relaterede kvaliteter.....	11
1.5.3 Ikke-relaterede kvaliteter.....	12
1.5.4 Sammenfatning.....	14
2. Metode.....	14
2.1 Metodevalg.....	14
2.2 Interviewmetode.....	15
2.2.1 Fænomenologisk livsverdensinterview.....	15
2.2.2 Informanter.....	16
2.2.3 Ethiske forholdsregler.....	17
Tematisering.....	18
Design.....	18
Interviewsituation.....	19
Transskription.....	19
Analyse.....	20
Verifikation.....	21
Rapportering.....	22
2.2.4 Prøveinterview.....	22
2.2.5 Forskningsinterviews.....	23
2.3 Analysemetode.....	24
2.3.1 Grounded Theory.....	24
3. Analyse.....	25
3.1 Åben kodning.....	25
3.2 Resultater.....	27
3.2.1 Indtryk.....	28
Interventioner.....	28
Opsamling.....	29
Kravløshed.....	31
Opsamling.....	32
Tryghed.....	33
Opsamling.....	34
Udveksling med andre.....	36
Opsamling.....	37
3.2.2 Udtryk.....	38
Glæde og morskab.....	38
Opsamling.....	38
Nærvær i nuet.....	39
Opsamling.....	40

Udforskning.....	41
Opsamling.....	42
3.2.3 Forhold til selv.....	42
Indsigt.....	42
Opsamling.....	43
Selvaccept.....	43
Opsamling.....	44
Selvsikkerhed.....	45
Opsamling.....	46
3.2.4 Faglighed.....	47
Fagligt overskud.....	47
Opsamling.....	47
Kunstnerisk attitude.....	48
Opsamling.....	49
4. Diskussion.....	50
4.1 Indtryk.....	52
4.1.1 Interventioner.....	52
4.1.2 Kravløshed.....	53
4.1.3 Tryghed.....	56
4.1.4 Udveksling med andre.....	58
4.2 Udtryk.....	59
4.2.1 Glæde og morskab.....	59
4.2.2 Nærvær i nuet.....	61
4.2.3 Udforskning.....	62
4.3 Forhold til selv.....	63
4.3.1 Indsigt.....	63
4.3.2 Selvaccept.....	64
4.3.3 Selvsikkerhed.....	64
4.4 Faglighed.....	65
4.4.1 Fagligt overskud.....	65
4.4.2 Kunstnerisk attitude.....	66
4.5 Opsamlende diskussioner.....	68
4.5.1 Definitionen på leg.....	68
De legende interventioners natur.....	69
Kendetegn ved leg, som informanterne er enige om.....	69
Kendetegn ved leg, som nævnes af informanterne.....	70
4.5.2 Analysens fund og forfatterens forforståelse.....	73
4.5.3 Struktureret leg.....	74
4.5.4 Betydningen af musikterapi og leg i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk.....	76
Musikterapiens betydning.....	76
Legens betydning.....	77
4.5.5 Leg og musikterapeutisk improvisation.....	79
4.5.6 Leg i den undersøgte musikterapi.....	80
4.5.7 Diskussion i forbindelse med metode.....	82
Generaliserbarhed.....	82
Afstemt begrebsafklaring.....	82
Informanters indflydelse på tolkning.....	82

Oversættelse.....	83
Opsamling.....	83
5. Konklusion.....	84
6. Perspektivering.....	85
6.1 Forskning.....	85
6.2 Musikterapi i konservatoriesammenhæng.....	86
7. Metodekritik.....	86
Litteratur.....	88
Bilag.....	89
Aftale angående audiooptagning af interview.....	89
Interviewguide på dansk.....	90
Interviewguide i stikordsform på svensk.....	92
Interview med A.....	94
Interview med B.....	101
Interview med C.....	109
Procesbeskrivelse.....	124
Oversigt over analysens koder.....	125

1. Indledning

Som professionel cellist har jeg selv erfaring med sceneskræk og præstationsangst og dens konsekvenser for min karriere og mit velbefindende som udøvende musiker, og jeg har oplevet, at arbejdet med musikterapi har hjulpet mig videre med denne problematik på en afgørende måde. Dette har vækket mit engagement i forhold til at anvende musikterapi som behandling til musikere med sceneskræk og præstationsangst, og jeg har skrevet om området både i mit bachelorprojekt og mit 8. semesters projekt. Min 9. semesters praktik lå indenfor området, idet jeg arbejdede musikterapeutisk med konservatoriestuderende med sceneskræk i Stockholm. Dette speciale er en fortsættelse af alt det nævnte arbejde på området.

Som jeg selv oplever det, er det især den legende tilgang i den musikterapeutiske improvisation, som har været virkningsfuld i forhold til min sceneskræk og præstationsangst som musiker. Jeg forbinder umiddelbart leg med oplevelser af afspænding, glæde, nysgerrighed, eksperimenteren, kreativitet og nærvær i nuet. Alle disse typer af oplevelser er ifølge min erfaring i høj grad uforenelige med sceneskræk og præstationsangst, og det er min opfattelse, at vi som musikere kan frigøre os afgørende fra disse emotioners indflydelse, hvis vi igen tillader os at lege med vores kunst. Jeg oplever dog, at vi ofte har behov for at få denne tilladelse udefra, så der opstår et rum, hvor leg føles som en tilladt og respekteret udtryksform. Et sådant rum kan musikterapi rummet ifølge min erfaring være.

De nævnte tanker støttes blandt andet af psykoanalytikeren og børnelægen Winnicott (1990). Han pegede i lighed med flere andre og nyere teoretikere (Blatner & Blatner 1997, Terr 1999) på, at leg i sig selv har en unik, terapeutisk virkning, som er lige så relevant for voksne, som den er for børn. Leg i terapeutisk sammenhæng har en evne til at fokusere på klientens ressourcer, og dette kan være vigtigt i en terapeutisk proces, som ellers kan være præget af stort alvor og fokus på problemområder (Blatner & Blatner 1997).

Winnicott (1990) mente i øvrigt, at kulturelle oplevelser er en direkte fortsættelse af legen, og at legen således er grundlaget for kulturelle oplevelser. Han mente, at dette faktum har relevans for alle mennesker i forbindelse med kulturelle oplevelser og generelt velbefindende, men det kan på grundlag af hans teori også antages, at det er særlig vigtigt og relevant for kunstnere at arbejde med leg.

Den legende tilgang, som jeg opfatter, at der er i musikterapeutisk improvisation, er

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

kernen i min egen argumentation for musikterapi som en virkningsfuld behandlingsform for musikere med sceneskræk og præstationsangst. Det virker således naturligt for mig at undersøge legens rolle i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk nærmere. I min 9. semesters praktik tilstræbte jeg at lade den fri, legende improvisation få stor plads i musikterapien. Praktikklienterne præsenteredes således for måder at improvisere på, som ikke bare var så kravløse som muligt, men som også havde til hensigt at vække nysgerrighed og morskab. Det kan derfor være interessant at undersøge, hvordan praktikklienterne har oplevet dette, og om eller på hvilken måde netop denne type af oplevelser har haft indflydelse på deres sceneskræk og øvrige liv som konservatoriestuderende. Dette leder frem til følgende problemformulering:

1.2 Problemformulering

- Hvilken betydning kan leg i musikterapi have for konservatoriestuderende med sceneskræk, dels i forhold til sceneskræk, dels i forhold til de studerendes generelle velbefindende i deres faglige hverdag?
- Hvilken rolle spiller leg i musikterapeutisk improvisation?
- Hvordan kan leg inddrages og anvendes bevidst i det musikterapeutiske arbejde med konservatoriestuderende med sceneskræk?

1.3 Disposition

Studiet er opbygget således, at der i resten af kapitel 1 udføres en begrebsafklaring af de mest anvendte begreber i studiet og desuden en undersøgelse af forfatterens forforståelse i forhold til begrebet leg.

I kapitel 2 præsenteres de metoder, som er valgt til besvarelse af problemformuleringen samt argumentationen bag disse valg. Teorien bag metoderne gennemgås, og dens implementering i dette studie samt rationalet for den måde, hvorpå den er implementeret, beskrives.

Kapitel 3 er studiets analysedel, hvor analyseprocessen beskrives og analysens fund præsenteres.

I kapitel 4 diskuteres analysens fund i forhold til teori om leg og forfatterens

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk forforståelse.

I kapitel 5 præsenteres studiets konklusioner i forbindelse med problemformuleringen, og konklusionen samt studiets forskningsmetoder perspektiveres. Der afsluttes med en kritisk diskussion af forskningsmetodens anvendelighed til besvarelse af problemformuleringen.

Efter således at have givet et overblik over specialets opbygning, følger nu det begrebsafklarende afsnit og forforståelsesafsnittet.

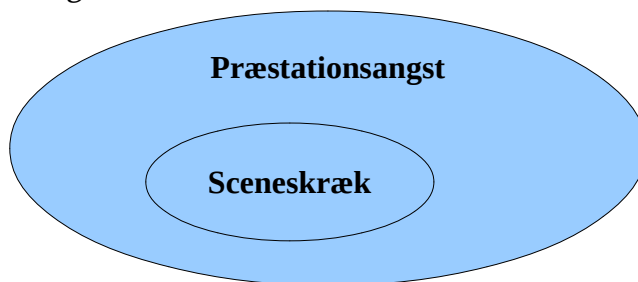
1.4 Begrebsafklaring

I dette afsnit gennemgås de begreber, som anvendes mest i dette studie. Begreberne sceneskræk, leg og musikterapeutisk improvisation defineres således, idet der for begreberne sceneskræk og musikterapeutisk improvisations vedkommende argumenteres for valget af netop disse betegnelser.

1.4.1 Sceneskræk

Den engelsksprogede litteratur om sceneskræk anvender en lang række betegnelser for begrebet. Betegnelserne sceneskræk (stage fright) og især præstationsangst (performance anxiety) anvendes ofte, idet ingen af de kilder, som har været tilgængelige i forbindelse med dette studie, omtaler deres indbyrdes betydningsforskelle og deres eventuelle forbindelse.

I nærværende studie anses sceneskræk for at være en af flere typer af præstationsangst. Præstationsangst er ifølge dette studies definition således ikke nødvendigvis forbundet med den eksponering af den præsterende, som er vilkåret for sceneoptræden, men omvendt vil angsten for en sådan eksponering altid være et udtryk for præstationsangst. Dette forhold er illustreret i fig. 1



Figur 1: Forholdet mellem begreberne præstationsangst og sceneskræk, som de opfattes i dette studie.

Man kan derfor argumentere for, at behandling af sceneskrækproblematikker primært må være rettet mod den bagvedliggende præstationsangst, hvilket da også i høj grad var tilfældet i de musikterapeutiske forløb, som dette studie undersøger. Grunden til, at det trods alt er betegnelsen sceneskræk, som anvendes om klienternes problematikker i dette studie er, at det var denne betegnelse, som anvendtes, da klienterne fik tilbudt musikterapi. Da klienterne selv meldte sig til musikterapien kan de siges at være selvdiagnosticerede med sceneskræk, hvorfor betegnelsen også bruges i dette studie. Der bevares dog gennem hele studiet en bevidsthed om, at de sceneskrækproblematikker, som omtales, er udtryk for en bagvedliggende præstationsangst.

Sceneskræk er hos Wilson & Roland (2002) defineret som en overdrevet angst for at optræde offentligt, som ofte kan gøre musikeren uarbejdsdygtig. Den er forbundet med både kognitive, fysiologiske og adfærdsmæssige symptomer, (Reitman 1999). Den følgende gennemgang af symptomer bygger på den tilsvarende gennemgang hos Reitman (1999).

De kognitive symptomer omfatter blandt andet angst for kontroltab, katastrofetænkning og overdrevet selvkritik.

De fysiske symptomer er alle forårsaget af et højere arousalniveau i det sympatiske nervesystem og inkluderer således blandt andet forhøjet puls, rysten, svimmelhed, tør mund, kolde fingre, kvalme og hæmmet åndedræt.

De adfærdsmæssige symptomer omfatter undgåelse af angstfremkaldende situationer (for eksempel optræden og øvelse), tekniske problemer, som forringer præstationen, samt problemer i relationen til fagligt relevante autoriteter og kolleger.

Således er klientgruppens problemområde defineret, og der fortsættes nu til en definition af musikterapiens antagede virkemidler: leg og musikterapeutisk improvisation.

1.4.2 Leg

Der er blevet foreslået mange forskellige teorier og definitioner i forhold til begrebet leg siden starten af det 20. århundrede. Dette skyldes, at der findes mange forskellige former for leg og mange forskellige videnskabelige indgangsvinkler (Garvey 1990). Garvey (ibid.) har dog fundet frem til en række af karakteristika, som ofte angives i forbindelse med leg, og som kan siges at definere begrebet:

1. Leg er behagelig og opleves positivt af deltageren.
2. Leg har ingen ydre mål. Motivationen er udelukkende indre og leg er, ud fra et utilitaristisk synspunkt, uproduktiv.
3. Leg er spontan og frivillig. Den er ikke obligatorisk, men vælges frit af deltageren.
4. Leg involverer deltagerens aktive engagement.

Hvert af disse karakteristika inkluderer, når det står alene, tilstande og aktiviteter, som ikke er leg. De må således anvendes samlet for at kunne indkredse begrebet leg (ibid.).

Denne forfatters forforståelse af begrebet leg vil blive nærmere undersøgt og beskrevet i afsnittet om forforståelse. Her følger først argumentationen for at anvende begrebet musikterapeutisk improvisation om de improvisationer, som var en del af de undersøgte musikterapiforløb.

1.4.3 Musikterapeutisk improvisation

I den ovenstående definition af leg fremgår det, at leg forudsætter deltagernes aktive engagement. I de musikterapeutiske forløb, som ligger til grund for dette studie, er det aktive engagement primært aktuelt i de musikterapeutiske improvisationer, hvorfor disse kan antages at spille en central rolle i forbindelse med dette studie. Da den improvisationsform, som anvendes i en musikterapeutisk kontekst, desuden adskiller sig fra den improvisation, som – som oftest – praktiseres i det professionelle musikliv, anses det for relevant at definere begrebet lidt nærmere.

Indenfor det musikterapeutiske miljø betegnes den improvisationsform, som anvendes indenfor musikterapi, normalt som klinisk improvisation, hvilket efter denne forfatters opfattelse betoner denne improvisationstypes terapeutiske potentialer. Dette aspekt ved improvisationen i musikterapi er per definition centralt i musikterapi, og derfor også i de musikterapeutiske forløb, som undersøges i dette studie. Ifølge denne forfatter får improvisationsoplevelserne i musikterapien dog desuden en mere faglig eller pædagogisk funktion, når det er musikere, som udgør klientgruppen, idet musikterapien her også kan ses som en træning i at anvende instrumenterne på nye måder.

Omend det er en spændende problemstilling, ligger det udenfor dette studies rammer at undersøge forholdet mellem terapi og pædagogik i de undersøgte musikterapiforløb. Den nævnte dobbeltfunktion er dog relevant at nævne her, fordi den betyder, at det virker mindre

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

naturligt at anvende betegnelsen klinisk improvisation om den improvisationsform, som benyttedes i praktikmusikterapien. Udviklingen af en egnet betegnelse har været en fortløbende proces under studiet. Fri improvisation har således været en arbejdsbetegnelse undervejs, som blev forkastet fordi den under studiets empiriske arbejde viste sig at være en misvisende og forvirrende betegnelse for improvisationer, som var relativt strukturerede fra musikterapeutens side. Studiets overordnede betegnelse for den improvisationsform, som undersøges, er således blevet musikterapeutisk improvisation.

1.5 Forforståelse

Leg i musikterapi er et nøglebegreb for dette studie, og leg er i sig selv et begreb, som er meget alment kendt og anvendt, men som det har været vanskeligt for forskere at definere (se begrebsafklaringen). Dette afsnit rummer derfor en analyse, som skal klargøre, hvad leg er ifølge denne forfatters forforståelse. Den viden om forforståelsen, som kommer frem her, vil blive anvendt, når analysens resultater i studiets diskussionsdel bliver betragtet kritisk i forhold til eventuel forskerbias.

Da leg i musikterapi antages primært at være forbundet med den musikalske improvisation (se indledning og begrebsafklaring) vil der også i denne undersøgelse af forfatterens forforståelse blive fokuseret på leg i musikalsk improvisation. Der anvendes dog et bredere fokus end blot musikterapeutisk improvisation, da det antages, at musikalsk improvisation udenfor en musikterapeutisk kontekst kan være lige så legende, og at dette bredere fokus kan give et mere generelt billede af legens aspekter ifølge forfatteren.

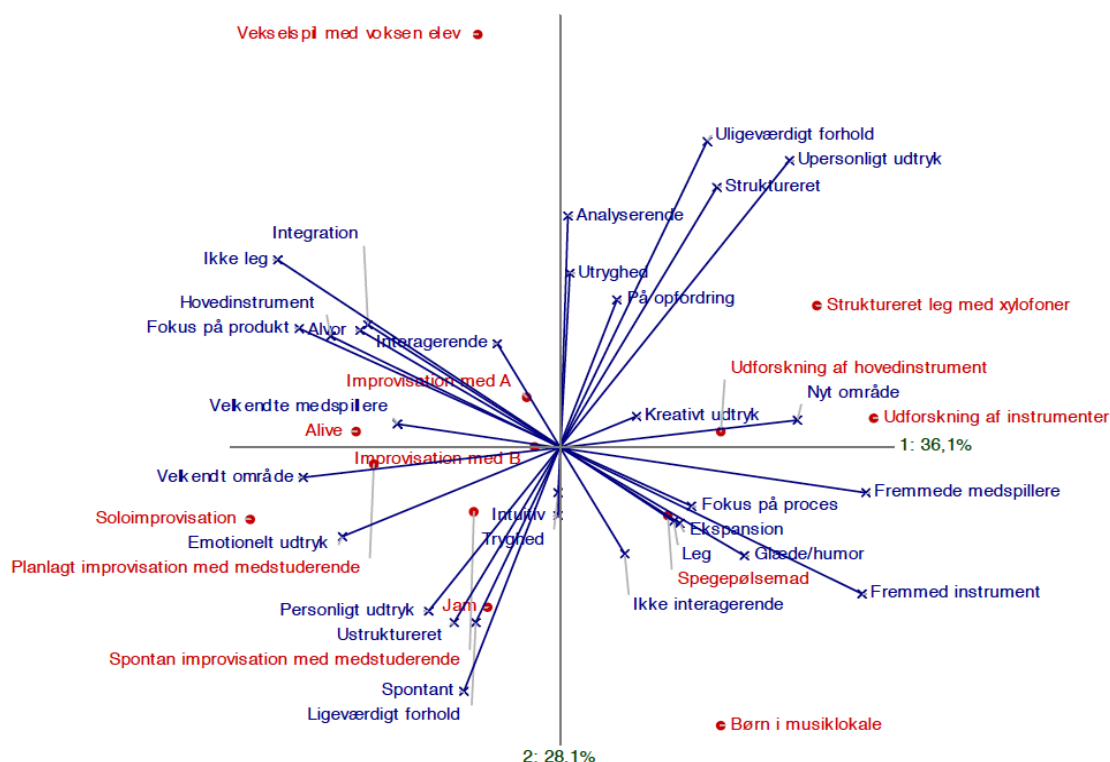
1.5.1 Leg i klinisk improvisation

For at kaste lys over forfatterens forforståelse i forhold til leg i musikalsk improvisation, er der udført et interview af forfatteren ved hjælp af computerprogrammet RepGrid. RepGrid er et Personal Construct-program¹, som fungerer således, at den udspurgte gennem sammenligninger på kryds og tværs af en række relevante elementer bliver bedt om at identificere sæt af kvalitetspolariteter, som efter dennes mening beskriver forskellene på elementerne.

1 Kilde: <http://repgrid.com>

De sammenlignede elementer i dette RepGridinterview udgjordes af 13 situationer med musikalsk improvisation fra forfatterens liv som improvisationsmusiker, musikpædagog, musikterapistuderende og musikterapipraktikant. Inspireret af Abrams (2002) blev et kvalitetskontinuum med polariteterne 'leg' ↔ 'ikke-leg' forhåndsdefineret. Alle kvalitetskontinua, som herefter blev tilføjet, blev ved hjælp af RepGrid relateret til hinanden og til dette første forhåndsdefinerede kontinuum. Disse relationer bliver i RepGrid vist i to forskellige diagrammer, hvoraf det ene er anvendt i dette studie.

Figur 2 viser således det såkaldte PrinGriddiagram, som kom frem efter RepGridinterviewet. Hver blå linje repræsenterer et kvalitetskontinuum, hvor kvalitetspolariteterne er angivet ved hver ende. Det bliver for omfattende her at beskrive i detaljer, hvordan diagrammet aflæses, hvorfor en del af denne information henlægges til en fodnote².



Figur 2: PrinGriddiagram til illustration af denne forfatters for forståelse af, hvad leg i musikalsk improvisation er.

2 I dette studie anvendes ikke alle de informationer, som kan læses af diagrammet, hvorfor heller ikke alle forhold i diagrammet vil blive forklaret her. I denne sammenhæng fokuseres primært på dette, at jo mere parallelle de blå linjer er, desto tættere er de tilhørende kvalitetskontinua relaterede. Det er også relevant at nævne, at linjernes længde forenklet sagt er udtryk for, hvor vigtige de pågældende kvalitetskontinua er for helheden, således at lange linjer repræsenterer kontinua, som generelt er vigtigere end de kontinua, som er angivet med korte linjer. De 13 improvisationssituationer er også angivet med rødt i forhold til, hvor tæt situationerne er relateret til kvalitetskontinuaene, men disse oplysninger vil ikke blive anvendt i denne analyse.

Hvad der er centralt i denne sammenhæng er, at linjerne i diagrammet med lidt god vilje danner to linjebundter, som krydser hinanden i en ret vinkel. Kontinua i det bundt, hvori leg/ikke-leg kontinuummet indgår, er nært relaterede til dette, mens det bundt, som er vinkelret herpå udgøres af kontinua, som – omend vigtige i forhold til forfatterens opfattelse af musikalsk improvisation – ikke fremstår som relaterede til leg eller ikke-leg.

I det følgende vil vi se nærmere på de kvaliteter, som ifølge PrinGriddiagrammet især fremstår som dels relaterede, dels ikke-relaterede i forhold til leg i musikterapeutisk improvisation ifølge forfatterens opfattelse.

1.5.2 Relaterede kvaliteter

I nedenstående skema er de 4 kvalitetskontinua, som ifølge forfatterens opfattelse er nærest relaterede til henholdsvis leg og ikke-leg ordnet efter deres grad af relaterethed, således at de kvaliteter, som er mest relaterede til leg eller ikke-leg står øverst, de kvaliteter, som er næstmest relaterede står nedenunder og så fremdeles³.

Leg	Ikke leg
Ekspansion	Integration
Glæde/morskab	Alvor
Fremmed instrument	Hovedinstrument
Fokus på proces	Fokus på produkt

Som det fremgår af skemaet, så forbinder denne forfatter begrebet 'leg i musikterapeutisk improvisation' med kvaliteterne ekspansion, glæde/morskab, fremmed instrument og fokus på proces. Hvad disse kvaliteter dækker over vil blive beskrevet i det følgende.

Begrebet ekspansion, som er det begreb, der er tættest relateret til leg, dækker her over improvisationssituationer, hvor deltagerne bevæger sig ind på nye områder af musiceren, hvor de eksperimenterer, udforsker og skaber nye erfaringer med at spille musik (i modsætning til improvisationer, som mere virker integrerende for deltagerne i forhold til de

3 Kvaliteter, som er beskrevet med diagramlinjer, som ved visuelt skøn vurderes at ligge tæt på 45° til leg/ikke-leg-linjen ligger i en gråzone relationsmæssigt, og medtages ikke i den følgende analyse af diagrammet. Desuden er kvaliteterne ordnet efter, hvor parallelle deres diagramlinjer ved visuelt skøn er med 'leg'/'ikke leg'-linjen og dermed, hvor relaterede de selv er til kvalitetspolerne 'leg' og 'ikke leg'. Øverst – tættest på 'leg'/'ikke leg'-kontinuummet - står de nærest relaterede kontinua, nederst de fjernest relaterede.

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk måder at spille musik på, som de allerede kender og til en vis grad mestrer).

Kvaliteten 'glæde/morskab' dækker over, hvorvidt deltagerne under improvisationen udtrykker netop disse følelser gennem eller under improvisationen. Kvaliteten omhandler ikke deltagernes velvære under improvisationen.

At spil på et fremmed instrument frem for hovedinstrumentet ifølge diagrammet er relateret til leg giver mening i forhold til det før nævnte begreb 'ekspansion', da det at spille på et fremmed instrument i sig selv kan ses som en ekspansion af deltagerens spilleerfaringer. Et fremmed instrument kan være et instrument, som deltageren aldrig før har spillet på, men det kan også blot være et instrument, som deltageren endnu ikke føler sig helt fortrolig med.

Forfatteren forbinder desuden leg i musikterapeutisk improvisation med situationer, hvor der har været mere fokus på improvisationsprocessen end på det produkt, som improvisationen også er. Dette betyder, at deltagerne har fordybet sig i sin egen udforskning og oplevelse uden at tænke på at nå et bestemt mål eller skabe et bestemt produkt med improvisationen.

At netop de nævnte kvaliteter ifølge denne forfatter fremstår som relaterede til leg i musikterapeutisk improvisation er ikke umiddelbart overraskende. Vi vil nu se på de kvaliteter, som ifølge diagrammet netop ikke er relaterede til leg i musikterapeutisk improvisation.

1.5.3 Ikke-relaterede kvaliteter

De 4 kvalitetskontinua, som tydeligst, ifølge forfatterens opfattelse, ikke er relaterede til henholdsvis leg og ikke-leg, er herunder listet op i et skema svarende til skemaet med relaterede kvaliteter. De kvaliteter, som er tydeligst ikke-relateret til leg står øverst, de kvaliteter, som næsttydeligst er ikke-relaterede står nedenunder og så fremdeles⁴. Da det endnu ikke vides, hvad der er kendetegnende for disse kontinua, er der ingen overskrifter i dette skema.

4 Her er polariteterne ordnet i rækkefølge efter, hvor tæt deres diagramlinjer ved visuelt skøn vurderes at være på at ligge vinkelret på 'leg'/'ikke leg'-linjen, med de mest vinkelrette linjer øverst, de mindst vinkelrette nederst.

Struktureret	Ustruktureret
Uligeværdigt forhold	Ligeværdigt forhold
Upersonligt udtryk	Personligt udtryk
På opfordring	Spontant

Det øverste sæt af kvalitetspoler – struktureret ↔ ustruktureret – dækker over, i hvor høj grad der er opsat spilleregler for improvisationen og hvor styrende disse er. Improvisationerne strækker sig fra at være helt uden spilleregler og endog uden bevidsthed om at være i gang med at improvisere til at være styrede ned i detaljer, for eksempel med hensyn til turtagning samt rækkefølge og længde af deltagernes indspil. Diagrammet har tydeliggjort, at forfatteren ikke tillægger graden af struktur større betydning for legens tilstedeværelse i den musikterapeutiske improvisation, hvilket giver mening ud fra en antagelse om, at struktur både kan virke begrænsende på og befordrende for leg.

Næste kvalitetskontinuum spænder mellem uligeværdige forhold og ligeværdige forhold improvisationsdeltagerne imellem. I denne sammenhæng er et uligeværdigt forhold for eksempel forholdet mellem musiklærer/-terapeut og elev/klient i modsætning til ligeværdige forhold, hvor alle deltagere har samme autoritet. Heller ikke disse forhold tillægger forfatteren altså større betydning i relation til leg i musikterapeutisk improvisation.

I denne sammenhæng virker det heller ikke betydningsfuldt, hvor personligt improvisationens udtryk kan siges at være, hvilket umiddelbart kan virke overraskende, da mange måske vil mene, at leg er et meget personligt udtryk i sig selv. Omvendt giver det god mening, hvis man for eksempel betragter den velkendte danske børneleg ”bro, bro, brille”, hvor der heller ikke er plads til et meget personligt udtryk. Legen er meget struktureret, og det er nok naturligt, at polaritetspolerne 'struktur' og 'upersonligt udtryk' er nært relaterede.

Det sidste forhold, som har vist sig ikke at være relateret til leg i musikterapeutisk improvisation, er spørgsmålet om, hvorvidt improvisationen er opstået spontant eller på opfordring. Dette kender vi også fra hverdagens legepladser, hvor leg kan påbegyndes spontant eller med opfordringen ”skal vi lege”?

Generelt kan det siges om de kvaliteter, som har vist sig ikke at være relaterede til forfatterens opfattelse af leg i musikterapeutisk improvisation, at de er udtryk for, hvor vid eller snæver strukturen omkring improvisationen er.

Efter at have beskrevet de kvaliteter, som ifølge forfatterens forforståelse er dels relaterede, dels ikke-relaterede til begrebet leg, kan denne forforståelse sammenfattes som følger:

1.5.4 Sammenfatning

Det kan konstateres, at leg i musikterapeutisk improvisation ifølge forfatterens forforståelse er karakteriseret ved udforskning og nye erfaringer (ofte med nye musikinstrumenter), glæde og morskab og et fokus på egen oplevelse frem for skabelse af et produkt. Hvor vidt eller snævert improvisationen er struktureret, har derimod ingen betydning for, om den kan kaldes legende ifølge forfatteren.

Således er studiets emneområde og problemformulering samt de centrale begrebs anvendelse og forfatterens forforståelse af leg i musikalsk improvisation præsenteret. Nu følger studiets metodedel, hvor de metoder og forskningstraditioner, som anvendes til besvarelse af problemformuleringen gennemgås, idet deres implikationer for dette studie beskrives.

2. Metode

Dette afsnit rummer en kort præsentation af de metoder og forskningstraditioner, som er valgt som udgangspunkt for nærværende studie i forbindelse med dataindsamling og -analyse. Der argumenteres først for disse valg i forhold til studiets problemformulering. Herefter gives der en beskrivelse af metoderne og traditionerne, deres forhold til hinanden og den måde, hvorpå metoderne søges implementeret i nærværende studie.

2.1 Metodevalg

I det følgende gøres der rede for, hvilke traditioner og metoder, der er valgt i forbindelse med dette studie samt argumenterne for disse valg. Selve traditionerne og metoderne beskrives grundigere i senere afsnit.

Problemformuleringen er af kvalitativ art og må derfor også besvares med kvalitative metoder. Dens omdrejningspunkt er legens betydning i musikterapi med den valgte

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk klientgruppe, og en udforskning af denne kan ske gennem et indblik i relevante klienters oplevelser med leg i musikterapi. Dataindsamlingen gribes derfor fænomenologisk an idet der udføres det, som Kvale og Brinkmann (2009) kalder for et 'fænomenologisk livsverdensinterview' med et antal klienter fra undertegnede praktikterapi.

Indenfor den fænomenologiske forskningstradition er forskningens formål normalt at udvinde essensen af de impliceredes oplevelser med et bestemt fænomen (Forinash & Grocke, 2005). Nærværende studie har dog et lidt andet mål, idet der ikke primært sigtes mod en afdækning af oplevelsernes essens, men i højere grad mod en generering af hypoteser om legens betydning for de implicerede på grundlag af deres oplevelser.

Den fænomenologiske tilgang under dataindsamlingen kombineres derfor med metoder inspireret af den hypotesegenererende analysemetode Grounded Theory under dataanalysen. Grounded Theory er en metode, som udspringer af den fænomenologiske forskningstradition. De to tilgange har således en række fællestræk, som gør det muligt at kombinere dem. Her tænkes især på deres fælles krav om så vidt muligt at suspendere forskerens forforståelse under dataindsamling og -analyse. Tilgangene adskiller sig især fra hinanden ved de nævnte forskelle mellem deres mål, og ved at man indenfor Grounded Theory har tradition for en mere streng overholdelse af analyseproceduren (Amir 2005).

2.2 Interviewmetode

I dette afsnit gennemgås teorien for det fænomenologiske livsverdensinterview, idet dens implikationer for dette studie beskrives, og der argumenteres for den måde, hvorpå den er implikeret med hensyn til informanter, etiske forholdsregler, prøveinterview og forskningsinterviews.

2.2.1 Fænomenologisk livsverdensinterview

I overensstemmelse med almindelig praksis indenfor fænomenologiske forskningsinterviews (McFerran & Grocke 2007) vil der i forbindelse med dette studie blive anvendt en semistruktureret interviewmetode. Dette indebærer, at der interviewes med udgangspunkt i en i forvejen udarbejdet liste over emner, som skal dækkes under interviewet, også kaldet en interviewguide. Samtidig er ikke alle spørgsmål fastlagt på forhånd, idet de fleste udvikles

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk gennem interviewet i samspillet mellem interviewer og informant (Kvale & Brinkmann 2009).

I dette studie skal interviewguiden således dække emnerne leg, improvisation, sceneskræk og faglig hverdag (jævnfør problemformuleringen, afsnit 1.2), idet rammen for hele interviewet er informantens minder og eventuelle udbytte fra praktikmusikterapien. Der udarbejdes en relativt detaljeret interviewguide på dansk (se bilag) og efter erfaringerne fra første interview desuden en interviewguide i stikordsform på svensk (se afsnit om selve interviewene) (se bilag).

Det er i dette studie et vigtigt forhold, at intervieweren er identisk med den musikterapeut, som har forestået musikterapien. Dette forhold kan give anledning til en række komplikationer i forbindelse med interview af klienter: klienterne kan føle et stort pres i forhold til at udtale sig positivt om deres udbytte af musikterapien generelt og de legende elementer specifikt. For at minimere denne tendens vælges i dette studie et relativt tragtformet design, hvilket betyder, at det egentlige fokusområde for interviewet (legens rolle i musikterapien) ikke oplyses informanten fra interviewets begyndelse. Der indledes altså med generelle spørgsmål om musikterapien, hvorefter der gradvist spørges mere specifikt til det legende aspekt (ibid.).

2.2.2 Informanter

Som nævnt tidligere er alle inkluderede informanter klienter fra forfatterens musikterapipraktik med konservatoriestuderende med sceneskræk på Kungliga Musikhögskolan i Stockholm. Musikterapipraktikken omfattede både individuelle musikterapiforløb og gruppemusikterapiforløb. Blandt klienterne fandtes repræsentanter for både den klassiske, den folkemusiske og den musikterapeutiske studieretning.

Under udførelsen af et semistruktureret, fænomenologisk interview skal informanterne så vidt muligt være tilfældigt udvalgte for at sikre en nuancering i materialet (Kvale & Brinkman 2009). Dette krav er i dette studie forsøgt imødegået ved inklusion af informanter til interviewundersøgelsen efter først-til-mølle-princippet. Der blev således udsendt en mail med forespørgsel om interviewdeltagelse til alle klienter fra forfatterens musikterapipraktik, hvorefter de første klienter, som – ligeledes per mail - indvilligede i at deltage, blev inkluderet. I forbindelse med enhver mailkorrespondance med klienter og informanter blev der aldrig udsendt fællesmails, men personlige mails til hver enkelt person,

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk for at klienter og informanter ikke skulle kende til hinandens deltagelse i interviewene og dermed musikterapien.

Først-til-mølle-princippet sikrer, at forskeren ikke selv har indflydelse på, hvilke informanter, der inkluderes. Omvendt vil der gennem dette princip måske være tendens til, at de inkluderede informanter generelt er relativt positivt stemte overfor musikterapi og musikterapeuten. Det skal desuden påpeges, at den gruppe af personer, som har mulighed for at melde sig til interview, i dette tilfælde er meget lille (9 personer), og alle indenfor gruppen kommer fra samme konservatorium og har arbejdet musikterapeutisk med den samme terapeut. Dette er forhold, som mindsker generaliserbarheden af studiets fund, og som må tages i betragtning i forbindelse med diskussion af og konklusion på disse.

I forbindelse med en fænomenologisk interviewundersøgelse er det en fordel, at antallet af informanter er så stort som muligt for at højne fundenes generaliserbarhed, samtidig med at antallet skal være lille nok til at det er muligt at analysere materialet grundigt (ibid.). I dette pilotprojekt tillader tidsrammen kun inddragelse af 3 informanter, idet den grundige bearbejdning af materialet vægtes højt. Dette gør det som sagt vanskeligt at generalisere fundene, hvilket der må tages højde for i forbindelse med diskussion og konklusion.

Alle de tre informanter, som inkluderedes i interviewundersøgelsen, havde modtaget gruppemusikterapi under praktikken. Af hensyn til deres anonymitet kan det ikke oplyses, hvilke studieretninger disse tilhørte, eller hvilke hovedinstrumenter de spillede på.

2.2.3 Ethiske forholdsregler

Som Kvale og Brinkmann (2009) pointerer, er et interview en assymetrisk magtrelation, da det er interviewer, som fastlægger rammerne for det og som har fortolkningsretten i forhold til den information, som informanten giver gennem interviewet. Dette forhold giver anledning til en række etiske problemstillinger, som der må tages højde for i alle led af forskningsprocessen med et kvalitativt interview. Ud fra Kvale og Brinkmanns (2009) gennemgang af etiske spørgsmål i forbindelse med interviewundersøgelse beskrives i det følgende de etiske forholdsregler, der er blevet taget i undersøgelsens forskellige led, samt de overvejelser, der ligger til grund for disse forholdsregler.

Tematisering

Studiets formål tjener ikke kun et videnskabeligt formål, men vil også kunne have en positiv betydning for den befolkningsgruppe, som informanterne tilhører, nemlig konservatoriestuderende med sceneskræk. En afdækning af legens rolle i musikterapi med denne befolkningsgruppe vil således give ny viden om, hvilke typer af musikterapeutiske interventioner, der kan have konstruktiv betydning for den og dermed også, hvordan gruppen bedst kan støttes i forhold til karrieremæssige udfordringer.

Desuden vil undersøgelsen i sig selv kunne være med til at gøre opmærksom på de problemer med sceneskræk, som mange konservatoriestuderende oplever, hvilket på sigt vil kunne være med til at bryde den relative tabuisering, som findes på området. At dette tabu brydes, er en forudsætning for, at flere med lignende udfordringer fremover vil kunne få hjælp og støtte.

Studiet vil desuden kunne medvirke til at gøre andre musikterapeuter opmærksomme på dette mulige arbejdsområde, hvilket – også på sigt – vil kunne forøge befolkningsgruppens muligheder for at modtage musikterapeutisk behandling for dens udfordringer.

Design

Igennem hele undersøgelsen må man som forsker bevare en bevidsthed om hvilke konsekvenser, informantens medvirken i interviewet vil kunne have for informanten selv og den befolkningsgruppe, hun tilhører. Informanten skal være informeret om interviewets hovedformål og design inden hun giver sit såkaldte informerede samtykke til at deltage i interviewet (ibid.).

Under nærværende studie blev informanterne således informeret om interviewets formål (forfatterens specialeopgave), overordnede emneområde (informantens oplevelser i praktikmusikterapien) samt den efterfølgende procedure for anvendelse og opbevaring af interviewdata. Yderligere oplysninger om interviewets design blev dog udeladt (jvf. den tidligere nævnte argumentation for at anvende et tragtformet interviewdesign).

Informanterne giver deres informerede samtykke til audiooptagelse af interviewet inden interviewets start. I samtykkeerklæringen beskrives det, hvorledes optagelserne vil blive anvendt, hvem der vil høre dem, og hvornår de bliver slettet. Der gives desuden garanti for, at informanterne får mulighed for at godkende transskriptionen, tolkningen og

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

anonymiseringen af eventuelle dele af transskriptionen, som skal anvendes direkte i studiet (se bilag).

Interviewsituation

I dette studie er den musikterapeut, som har forestået den musikterapi, der skal undersøges, som tidligere nævnt identisk med interviewer, som undersøger. En mulig komplikation ved dette forhold er, at det kan være vanskeligt både for interviewer og informant at skifte til disse roller efter udelukkende at have kendt hinanden i terapeut- og klientrollerne.

Som det nævnes hos Kvale & Brinkman (2009) har den terapeutiske samtale og det kvalitative forskningsinterview mange fællestræk, idet de begge kan lede til ny forståelse og forandring. Forskellen mellem dem ligger primært i, hvilket mål samtalen har, det vil sig hvilke af de to former for udbytte, som optræder som henholdsvis formål og sidegevinst.

Risikoen for, at musikterapien fortsætter i interviewene med både etiske og forskningsmæssige problemer til følge, søges i dette studie imødegået ved, at forskeren holder fokus på det forskningsmæssige mål (ny forståelse) frem for den mulige terapeutiske sidegevinst (forandring) under interviewet. Intervieweren undlader således at forfølge udsagn fra informanten, som kan lede i en unødigt emotionelt ladet retning, men beder i stedet om uddybende eller andre udtalelser om emner, som er relevante for studiet. Desuden tydeliggør intervieweren i starten af interviewet det nævnte rolleskift overfor informanten. Det skal dog nævnes, at denne sidste forholdsregel blev glemt i forbindelse med det første interview (se afsnittet om selve interviewene).

Transskription

I forbindelse med transskribering af interviewene udelades fyldord (for eksempel "øh" og "ligesom") samt pauser i sætningerne. Desuden udelades uafsluttede sætninger, som ikke giver mening i sig selv. Når forfatteren ikke kan høre, hvad der bliver sagt, bliver dette markeret i transskriptionen med følgende markering: (...). I transskriptionen bibevares det svenske sprog, som interviewene foregik på. Efter transskriptionen gennemrettes den derfor for stavefejl idet det antages, at der fortsat vil være en del af disse, da interviewsproget ikke er forfatterens modersmål.

Al den viden om informantens forhold, som kommer frem som følge af interviewet,

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk skal behandles fortroligt og loyalt overfor informantens oprindelige udsagn (ibid.). Transskriptionerne anonymiseres derfor fra starten, således at informanterne benævnes A, B og C. For nemheds skyld forkortes interviewerens navn til M.

Informanterne i dette studie får desuden, som nævnt i afsnittet om etiske forholdsregler i forbindelse med design, mulighed for at godkende transskriptionerne inden disse analyseres. For to af interviewenes vedkommende kunne informanterne (informant B og C) udfylde visse af de huller, hvor forfatteren ikke havde kunnet høre, hvad der blev sagt.

Analyse

I forbindelse med analysen handler de etiske spørgsmål primært om, hvor dybtgående interviewene kan analyseres og i hvilken grad informanterne skal have indflydelse på forskerens fortolkning af deres udsagn (ibid.).

Da dette studies fokus i højere grad er rettet mod informanternes personlige oplevelser frem for mere generelle fakta fra musikterapien er der en risiko for, at interviewene kan analyseres på en måde, som på en for informanterne ubehagelig måde afslører informationer af meget privat karakter, også informationer om forhold, som informanterne ikke selv var bevidste om. Studiet søger dog i højere grad efter overordnede mønstre i informanternes oplevelser frem for dybdepsykologiske tolkninger, hvorfor denne risiko ikke anses for alvorlig. Alligevel skal følgende forhold nævnes i denne sammenhæng:

Oprindeligt var det hensigten at analysere hvert interview for sig, og dernæst lade informanterne selv gennemse forfatterens tolkninger til godkendelse, hvorved de ville have mulighed for at gøre indsigelser mod de nævnte typer af nærgående tolkninger. På grund af tidspres blev denne procedure dog ændret, således at de tre interviews analyseredes samlet, og ved enhver nævnelse af individuelle informanter sløres deres køn, således, at de blot kaldes "informanten" eller "vedkommende". Dette virker slørende i forhold til individuelle tolkninger, både overfor informanterne selv og overfor øvrige læsere. Proceduren med at indhente informanternes tilladelse til at anvende de fremkomne tolkninger - og direkte citater, som kunne have været aktuelle i individuelle analyser – kunne således udelades, og informanterne blev informerede om denne procedureændring. Dette forhold, at informanterne ikke fik indflydelse på tolkningen af deres interviews, må der tages højde for i studiets diskussions- og konklusionsdele.

Et andet forhold, som er vigtigt i forbindelse med analysen i netop dette studie, er dette, at interviewene og transskriptionerne er på svensk, og at deres indhold skal fremstilles på dansk. Der skal således træffes et valg med hensyn til, hvor i processen, denne oversættelse skal finde sted. Af tidshensyn blev der ikke foretaget en fuld oversættelse af interviewene. Oversættelsen sker i stedet i overgangen fra transskription til analyse, idet al kodning af udsagn fra interviewene er på dansk. Dette vurderes som en forsvarlig løsning, da der, i forbindelse med kodningsprocessen, under alle omstændigheder sker en tolkning af udsagnene. Det gør det imidlertid vanskeligt for udenforstående at gennemskue, om informanternes udsagn er blevet oversat korrekt, og dette forhold må tages i betragtning i forbindelse med studiets diskussion og konklusion.

Verifikation

I forhold til at sikre en høj validitet af de data, som indsamles gennem et semistruktureret forskningsinterview, skal forskeren sikre, at hun og informanten taler om det samme. Forskeren skal desuden søge at verificere sine egne fortolkninger af, hvad informanten fortæller, gennem kontrolspørgsmål i løbet af interviewet (Kvale & Brinkman 2009).

Den nævnte sikring af, at der tales om det samme af informant og interviewer, kan gøres ved at intervieweren sammen med informanten afklarer meningen med de begreber, som anvendes under interviewet (ibid.). Da der i dette studie som nævnt er valgt et tragtformet interview, hvor informanten ikke fra starten kendte til studiets fokus (leg i musikterapien), og da det vurderedes, at en afbrydelse for at sammenholde definitioner med informanten midtvejs i interviewet ville forstyrre informantens fortælling, blev denne forholdsregel dog undladt i dette studie.

Dette betyder, at alt, hvad informanterne fortæller om fri improvisation og leg under interviewene, udelukkende bygger på informanternes egne definitioner på disse begreber, hvorfor det er vigtigt, at disse klart kan udledes af interviewene. I dette studie blev kun en af informanterne spurgt direkte om sin definition på leg, idet det generelt antages, at informanternes definitioner på leg fremgår indirekte af deres beskrivelser af legende oplevelser fra musikterapien. Det skal dog også nævnes, at intervieweren under det første interview blev forvirret i forhold til sin egen definition på fri improvisation og lod denne forvirring smitte af på informanten (se også afsnittet om forskningsinterviewene). Det

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk forhold, at definitionen på leg og fri improvisation ikke er afstemt mellem interviewer og informanter, må der tages højde for i forbindelse med diskussion af og konklusion på analysens fund.

Rapportering

Da studiet skal offentliggøres, er det vigtigt, at der hersker så stor fortrolighed som muligt i forbindelse med de personfølsomme oplysninger, der kan komme frem gennem et forskningsinterview, og at offentliggørelsens konsekvenser for informanterne og deres befolkningsgruppe tages i betragtning (ibid.).

Som nævnt i tidligere afsnit om etiske forholdsregler i forbindelse med studiet, er informanternes navne således anonymiseret i transskriptionerne og deres køn sløret i analysen. I forbindelse med at interviewene vedlægges i studiets bilag i deres fulde længde, sløres desuden oplysninger om informanternes hovedinstrument, idet enhver omtale af instrumentet i transskriptionen erstattes med markeringen [huvudinstrument]. Omtaler af vigtige biinstrumenter markeres tilsvarende med markeringen [biinstrument]. Der indhentes særlig tilladelse fra informanterne til at vedhæfte deres transskriberede interviews på denne måde.

Udover disse forholdsregler holdes studiets mulige konsekvenser for informanterne og andre konservatoriestuderende med sceneskræk for øje gennem hele undersøgelsen, idet den personlige bias i forbindelse med forfatterens forforståelse så vidt muligt holdes adskilt fra den analytiske proces.

2.2.4 Prøveinterview

Inden det første forskningsinterview udføres et prøveinterview til afprøvning af den udarbejdede interviewguide. Af etiske årsager vil prøveinterviewet i dette studie ikke blive udført med en praktikklient men med en medstuderende. Dette forhold kan betyde, at erfaringerne fra prøveinterviewet kan være misvisende, da den pågældende informant ikke har de erfaringer som musikterapiklient, som er interviewets fokus. Prøveinterviewet foretages desuden over Skype, da forfatteren befinder sig i Sverige og den medstuderende i Danmark. Dette giver en anden type af kontakt mellem interviewer og informant, hvor intervieweren lettere kan se i sine noter uden at informanten oplever et skift i kontakten. Det

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk antages dog, at prøveinterviewet og feedback fra prøveinformanten alligevel vil kunne kaste lys over, om spørgsmålenes rækkefølge og udformning fungerer naturligt og efter hensigten for interviewets parter (McFerran & Grocke 2007). Prøveinterviewet i dette studie giver ikke anledning til ændringer i interviewguiden eller i interviewerens måde at stille spørgsmål på.

2.2.5 Forskningsinterviews

Interviewene blev udført i et rum i musikterapiafdelingen på Kungliga Musikhögskolan cirka 3½ måned efter afsluttet musikterapi. De blev optaget på en ZOOM Q3-optager, og intervieweren havde som udgangspunkt sin interviewguide ved hånden i papirform.

Interviewene foregik på svensk. Da intervieweren ikke taler flydende svensk, var der en sprogbarriere, som fik betydning for interviewerens verificering af egne tolkninger af informanternes udsagn undervejs i interviewene. Der var således en del af de sproglige tvivlsspørgsmål, som intervieweren ikke fik fulgt op på, idet en flydende samtaleform blev prioriteret højt.

Under første interview anvendtes interviewguiden i sin oprindelige, fyldigt formulerede form som ramme for interviewet (se bilag). I kombination med det forhold, at intervieweren skulle oversætte fra dansk til svensk på stedet, samt hensynet til kontakten mellem interviewer og informant, blev dette dog i praksis uoverskueligt for intervieweren. Disse forhold – samt mangelfuld batteribeholdning på optageren - betød, at intervieweren var distraheret og begik en række vigtige fejl i forbindelse med første interview. Disse inkluderede undladelse af at klargøre de nye roller overfor informanten inden interviewet, forfølgelse af visse udsagn, som ikke var relevante for studiet, undladelse af forfølgelse af visse udsagn, som var relevante for studiet samt det forhold, at intervieweren selv skabte forvirring i forhold til definitionen på fri improvisation overfor informanten.

Til de næste interviews blev der derfor udarbejdet en ny interviewguide på svensk i stikordsform (se bilag), og batteribeholdningen var i orden. Dette nedbragte fejllantallet hos intervieweren. Mod hensigten kom det første interview for intervieweren således til at få karakter af et 2. prøveinterview, idet det viste sig at give meget vigtige, nye informationer i forhold til, hvordan interviewene kunne afvikles mest hensigtsmæssigt. Det kan således antages, at prøveinterviewet med fordel kunne have været udført ansigt til ansigt og med en svensktalende musikterapistuderende frem for en dansktalende.

Dette var en beskrivelse af den metode, som er valgt i forbindelse med dette studies dataindsamling. Herefter følger en beskrivelse af Grounded Theory, som er den metode, som er valgt i forbindelse med studiets dataanalyse.

2.3 Analysemetode

I det følgende beskrives den valgte analysemetode, Grounded Theory samt på hvilken måde metoden implementeres i dette studie.

2.3.1 Grounded Theory

Hele dette afsnit om Grounded Theory bygger på Amirs beskrivelse af metoden fra 2005. Hun definerer Grounded Theory som en fænomenologisk inspireret tilgang, som benytter en række systematiske metoder til at danne hypoteser indenfor et afgrænset område.

Dataanalyse indenfor Grounded Theory er centreret omkring begrebet *kodning*, idet forskeren gennem en længere proces, som beskrives mere indgående nedenfor, koder og genkoder sine data med det formål at skabe kategorier, generere temaer og herudfra danne en overordnet Grounded Theory.

Hele denne proces sker på grundlag af forskerens fortolkninger af data, hvorfor det er vigtigt, at forskeren har en omfattende viden indenfor det område, som studiet omhandler. Forfatteren til dette studie har således, som nævnt i indledningen, sat sig ind i området musikterapi for musikere med sceneskræk gennem flere tidligere studier og har selv erfaringer med sceneskræk, livet som konservatoriestuderende og professionel musiker samt med musikterapi.

Det er desuden af afgørende betydning for forskningens validitet og reliabilitet, at forskerens egen forforståelse er tydeliggjort, og at der løbende tages højde for den gennem kodningsprocessen (se afsnit om forforståelse, afsnit 1.5).

Som nævnt ovenfor er kodningen en længere proces, som involverer flere trin. Kodningens trin er her benævnt 'åben kodning', 'aksial kodning' og 'selektiv kodning'. Alle de tre typer af kodning sker ud fra forskerens fortolkende skøn.

Den åbne kodning omfatter en inddeling af data i kategorier efter deres indbyrdes ligheder og forskelle. Den åbne kodning kan være induktiv eller deduktiv alt efter, om kategorierne udvikles undervejs i datagennemgangen, eller om der på forhånd er udarbejdet

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

en liste over kategorier, som derefter kan suppleres med flere under gennemgangen. I nærværende studie vil den åbne kode være induktiv for så vidt muligt at bevare en åben indstilling til data gennem analyseprocessen.

Aksial kodning er en proces, hvor der søges efter kausale sammenhænge mellem de fundne kategorier af data. Disse fundne kausale sammenhænge benyttes under den efterfølgende selektive kodning til at identificere eventuelle kernekategorier og til at gruppere de øvrige kategorier omkring disse. Denne proces kan føre til fund af nye kategorier. På grundlag af den selektive kodning udvikles et narrativ over kategoriernes indbyrdes forhold, og dette narrativ er analysens Grounded Theory. Hele udarbejdelsen af en Grounded Theory sker i stadig interaktion og sammenligning med analysens data.

I dette studie udgøres analysen udelukkende af åben kodning. Først i diskussionsdelen (afsnit 4.5.4) foretages en enkel form for aksial kodning og selektiv kodning.

Efter denne beskrivelse af de forskningsmæssige traditioner og metoder, som danner grundlag for dette studie, følger nu studiets analyseafsnit.

3. Analyse

Denne analysedel rummer først en beskrivelse af, hvordan den åbne kodningsproces i forbindelse med de tre interviews er forløbet. Dernæst følger analysen af de tre interviews inden analysens resultater sammenfattes.

3.1 Åben kodning

Kodningsprocessen⁵ består af en åben kodning, hvor udsagnene i de tre interviews bliver kodet induktivt og grupperet i kategorier på flere niveauer. Som tidligere nævnt er transskriptionerne på svensk, men kodes på dansk.

Første åbne kodning går i detaljer med enkelte udsagn i form af afsnit, sætninger eller endog blot ord, som får hver sin kode efter det pågældende udsagns indhold. Det tilstræbes, at koderne så vidt muligt er korte og præcise, men samtidig virker dækkende i forhold til udsagnets indhold. For eksempel har sætningen ”Det är en kompleks grej och då var det så

5 Den åbne kodning er udført ved hjælp af computerprogrammet MAXQDA.

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk
skönt att bara spela och sen så bara ”jaha”, altså få göra det utan att tänka”⁶ fået koden 'dejligt at spille uden at tænke'. Under denne åbne kodning kodes stort set alle dele af interviewtransskriptionerne. Undtaget herfra er udsagn, som ikke har nogen direkte forbindelse til oplevelserne i musikterapien. Dette omfatter blandt andet mere generelle overvejelser om musikerlivet, improvisation og leg. I de tre interviews kodes ialt 283 udsagn.

De fremkomne koder grupperes i overordnede emnekategorier. Denne kodningsproces er mere tolkende, idet kategorierne nu får navne, som ikke længere stammer direkte fra de oprindelige udsagn. Koden 'dejligt at spille uden at tænke' kommer således i en kategori med navnet 'nærvær i nuet'. Da informanterne i deres beskrivelser af legende oplevelser i musikterapien udelukkende anvender begreber, som også anvendes i beskrivelserne af musikterapien generelt og af improvisationerne, kodes udsagn om leg ikke i en særskilt kategori, men indgår i de forskellige kategorier, som omhandler de enkelte begreber.

Undervejs i denne kodningsproces opstår der løbende nye emnekategorier, samtidig med at andre emnekategorier bliver slået sammen, når de indeholder meget få koder, og deres indhold er relateret. Alligevel kan en vis grad af overlap mellem emnekategoriernes indhold ikke helt undgås, da kategorierne beskriver forskellige aspekter af samme fænomen og derfor er nært indbyrdes forbundne. Efter denne kodningsproces står der således 12 forskellige emnekategorier tilbage (se skema 1).

Under sidste led af den åbne kodning grupperes disse 12 emnekategorier igen i fire endnu mere overordnede emneområder. Emnekategorien 'nærvær i nuet' er således blevet kategoriseret under det overordnede emneområde 'udtryk'. I Skema 1 ses de fire emneområder samt de emnekategorier, de inkluderer⁷.

6 Oversættelse af denne forfatter: ”Det er en kompleks ting, og så var det så dejligt bare at spille og så bare ”ahaa”, altså at kunne gøre det uden at tænke”.

7 De her beskrevne kodninger blev ændret flere gange inden denne kodningsstruktur fremkom. Oversigten over koderne er vedlagt som bilag, men den kodningsstruktur, som blev resultatet, er desværre ikke tilgængelig. Den vedhæftede oversigt stammer således fra et tidligere punkt i analyseprocessen, men alle koder fra det første, tekstnære lag af den åbne kodning er de samme som i den endelige kodningsstruktur.

Emneområder	Emne kategorier
Indtryk	Interventioner
	Kravløshed
	Tryghed
	Udveksling med andre
Udtryk	Glæde og morskab
	Nærvær i nuet
	Udforskning
Forhold til selv	Indsigt
	Selvaccept
	Selvsikkerhed
Faglighed	Fagligt overskud
	Kunstnerisk attitude

Skema 1: Emneområder og emne kategorier

Efter denne beskrivelse af den åbne kodningsproces følger nu en beskrivelse af analysens fund i form af indholdet i emne kategorierne indenfor hvert emneområde.

3.2 Resultater

I det følgende vil analysens resultater blive gennemgået således, at resultaterne indenfor hvert emneområdes emne kategorier gennemgås for sig. Inspireret af Kvale & Brinkman (2009) vil disse beskrivelser ske ud fra tre forskellige typer af forståelse: selvforståelse, kritisk commonsense-forståelse og teoretisk forståelse.

Selvforståelse refererer til informantens selvforståelse, sådan som den i forfatterens øjne kommer til udtryk gennem informantens udsagn (Kvale & Brinkman 2009). Informanternes selvforståelse indenfor den relevante emne kategori under det relevante emneområde gennemgås for de tre informanter samlet. Under beskrivelsen lægges der vægt på udskillelse af eventuelle udsagn om leg, forandringer som følge af musikterapien og eventuelle udsagn med forbindelse til optræden og sceneskræk.

Efter denne gennemgang med fokus på informanternes selvforståelse følger for hver emne kategori en opsamling af denne information om informanternes selvforståelse på kritisk

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk
commonsense-niveau. Kritisk commonsense-forståelse vil sige, at indholdet i informanternes udsagn forstås i en større sammenhæng, som rækker ud over informanternes egen virkelighed, men som udelukkende bygger på almen viden (Kvale & Brinkman 2009).

Det tredje lag i Kvale & Brinkmans niveaudeling, hvor informanternes udsagn beskrives ud fra en teoretisk forståelse (Kvale & Brinkman 2009), vil blive taget op i studiets diskussionsdel.

Nu følger altså gennemgangen af informanternes udsagn, dels på selvforståelsesniveau, dels på commonsenseniveau, idet gennemgangen af det enkelte emneområde indledes med en kort, overordnet beskrivelse af emneområdets indhold.

3.2.1 Indtryk

Emneområdet for indtryk indeholder information om, hvilke interventioner, informanterne først og fremmest husker fra musikterapien, og hvordan informanterne har oplevet musikterapiforløbet som helhed. Dette inkluderer for det første udsagn om specifikke typer af interventioner. For det andet inkluderer det udsagn, som omhandler nonspecifikke faktorer så som relationer, stemninger, værdier og forholdemåder, som er faciliterede af musikterapeuten og de musikterapeutiske rammer. For det tredje inkluderes de indtryk, som informanterne har fået gennem interaktionen med de øvrige gruppemedlemmer i musikterapien.

Interventioner

Alle informanterne nævner både verbale interventioner, improvisationer og mandalategning i deres beskrivelser af minder fra musikterapien generelt. Herudover nævnes også åndedrætsøvelser, en fysisk øvelse og en kropsimprovisation.

Blandt de musikalske improvisationer nævner alle de tre informanter fællesimprovisationerne, og to nævner soloimprovisation som tydelige minder fra musikterapien. De nævner alle tre improvisationer på et fremmed instrument, og to kommer ind på improvisation på hovedinstrumentet.

I informanternes beskrivelser af de forskellige improvisationsinterventioner viser det sig, at alle de tre informanter oplever, at der er stor forskel på at spille på hovedinstrumentet og at spille på et fremmed instrument, idet det generelt føles mere kravløst og trygt at spille

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk på et fremmed instrument end på hovedinstrumentet, fordi ingen kan forvente, at man kan noget særligt, når man spiller på et fremmed instrument. Det er således lettere at lytte til helheden, når man spiller på et fremmed instrument end når man spiller på sit hovedinstrument. Spillet bliver mere udforskende her, og det er lettere bare at ”jamme løs”. På den anden side føler en informant, at det er lettest at spille sammen med andre og anvende sine musikalske sammenspilsevner på et instrument, som man behersker.

Når informanterne bliver spurgt om eventuelle legende minder fra musikterapien taler de alle tre om improvisationerne, idet en informant dog mener, at det kun var, når der improviseredes glad musik (hvilket efter denne forfatters vurdering kun var i et fåtal af improvisationerne), at improvisationerne føltes legende, idet vedkommendes fortrolighed med at spille musik gjorde, at der kom en vis rutine ind i improvisationerne.

En anden informant oplevede alle improvisationerne som legende og de legende improvisationsoplevelser, som i det hele taget nævnes langt oftest, er fællesimprovisationer og improvisationer på et fremmed instrument. Mere specifikt nævnes improvisationer, hvor gruppedeltagerne udforskede hovedinstrumentet eller et fremmed instrument og prøvede at finde så mange forskellige måder at frembringe lyd på som muligt, som sjove og legende.

Blandt de interventioner, som, ud over improvisationerne, blev forbundet med legende oplevelser, nævnes mandalategningen som sjov og legende, fordi den skabte helt nye erfaringer. En anden intervention, som betegnes som legende af en informant, er en fysisk øvelse hvor man gik rundt på gulvet med fokus på forskellige dele af foden, fordi den var udforskende og uden vurdering. Det nævnes specifikt, at de verbale interventioner ikke føltes legende.

Opsamling

Som det fremgår, er både de verbale interventioner, improvisationerne og mandalategningen interventioner fra musikterapien, som har gjort indtryk på gruppemedlemmerne. Det er forståeligt, at de verbale interventioner og improvisationerne bliver husket, da disse to typer af interventioner indgik i alle sessioner, og fordi de skønsmæssigt tilsammen udfyldte mere end 90 % af tiden i det samlede forløb. Det kan til gengæld virke overraskende, at mandalategning også huskes af alle, da denne aktivitet kun anvendtes i et fåtal af sessionerne.

På den anden side er mandalategning et kreativt udtryk, hvilket vil sige, at den skaber levede erfaringer i nuet på samme måde som de musikterapeutiske improvisationer. Dette gør det oftere lettere at huske oplevelser. Samtidig er mandalategning et kreativt udtryk, som er baseret på synssansen, hvilket skiller den oplevelsesmæssigt markant ud fra de auditivt baserede musikalske improvisationer. Af disse grunde virker det trods alt forståeligt, at mandalategningen huskes af alle, selvom den kun anvendtes i mindre grad i musikterapien.

Blandt improvisationerne huskes især fællesimprovisationer og improvisationer på et fremmed instrument, hvilket heller ikke er overraskende, da langt de fleste improvisationer i forløbet bestod i netop kombinationen af fællesimprovisationer og fremmede instrumenter.

Informanternes udsagn tyder på, at oplevelsen af at spille på hovedinstrumentet og på et fremmed instrument i musikterapien adskiller sig fra hinanden, og at denne forskel er vigtig for denne klientgruppe: det opleves således som langt mere kravløst og trygt at spille på et fremmed instrument, fordi ingen – hverken den spillende selv eller tilhørerne - har særlige præstationsforventninger, når den studerende spiller på et fremmed instrument. Det lader til, at denne frihed fra forventninger betyder, at det bliver lettere at give kreativiteten frit løb, at udforske frit og være opmærksom på helheden. På den anden side kan de tekniske evner på hovedinstrumentet være en hjælp i forhold til at kunne spille sammen med andre.

Informanternes udsagn viser, at det kan være svært at sige noget entydigt om, hvilke musikterapeutiske interventioner, der opleves som legende for konservatoriestuderende. Improvisationerne kan for eksempel opleves som generelt legende eller generelt ikke-legende afhængigt af, i hvor høj grad, den spillende føler, at vedkommende har en rutine at læne sig op ad, idet dette gør oplevelsen mindre legende. Det lader således generelt til, at interventioner, som opleves som udforskende, sjove og fritaget fra vurdering, oplevedes som legende. Dette kan så, afhængigt af den enkelte, dreje sig om for eksempel improvisationer (især fællesimprovisation og improvisation på et fremmed instrument), mandalategning eller fysiske øvelser. Det lader dog til, at verbale interventioner generelt ikke opleves som legende, og dette er ikke overraskende, da denne type af interventioner normalt ikke primært forbindes med for eksempel udforskning og morskab.

Kravløshed

Alle de tre informanter kommer ind på begrebet kravløshed i forbindelse med oplevelserne i musikterapien, og det indbefatter oplevelser af både kravløshed og frihed.

Informanterne oplevede det som et positivt forhold, at de i musikterapien blev præsenteret for en række muligheder for at afprøve nye situationer, uden at der var tale om pres eller krav i den forbindelse. En informant nævnte flere gange, at der var plads til alle slags følelser i musikterapien, og at der således ikke var nogle krav til, hvad man skulle føle, og hvordan man skulle have det.

Informanterne betoner desuden det kravløse aspekt ved improvisationerne, at man ikke kan spille fejl i improvisation, og at improvisation ikke kan vurderes på samme måde som komponeret musik kan. Dette gælder især, når man spiller på et andet instrument end hovedinstrumentet.

Informanterne oplever således, at det var nemmere at musicere frit i improvisation end i komponeret musik, og at de kunne føle sig låste i deres spil i hverdagen sammenlignet med improvisationsoplevelserne i musikterapien. De har oplevet det som meget behageligt, at musikken ikke på forhånd ligger fast, og det har også været positivt for dem at opleve denne frihed i det musikalske sammenspil i musikterapien. En informant omtaler sin overraskelse og fascination over, at man kan udtrykke så meget med så enkle midler, som det af og til var tilfældet i improvisationerne.

Samtidig med at kravløsheden og friheden altså som udgangspunkt opleves positivt, kan friheden i improvisationerne også blive frustrerende eller ubehagelig, og det er svært at improvisere, når improvisationen er for ustruktureret.

Kravløshed er ikke et begreb, som informanterne nævner i forbindelse med optræden og solospil i musikterapien, og udenfor legens kontekst nævner ingen af dem kravløshed i forbindelse med musikterapiens betydning udenfor musikterapien.

Det aspekt, at man ikke kan spille fejl i improvisationerne – specielt ikke på fremmede instrumenter – forbinder to af informanterne med leg på en positiv måde. En informant mener, at legende aspekter i musikterapien måske har betydet, at vedkommende har fået et mere tvangsfrit forhold til sit instrument, men nævner på den anden side også sin egen lejlighedsvis modstand mod den legende indstilling under improvisationerne, hvor det blev

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk ubehageligt og vanskeligt at slippe gamle indre præstationskrav.

Opsamling

Informanternes udsagn tyder på, at kravløshed er en vigtig kvalitet i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk. Den ser ud til at være et vigtigt aspekt i musikterapien generelt, da den tillader de studerende at være til stede med deres autentiske følelser uden at blive dømt. Dette giver dem frihed til dels at kunne være sig selv i terapien, dels at være i kontakt med sig selv på en måde, som sætter dem i stand til at kunne træffe selvstændige beslutninger i forbindelse med deres deltagelse i musikterapien.

Også kravløsheden indenfor de musikterapeutiske improvisationer er vigtig. Det faktum, at ingenting betragtes som fejl i en musikterapeutisk improvisationskontekst, sætter den studerende fri fra hverdagens præstationsvurderinger. Dette aspekt forstærkes, når den studerende spiller på et andet instrument end sit hovedinstrument, fordi ingen i den situation kan forvente, at den studerende skal kunne præstere noget, som lyder smukt eller klangfuldt på instrumentet.

Ovenstående gennemgang viser således, at de oplevelser, som konservatoriestuderende får ved at improvisere musikterapeutisk, kan give dem nogle erfaringer med spil og sammenspil, som føles friere end de spilleerfaringer, som de ellers får i deres daglige konservatorieliv. Samtidig giver disse kravløse oplevelser den studerende mulighed for at få nye erfaringer af og ny bevidsthed om, at stærkt musikalsk udtryk ikke er afhængigt af avancerede tekniske præstationer.

Det giver umiddelbart mening, at friheden fra at skulle spille noget bestemt – og med bestemte tekniske krav til følge – frigør energi og opmærksomhed til andre sider af spillet, som måske til en vis grad kan glide i baggrunden i hverdagens spilleoplevelser, hvor der altid er en struktur som styrer, hvad der skal spilles og hvordan. Det giver også mening, at disse kravløse oplevelser har betydning for netop konservatoriestuderende med sceneskræk, idet deres problematikker ofte er kendetegnet ved et overdrevet fokus på at leve op til både ydre og indre krav, hvorved den studerende nemt mister overskuddet til at give de mere kreative sider af sit spil opmærksomhed. Det kan således antages, at det er af betydning for disse studerende, at kravløsheden gennem de musikterapeutiske improvisationer netop indføres på deres professionelle felt, nemlig fremførelse af musik og musiceren. Disse oplevelser kan være

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk med til at sætte den studerendes almindelige spillemåde i perspektiv.

Det fremgår på den anden side, at det kan være vanskeligt at håndtere en frihed, som er helt uden struktur. En grænseløs frihed lader således til at skabe en utryghed, som faktisk begrænser musikerens egen følelsen af frihed. Der er således brug for en vis afgrænsning af friheden for at den skal kunne opleves fuldt ud.

Det er udelukkende legende oplevelser, som informanterne finder, har haft betydning for deres forhold til kravløshed udenfor musikterapien.

Følelsen af kravløshed og af ikke at kunne spille fejl i improvisationerne, ser til en vis grad ud til at kunne befordre en positiv oplevelse af at lege i musikterapien for konservatoriestuderende med sceneskræk. Dette virker forståeligt ud fra den betragtning, at leg ofte forbindes med spontaneitet og kreativitet, to forholdemåder, som er svært forenelige med mål og krav. På den anden side findes der indenfor en almen opfattelse af leg også måder at lege på, som er præget af regler og konkurrence, hvilket er aspekter, som ikke er forenelige med kravløshed. Dette er et forhold, som vil blive taget op i studiets diskussions- og konklusionsdele.

I forbindelse med legende kravløshed skal det også nævnes, at disse studerende på grund af deres problemer med præstationsangst kan opleve den legende kravløshed som vanskelig at håndtere, idet springet fra hverdagens præstationsangst til den næsten totale kravløshed i de musikterapeutiske improvisationer kan opleves som vældig stort.

Tryghed

Informanternes oplevelse af tryghed i musikterapien var svingende. To af informanterne nævner, at de især i begyndelsen af musikterapiforløbet oplevede en vis utryghed og skepsis ved både musikterapien generelt og improvisationerne mere specifikt. Denne utryghed aftog dog gennem forløbet for begge parter, og informanterne oplevede generelt den musikterapeutiske situation som god og tryk. Det nævnes således, at stemningen i løbet af musikterapiforløbet efterhånden blev mere familiær på en måde, som gjorde det trygt at udforske ressource- og problemområder, og flere af informanterne følte sig generelt tryggere ved at tage plads og vise sine sårbare sider i terapien end udenfor.

En øvelse, hvor gruppedeltagerne fik mulighed for, en ad gangen, at gå ind i midten af

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

kredsen og udtrykke en følelse improvisatorisk med kroppen, oplevedes på den anden side meget ubehagelig af en informant, og vedkommende ville have haft det bedre med at udtrykke noget andet end netop følelser på denne måde.

Alle informanterne havde desuden oplevelser af stor utryghed i forhold til at spille solospil i musikterapien. De oplevede det som langt tryggere at spille sammen med andre, og det var vigtigt for informanterne, at de ikke var tvunget til at spille solo i musikterapien, selvom det dog var mere trygt at spille for gruppemedlemmerne end for andre. Under solospil føltes det langt tryggere at spille på et andet instrument end hovedinstrumentet. Denne tendens gjaldt også i mindre grad under fællesimprovisationerne.

En enkelt af informanterne oplevede, at den voldsomme utryghed, som vedkommende i starten af forløbet følte ved tanken om at spille solo i musikterapien, i slutningen af forløbet var blevet afløst af positiv forventning. Da denne informant spillede solo i slutningen af forløbet oplevede vedkommende en ubekymrethed om sin egen præstation og en tryghed i kraft af, dels at tilhørerne selv var aktive med mandalategning, dels at de fokuserede mere på musikken end på vedkommendes egen person. Det skabte desuden tryghed for personen, at vedkommende kunne improvisere under sit solospil frem for at skulle spille komponeret musik.

To af informanterne oplever, at de i større eller mindre omfang har fået mere mod på at spille for andre efter musikterapien. En informant har efter musikterapien oplevet forværrede symptomer under optræden, både fysisk og mentalt. Vedkommende mener at det skyldes, at der er kommet fokus på problemet i musikterapien, og at det ikke altid er en fordel at snakke om problemerne. Omvendt har vedkommende også oplevet, at mindet om musikterapien og især åndedrætsøvelser fra musikterapien ved en lejlighed har givet vedkommende en oplevelse af større ro og tillid inden en optræden.

Begrebet tryghed nævnes ikke i forbindelse med leg af nogen af informanterne.

Opsamling

Det fremgår af informanternes udsagn, at opbyggelsen af tryghed i musikterapien og musikterapigruppen kræver en vis tilvænning, både i forhold til den terapeutiske situation og i forhold til de musikterapeutiske improvisationsinterventioner. Det virker umiddelbart naturligt, at deltagerne oplever en vis utryghed i begyndelsen af et nyt gruppeterapeutisk

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk
forløb, især hvis man, som flere af informanterne, ikke har tidligere erfaringer med terapi og gruppeterapi.

En konservatoriestuderende vil normalt heller ikke have nogen tidligere erfaring med fri improvisation, og den store frihed, som kendetegner denne spillemåde kan umiddelbart virke u håndgribelig og måske endda skræmmende, især for mennesker med præstationsangst. Det virker derfor også forståeligt, at deltagerne kan føle utryghed ved den musikterapeutiske improvisationspraksis indtil de har vænnet sig til dens præmisser.

Informanternes udsagn tyder imidlertid på, at musikterapien efter en sådan tilvænningsperiode generelt bliver oplevet som et beskyttet rum, som føles tryggere end hverdagens miljø, hvilket gør det muligt for deltagerne at udfolde både stærke og sårbare sider mere frit her end udenfor.

Trods denne grundlæggende tryghed i musikterapien kan visse af informanterne dog også senere i forløbet opleve stor utryghed i forbindelse med solospil og i forbindelse med individuel kropsimprovisation i musikterapien, og dette virker indlysende i forhold til deltagerens præstationsangst-problematikker, da begge dele kan opleves som solooptrædener.

Informanterne udtrykker generelt, at det kan virke mildnende på denne utryghed, når der spilles udenfor de kontekster, hvor den optrædende normalt forventes at kunne præstere, hvilket vil sige, at det føles tryggere at spille på et fremmed instrument end på hovedinstrumentet og det føles tryggere at improvisere fremfor at spille komponeret musik. Andre forhold, som kan mildne utrygheden, er en oplevelse af, at tilhørerne lytter på en ikke-dømmende måde, hvilket her vil sige, at de selv udfolder sig kreativt under lytningen, og at deres opmærksomhed hviler mere på musikken end på personen. Det er desuden vigtigt, at eventuelt solospil i musikterapien tydeligt foregår uden pres eller tvang.

En række af disse forhold betød, at en af informanterne oplevede stor tryghed og ubekymrethed i forbindelse med solospil i slutningen af musikterapiforløbet.

Musikterapiens efterfølgende betydning for informanternes forhold til optræden og sceneskræk tyder på, at musikterapien til en vis grad kan have modsat rettede virkninger. Selve det, at der kommer fokus på sceneskræksproblematikken, og at der bliver talt så meget om den i terapien, kan således virke forstærkende på sceneskrækssymptomerne. Samtidig kan oplevelserne fra musikterapien - og åndedrætsøvelserne mere konkret - virke støttende,

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk således at deltagerne i større eller mindre grad føler større tryghed og tillid i forbindelse med at spille for andre efter endt musikterapiforløb.

Det kan umiddelbart virke overraskende, at tryghed eller utryghed ikke er nævnt i forbindelse med legende oplevelser i musikterapien, da tryghed ofte vil være en vigtig forudsætning for den glæde og udforskning, som i øvrigt forbindes med leg.

Udveksling med andre

Den interaktion, som informanterne oplevede med de andre gruppemedlemmer i musikterapien, beskrives som vigtig af dem alle. Alle informanterne vender flere gange tilbage til den hjælp, det var for dem at opleve, at de ikke var alene om deres problemer, og de oplevede det som meget positivt at kunne dele følelser og oplevelser med de andre og at blive forstået af de andre. Dette gav dem større indsigt i forhold til deres egne problemer, både når de kunne genkende sig selv i de andres fortælling og når de ikke kunne.

Informanterne oplever generelt, at der opstod et særligt fællesskab i musikterapigruppen, fordi de viste nogle sider af sig selv til gruppemedlemmerne, som de måske ikke ellers viser andre. Dette skabte en særlig forbindelse og nærhed gruppemedlemmerne imellem, hvilket blandt andet betød, at de kunne få hjælp og støtte fra hinanden til at gå igennem svære situationer i musikterapien.

En informant oplevede til gengæld også, at nærheden til andre kunne blive for meget, så vedkommende måtte lukke af, og to informanter fandt det hårdt, når der indimellem opstod situationer, hvor de ikke kunne komme til at hjælpe andre gruppemedlemmer, som havde det svært.

Det var således i høj grad i forbindelse med de verbale interventioner, at udvekslingen med de andre skete, men det gjaldt også til en vis grad de improvisatoriske oplevelser fra musikterapien. Det var for eksempel meget opmuntrende for en af informanterne at opleve, at alle de andre i gruppen kunne spille solo i musikterapien trods deres sceneskræksproblemer, og en anden fik ny indsigt i forhold til, hvad musikalske evner er og ikke er, ved at opleve de andre i gruppen spille på fremmede instrumenter. De nye typer af sammenspilsoplevelser, som opstod i musikterapien, oplevedes også meget positivt.

To informanter oplever, at de efterfølgende er blevet mere lydhøre overfor andre

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk udenfor musikterapien, som har problemer med sceneskræk og præstationsangst, hvilket betyder, at de føler sig mindre isolerede med deres problem end før, også i hverdagen.

Udveksling med andre bliver ikke nævnt i forbindelse med informanternes eget solospil i gruppen. Det bliver heller ikke nævnt i forbindelse med leg af nogen af informanterne.

Opsamling

Ikke overraskende viser informanternes udsagn, at udvekslingen af følelser, erfaringer, tanker og oplevelser med de andre gruppemedlemmer generelt er af stor betydning for denne type af klienter. Det er gennem denne udveksling, at de deltagende konservatoriestuderende bliver klare over, at de ikke er alene med deres problem, og at flere andre går rundt med samme eller lignende tanker eller oplevelser. Dette betyder igen, at de får mulighed for at mærke, at deres problemer er normale blandt konservatoriestuderende og derfor ikke noget at skamme sig over.

Samtidig virker udvekslingen mellem gruppedeltagerne også udvidende i forhold til de studerendes indsigt i deres egne præstationsangst-problematikker, fordi oplevelser, tanker og erfaringer bliver i sig selv i perspektiv, når de sættes op imod hinanden. Dette gælder også gruppedeltagerens oplevelser af sig selv og hinanden i forbindelse med de musikalske interventioner i musikterapien.

Alt dette betyder, at der opstår et særligt fællesskab i musikterapigruppen, som kan virke støttende og inspirerende for den enkelte i gruppen og hjælpe vedkommende til at turde arbejde med de problematikker, som er svære. Den store nærhed, der kan opstå i en musikterapigruppe kan dog til tider også virke provokerende eller endda intimiderende, hvilket kan betyde, at nogle gruppemedlemmer af og til kan føle sig nødsaget til at lukke lidt af overfor gruppen i et stykke tid.

Oplevelsen af, at der findes andre med samme problematikker, kan smitte af på hverdagen således, at den konservatoriestuderende, som har gået i gruppemusikterapi, kan blive mere opmærksom på andre i deres hverdag, som har samme problemer. Den studerende kan således blive bedre til at finde fællesskaber udenfor musikterapien, hvor det kan føles trygt at dele tanker og følelser på området.

Det lader ikke til, at informanterne forbinder udveksling med andre med begrebet leg. Dette kan virke overraskende. Mange vil nok have associationer til leg, som inkluderer aktiv interaktion med andre.

3.2.2 Udtryk

Emneområdet udtryk indeholder alle emnekategorier, som har at gøre med informanternes musikalske, verbale og kropslige udtryk i musikterapien.

Glæde og morskab

Følelsen af glæde i musikterapien er for informanterne blandt andet knyttet til en fornyet kontakt til den oprindelige motivation for at spille, og til nye oplevelser af, at motivationen fylder mere i bevidstheden under spil end tanker om at skulle præstere. En informant har desuden fået en forstærket bevidsthed om, at det er sjovere at spille, når man musicerer hele tiden. Flere informanter improviserer i hverdagen på hovedinstrument og/eller fremmed instrument efter musikterapien, og der nævnes oplevelser af, at dette giver glæde og energi i forbindelse med øvelse. For en informant kommer glæden også til udtryk gennem et vigtigt, positivt minde fra solospil i musikterapien. Disse oplevelser af motivation og glæde har til en vis grad også haft betydning efter musikterapiens afslutning.

Glæde og morskab er begreber, som er knyttet til leg for alle informanterne. Som nævnt i afsnittet om interventioner, var interventioner med mandalategning og udforskning af instrumenter både forbundet med oplevelser af leg og af at have det sjovt. En informant er blevet bevidst om, at det er vigtigt, også at have det sjovt i hverdagen og at forene det legende med det seriøse for at bevare motivationen og for at musikken skal blive interessant at høre på. Dette kan for eksempel ske ved at man husker at musicere hele tiden og ved at man har det sjovt med at improvisere med mellemrum i løbet af en øvedag. Legende improvisation giver således ny energi til øvelsen.

Opsamling

Informanternes udsagn tyder på, at konservatoriestuderende med sceneskræk gennem gruppemusikterapi kan få fornyet kontakten til deres oprindelige motivation for at spille. Det

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

ses desuden, at både glædelige minder fra musikterapien og kendskabet til den frie improvisation, som musikterapi er kendetegnet ved, kan virke som en vigtig motivationsfaktor, også i den studerendes hverdag. Det virker forståeligt, at motivation og glæde er vigtige faktorer for denne gruppe af studerende, idet sceneskræk og præstationsangst nok ofte optager så meget opmærksomhed, at der ikke bliver meget overskud til disse typer af oplevelser.

Det er interessant at bemærke, at begreberne glæde, sjov og leg ser ud til at være sammenknyttede for disse informanter, og alle informanterne har haft glædelige eller sjove oplevelser af leg i musikterapien. Det fremgår, at disse aspekter af musikterapien kan have en positiv betydning i forhold til konservatoriestuderende med sceneskræks motivation og musikalske udtryk i hverdagen i kraft af en mere legende indstilling til det at udtrykke sig musikalsk og til at øve sig.

Nærvær i nuet

Alle informanterne er kommet med udsagn, som viser, at de har haft oplevelser af at være til stede i nuet under musikterapien, og alle disse oplevelser er knyttet til improvisationerne.

Improvisationerne forbindes således med oplevelser af nærvær og kreativitet, og der ses en tendens til, at informanterne i højere grad var i stand til at fokusere på helheden og sammenspillet med de andre under improvisation, end når de spiller i hverdagen.

Det opleves generelt som meget dejligt for informanterne at kunne slippe for at tænke på teori under improvisationerne og i stedet kunne rette fokus mod følelserne i musikken, og af og til kunne en informant ikke rigtig huske, hvad vedkommende havde spillet efter improvisationen ud over, at det havde føltes givende at spille. Oplevelserne af nærvær i de musikterapeutiske improvisationer skabte nye oplevelser af, at det improviserende udtryk kan blive fint, når man er nærværende og tillader impulserne at blive til handling uden for mange tanker. En informant oplever desuden, at vedkommende kan glemme publikum under improvisation, og at vedkommende spillede uden at tænke under sit solospil i musikterapien. Det lader dog til, at oplevelsen af nærvær under improvisation generelt opstår oftere under fællesimprovisationer end under soloimprovisation.

To informanter oplever, at de efter musikterapien er mere i kontakt med sig selv og

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

deres følelser, når de spiller. En informant har desuden fået en større bevidsthed om, at hver optræden er et nyt tilfælde, og vedkommende har også fået større kontakt til sine egne følelsesmæssige responser på musik.

I beskrivelsen af legende oplevelser i musikterapien nævner en informant det forhold, at vedkommende følte sig nærværende under improvisationerne, og at der således ikke var nogen tanker, når vedkommende improviserede.

Opsamling

Ovenstående gennemgang viser, at oplevelsen af nærvær kan være lettere tilgængelig indenfor musikterapeutisk improvisation end indenfor normalt spil, og at dette kan være et vigtigt aspekt i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk.

Det faktum, at de studerende ikke behøver at tænke på teori og tekniske færdigheder, når de improviserer musikterapeutisk, lader til at give plads for et større nærvær og et fokus på sammenspillet og musikkens helhed og udtryk, som de studerende længes efter. Denne nærværsfølelse kan i visse tilfælde endda overdøve angsten for et eventuelt publikum, hvilket er bemærkelsesværdigt for netop konservatoriestuderende med sceneskræk.

Der ses desuden en tendens til, at de nye oplevelser af nærvær under musiceren kan smitte af på gruppedeltagernes liv udenfor terapien, så de efter musikterapien føler større nærvær i forhold til musikken og sig selv, både når de spiller og lytter til musik. Tankerne på at skulle præstere lader således til at være trådt en anelse i baggrunden i disse tilfælde.

Oplevelserne af nærvær og af fravær af tanker under improvisation i musikterapien blev forbundet med begrebet leg af en af informanterne, mens udforskning ser ud til at være et kernebegreb i informanternes definitioner af leg. Legen forbindes således af alle informanterne med nysgerrighed eller med en følelse af at gå på opdagelse i nye udtryksmåder. Det fremgår desuden, at den legende udforskning i musikterapien kan virke inspirerende og desuden styrkende for modet til at give det musikalske udtryk mere karakter i hverdagen. At netop udforskning fremtræder som et kernebegreb indenfor informanternes opfattelse af leg er ikke overraskende set ud fra en almen opfattelse af begrebet.

Udforskning

Udforskning er et begreb, som alle informanterne kommer ind på i deres beskrivelse af oplevelserne i musikterapien, og det er primært forbundet med positive associationer. To informanter forbinder især improvisationerne med udforskning, mens det for den tredje mere gælder mandalategning.

Musikterapigruppen generelt beskrives som en boble, hvor man kunne udforske, hvad man ville. De udforskende oplevelser omtales som inspirerende og stimulerende for fantasien, og det oplevedes som dejligt, at man kunne prøve forskelligt i nuet uden at blive vurderet. Omvendt nævner en informant, at det kunne føles ubehageligt at improvisere i musikterapien de gange, hvor timingen var forkert, og vedkommende ikke følte sig inspireret til at spille.

Blandt de betydninger, som de udforskende oplevelser i musikterapien har haft for informanterne, kan nævnes et større mod på at prøve nyt og på at spille med tydeligere udtryk. En informant nævner vigtigheden af at kunne eksperimentere med musikken i hverdagen for at kunne finde frem til de bedste måder at spille og udtrykke sig på. De udforskende interventioner gjorde det muligt for en informant at forholde sig mere åbent til især hovedinstrumentet, og denne åbne forholdemåde kan til dels have smittet af også under optræden. En anden informant oplevede, at vedkommende følte sig frit udforskende under solospil i musikterapien, fordi det var improvisation frem for et komponeret stykke, og at glæden ved at eksperimentere betød, at vedkommende ikke havde lyst til at afslutte soloimprovisationen.

Som det allerede viste sig i afsnittet om interventioner, er udforskning et begreb, som alle informanterne knytter til begrebet leg, og dette skyldes blandt andet den nysgerrighed, inspiration og opdagelse af nye kreative udtryksmuligheder, som begrebet forbindes med af informanterne. Det nævnes desuden, at den legende udforskning er med til at give musikken karakter, og at den giver mod til at prøve nyt og at turde udtrykke sig mere markant i musikken.

De legende oplevelser i musikterapien har desuden haft den betydning udenfor musikterapien, at en informant oplever at have fået et lidt mere undersøgende forhold til sit hovedinstrument, som antagelig også vil smitte af under optræden. En informant oplever, at

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

de legende oplevelser fra musikterapien har givet vedkommende mere mod, dels til at prøve nyt, dels til at vove at spille med et mere tydeligt udtryk.

Opsamling

Det lader til at udforskning er et vigtigt begreb i forhold til denne type af konservatoriestuderendes oplevelser af trivsel og kreativitet i musikterapien. De udforskende oplevelser i musikterapien lader desuden til at kunne styrke de studerendes generelle mod til at afprøve nye spillemåder og til generelt at spille mere eksperimenterende og nysgerrigt i hverdagen, hvilket kan være konstruktivt, også ud fra et fagligt synspunkt. En mere udforskende forholdemåde til hovedinstrumentet og musikken kan desuden smitte af under især improviserende optræden, hvilket igen kan skabe en glæde ved at spille, som disse studerende ellers kan have svært ved at få adgang til.

3.2.3 Forhold til selv

Dette emneområde omhandler informanternes oplevelser af sig selv og deres fag i og gennem musikterapien, samt den følelse af kontakt og forankring til sig selv, sine følelser og behov, som informanterne oplevede, at de havde under det musikterapeutiske forløb og efterfølgende.

Indsigt

Den nye indsigt, som informanterne har fået i musikterapien overordnet, udgøres i høj grad af selvindsigt om egne tankemønstre, blokeringer, modstand og projektioner. To informanter har erfaringer fra musikterapien, hvor de er blevet konfronteret med deres præstationsangst på en måde, som var ubehagelig, og som har givet dem mere viden om dette problems omfang. De har dog også begge to oplevet, at deres negative forventninger til de andre gruppemedlemmers vurdering eller forståelse af deres musiceren under soloimprovisation er blevet tilbagevist som projektioner.

Af andre typer af indsigt kan nævnes ny indsigt om, at andre mennesker og musikere også har problemerne med sceneskræk, og desuden at der er mange måder at spille musik på, og at den ene måde ikke er mere rigtig end den anden. En informant har endvidere fået øjnene op for, hvilke ressourcer vedkommende har i trygge situationer, hvor kravene er

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk umiddelbart overkommelige.

Informanternes legende oplevelser i musikterapien har givet to af informanterne ny indsigt i forhold til deres profession. Det nævnes således, at de legende oplevelser har været en hjælp i forhold til at se musikken i en større dimension, hvor det stod tydeligere, hvad formålet med at spille egentlig er, nemlig at give noget til andre mennesker. Der nævnes også den indsigt, at der findes mange måder at spille på, og at ingen måde er bedre end en anden. De to informanter er enige om, at en koncert bliver sjovere og mere interessant for publikum, når musikerne spiller på en legende måde.

Opsamling

Generelt kan man sige, at informanternes oplevelser i musikterapien viser, at konservatoriestuderende igennem gruppemusikterapi kan opnå ny indsigt både i forhold til egne problem- og ressourceområder. Det lader desuden til, at de gennem musikterapien kan få hjælp til at få et mere realistisk billede af, hvordan andre mennesker dels vurderer dem selv, dels fungerer med de udfordringer, de selv står overfor, hvilket gør dem bedre i stand til at værdsætte egne evner og præstationer.

Informanternes udsagn viser, at legende oplevelser i musikterapi kan give studerende med sceneskræk mulighed for at se sig selv og deres fag i et nyt lys, hvor det bliver lettere at holde kontakt til musikkens egentlige formål frem for ydre krav og standarder. De legende oplevelser kan desuden give en påmindende indsigt om, at legende musiceren gør koncertoplevelser mere interessante for publikum.

Selvaccept

Selvaccept er et begreb, som berøres af alle de tre informanter, og det indebærer generelt, at informanterne er blevet bedre i stand til at acceptere sig selv, også med fejl og mangler.

Det nævnes således, at der for nogle informanter under musikterapiforløbet er opstået en større accept af egne autentiske følelser, herunder også sceneskræk. Dette har betydet en mindsket skamfølelse over sceneskrækproblemerne og har desuden givet plads for en større inspiration i spillet. Der er således kommet en større overbærenhed overfor eget fejlspil og en

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk
bevidsthed om, at fejl kan være konstruktive og inspirerende.

Musikterapien har for flere informanter betydet, at arbejdet med at spille og fremføre musik er blevet afdramatiseret. En informant fortæller, at vedkommende nu bedre kan rumme det, når andre musikere kan noget, som vedkommende ikke selv kan.

Også i forbindelse med optræden nævnes oplevelser af en mere betingelsesløs accept af egne præstationer, og af bedre at kunne acceptere eget fejlspil efter musikterapien. Dette sidste vækker hos en informant en lille bekymring i forhold til, om den større fejlaccept kan lede til sjusk, skønt vedkommende dog ikke oplever, at det er sket endnu.

De forandringer, som informanterne har oplevet i forhold til selvaccept i forbindelse med gruppemusikterapien, forbindes af to af informanterne blandt andet med legende aspekter i musikterapien. I beskrivelsen af legende aspekter fra musikterapien nævnes således musikterapiens afdramatiserende og afmystificerende rolle i indstillingen til det at spille musik professionelt, hvilket har hjulpet to informanter til at føle større accept overfor eget fejlspil under optræden. En informant oplever desuden, at de legende oplevelser har betydet, at vedkommende ikke længere føler, at musikalske evner og menneskeværd hænger sammen, idet det i musikterapien er blevet tydeligt, at musikalske evner beror mere på øvning end på overnaturlige evner.

Opsamling

De tre informanters udsagn viser, at gruppemusikterapi kan hjælpe konservatoriestuderende med sceneskræk til at opnå en større selvaccept, både menneskeligt og fagligt.

Menneskeligt kan oplevelserne i musikterapien således støtte en opnåelse af større accept af egne autentiske følelser, også de ubehagelige og angstfulde. De kan desuden betyde, at den studerende bliver bedre i stand til at adskille sine faglige præstationer fra sit menneskeværd således, at den pågældende bliver mindre følelsesmæssigt afhængig af faglig succes og af at være fagligt dygtigere end andre. Det viser sig alt i alt, at gruppemusikterapi kan have en gavnlig betydning i forhold til konservatoriestuderendes evne til at acceptere eget niveau og egne præstationer mere betingelsesløst, både i hverdagen og under optræden. Dette kan hjælpe den studerende til i højere grad end før at forholde sig kreativt frem for dømmende til eget fejlspil. Dette rejser dog spørgsmålet om, hvorvidt en sådan større

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk
fejlaccept kan lede til fagligt sjusk, hvilket vil blive taget op i studiets diskussionsdel.

Det lader til, at legende aspekter i musikterapien til dels har været medvirkende til visse positive forandringer af informanternes selvaccept. De legende oplevelser i musikterapien har således kunnet virke afdramatiserende i forhold til musikerprofessionen for visse informanter. Dette har kunnet støtte skabelsen af et mere realistisk billede af hvilke faglige krav, det er rimeligt at stille til sig selv som konservatoriestuderende, og en formindsket tendens til at måle egen og andres menneskelige værdi på grundlag af musikalske evner. Det kan antages, at dette har formindsket den oplevede afhængighed af musikfaglig succes. Af dramatiseringen har således virket mildnende på visse informanternes oplevelse af præstationspres således, at disse har fået lettere ved at acceptere eget fejlspil under optræden.

Selvsikkerhed

Selvsikkerhed er et emne, som næsten udelukkende er aktuelt for to af informanterne, og det dækker både oplevelser af selvsikkerhed, selvstændighed og mod. Deres udsagn tyder på, at oplevelserne i musikterapien generelt har virket styrkende for deres selvsikkerhed, idet en af informanterne dog nævner, at den nye selvsikkerhed også til dels kan skyldes, at vedkommende har vænnet sig mere til miljøet og hverdagen på konservatoriet i løbet af den tid, musikterapiforløbet har varet.

Begge de nævnte informanter fortæller, at de oplever, at de gennem oplevelserne i musikterapien er blevet bedre til at stole på deres følelser, at handle ud fra egne impulser samt at træffe selvstændige beslutninger og stå ved dem uden at tage hensyn til, hvad normen er, eller hvad andre kan antages at mene om det. Dette indbefatter blandt andet beslutninger om at begynde at spille et nyt instrument, at genoptage spil på et gammelt hovedinstrument samt at vise åbent, hvad man kan på et andet instrument end hovedinstrumentet, hvilket ellers kan føles provokerende i en konservatoriesammenhæng, hvor normen er, at man udelukkende fokuserer på at dygtiggøre sig på ét instrument. Der nævnes desuden en oplevelse af, at det kan være tilfredsstillende at spille komponeret musik på sin egen måde, også når denne måde ikke følger reglerne for normal praksis indenfor genren.

Der nævnes også oplevelser af, at der gennem musikterapien er opstået et større mod til at udsætte sig for nye eller svære typer af situationer, og en større tendens til at se

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

skræmmende situationer som spændende. To informanter nævner, at de i nogen grad har fået større mod på at spille for andre efter musikterapien.

De to informanter, som primært har givet udtryk for, at de har opnået større selvsikkerhed gennem musikterapien, finder begge, at denne type af forandringer til dels kan hænge sammen med legende oplevelser i musikterapien. Deres udsagn tyder på, at dette hænger sammen med positive oplevelser af at handle ud fra egne impulser under leg. En informant oplever, at de legende oplevelser i musikterapien har givet vedkommende større mod til at udtrykke mere i musikken fra starten i stedet for at vente, til det pågældende stykke føles grundigt teknisk indlært.

Opsamling

Som det fremgår af ovenstående har oplevelserne i gruppemusikterapien betydet, at to af informanterne har opnået en større selvsikkerhed og selvstændighed i deres faglige hverdag. Deres erfaringer tyder på, at gruppemusikterapi kan styrke konservatoriestuderendes evne til at stole på deres egne følelser og til at træffe selvstændige praktiske og kunstneriske beslutninger, også når disse beslutninger er i modstrid med normal praksis og normale forventninger indenfor faget. Det fremgår desuden, at denne evne kan støtte de studerendes mod til at prøve nyt og eksperimentere, også i situationer, som føles skræmmende. Det ser således ud til, at denne styrkede selvsikkerhed kan have en vis positiv effekt på konservatoriestuderendes tryghed ved at optræde.

Med til billedet hører dog også det faktum, at den styrkede selvsikkerhed hos de studerende også til dels kan bero på faktorer udenfor musikterapien, nemlig en større generel tilvænning til konservatoriemiljøet.

Det lader desuden til, at det blandt andet er de legende oplevelser af at handle ud fra egne impulser, som ligger til grund for en styrket selvsikkerhed hos visse af informanterne. Det fremgår, at denne nye selvsikkerhed kan give konservatoriestuderende med sceneskræk mere mod til at udtrykke sig med musikken, selv når det tekniske overskud er lille. Det kan antages, at konservatoriestuderende med sceneskræk ofte vil opleve, at det tekniske overskud aldrig er stort "nok" til at man frit kan udtrykke sig, hvorfor de nævnte forandringer i

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk
selvsikkerhed kan antages at være vigtige for disse studerende.

3.2.4 Faglighed

Dette emneområde omfatter de af informanternes udsagn, som omhandler samspillet mellem deres oplevelser i musikterapien og deres oplevelser i den faglige hverdag som konservatoriestuderende.

Fagligt overskud

Det er udelukkende to af informanterne, som oplever, at de musikterapeutiske oplevelser har haft betydning for deres faglige overskud, og for en af disse informanters vedkommende forbindes dette næsten udelukkende med en legende tilgang i musikterapien.

En informant oplever, at vedkommende har fået lettere ved at improvisere frit. Den anden informant nævner, at vedkommende i de musikterapeutiske fællesimprovisationer stadig måtte anvende sine musikalske og faglige evner for sammenspil, selvom de øvrige tekniske krav var elimineret.

En informant oplever i høj grad, at den legende tilgang fra musikterapien kan skabe et fagligt overskud, når den anvendes i musikerhverdagen. Legende øvning kan således være med til at give større teknisk overskud, fordi en legende musiker udvider de tekniske rammer ved ikke kun at spille det, der står i noderne. Informanten føler desuden at den legende tilgang har været med til at få vedkommende til at lytte mere til helheden, så der opstår en bedre helhedsforståelse af musikken og alt i alt større faglig sikkerhed.

Opsamling

Blandt de typer af fagligt overskud, som informanterne nævner, at de musikterapeutiske oplevelser har virket støttende for, nævnes dels improvisationsfærdigheder, dels sammenspilsfærdigheder. Da det opleves, at de studerendes sammenspilsfærdigheder fortsat er vigtige, når der improviseres med lave tekniske krav, kan det antages, at der i musikterapeutisk improvisation bliver et større overskud til netop at kunne arbejde med disse sammenspilsfærdigheder end der er, når der i hverdagen spilles med højere tekniske krav.

Som det er fremgået, er det i høj grad de oplevelser i musikterapien, som føltes legende for informanterne, der opleves som støttende i forhold til at skabe større fagligt overskud i hverdagen som konservatoriestuderende. En legende tilgang lader til at kunne udvide den studerendes tekniske og musikforståelsesmæssige rammer, fordi en legende udforskning af musikken ofte går på tværs og udover de rammer som det konkrete, komponerede musikstykke repræsenterer. Dette gælder både generelt og specifikt i forbindelse med øvelse. Det virker ikke umiddelbart overraskende, at der således er en sammenhæng mellem leg og indlæring, da leg normalt opfattes netop som børns måde at lære sig nyt på.

Kunstnerisk attitude

Udsagn i interviewene, som er relaterede til kunstnerisk attitude, drejer sig i høj grad om den måde, hvorpå oplevelserne med musikterapeutisk improvisation har kunnet inspirere informanterne i forhold til at spille den komponerede musik, de spiller i hverdagen.

To af informanternes oplevelser under improvisationerne i musikterapien har skabt en bevidsthed hos dem om deres eget ønske om at kunne spille med samme frihed, kreativitet og nærvær, når de spiller komponeret musik i det daglige, idet dette ifølge deres overbevisning ville have positiv betydning både for musikkens udtryk og for musikerens glæde, engagement og nærvær i spillet. De går begge med tanker om, at det må være muligt at improvisere i det små, når de spiller komponeret musik, det vil sige at spille komponeret musik på en improviserende måde. En sådan spillemåde beskrives blandt andet således, at musikeren i højere grad vil føle, at vedkommende selv vælger og ønsker at spille hver enkelt tone, hvilket betyder, at udtrykket vil blive friere og musikeren selv vil føle større glæde, engagement og nærvær i sit spil.

En informant nævner, at musikterapien generelt er blevet oplevet som et vigtigt supplement til konservatoriets normale fag, idet musikterapien har givet mulighed for at arbejde med det kunstneriske udtryk og ens relation til instrumentet og professionen, som ikke ellers findes i de tilgængelige fag på konservatoriet. Informanten tilføjer, at musikterapien har hjulpet ved at få vedkommende til i højere grad at "tænke udenfor boksen".

I forbindelse med legende oplevelser i musikterapien er to informanter blevet bevidste om, at

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

det ville være en fordel, hvis den legende indstilling fra de musikterapeutiske improvisationer kunne overføres til komponeret musik, blandt andet fordi musikken så ville blive mere interessant at høre på for publikum. Desuden har en informant oplevet, at udtryk kan ”narres” frem gennem leg, hvis man ikke er inspireret, når man skal spille, og at dette gør det sjovere at spille.

Opsamling

Informanternes udsagn tyder på, at de improvisatoriske oplevelser i gruppemusikterapi kan sætte hverdagens fremførelser af komponeret musik i et nyt perspektiv og inspirere til en friere og mere nærværende og kreativ kunstnerisk attitude under fremførelse af komponeret musik. Det lader ikke til, at informanterne oplever, at de endnu har kunnet ændre deres egen attitude i denne retning, men at oplevelserne i musikterapien snarere har vækket en ny bevidsthed om, i hvilken retning, de studerende selv ønsker at bevæge sig kunstnerisk. Det kan antages, at en sådan bevidsthed efter musikterapiens ophør vil kunne danne grundlag for en videre søgen efter nye veje mod en friere kunstnerisk attitude.

Informanternes udsagn peger desuden i retning af, at gruppemusikterapi kan udgøre et vigtigt supplement til konservatoriestudiets øvrige fag, idet det her er muligt at arbejde med personligt udtryk og faglig kunstnerisk attitude på en måde, som ikke ellers er repræsenteret i almindelige konservatoriefag.

Det fremgår af informanternes udsagn, at den legende indstilling fra de musikterapeutiske improvisationer opfattes som et aspekt, som med fordel kunne overføres til komponeret musik, idet dette ville kunne virke skærpende i forhold til den konservatoriestuderendes musikalske udtryk, både i hverdagen og under optræden. Det tyder således på, at de legende oplevelser i musikterapien til en vis grad kan virke inspirerende og fornyende på den studerendes kunstneriske attitude til sit fag.

Efter således at have afsluttet gennemgangen af analysens resultater, vil de i det følgende kapitel blive diskuteret i forhold til studiets problemformulering.

4. Diskussion

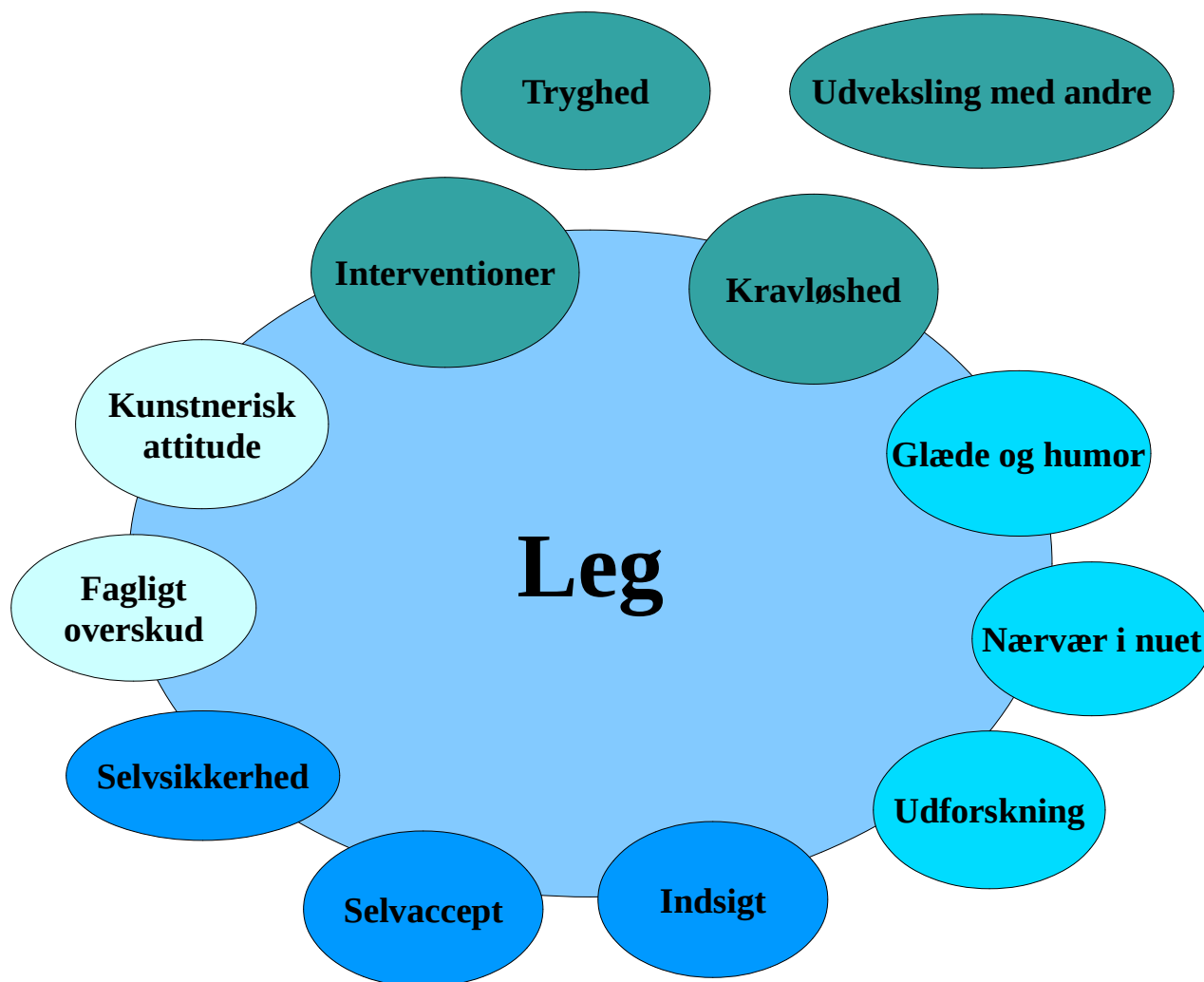
I dette afsnit vil analysens fund blive diskuteret i lyset af forfatterens for forståelse og undersøgelsesmetode samt teori om leg.

I studiets analyse af tre interviews med tidligere klienter fra forfatterens praktikmusikterapi viste der sig 12 emnekategorier indenfor 4 emneområder, som havde betydning i forbindelse med informanternes oplevelser i det musikterapeutiske forløb. Indenfor emneområdet 'indtryk' var emnekategorierne interventioner, kravløshed, tryghed og udveksling med andre. Indenfor emneområdet 'udtryk' var emnekategorierne glæde og morskab, nærvær i nuet samt udforskning. Emneområdet 'forhold til selv' indeholdt emnekategorierne indsigt, selvaccept og selvsikkerhed, og det sidste emneområde, 'faglighed' indeholdt kategorierne fagligt overskud og kunstnerisk attitude. Af disse 12 emnekategorier havde 10 kategorier forbindelse til begrebet leg, nemlig interventioner, kravløshed, glæde og morskab, nærvær i nuet, udforskning, indsigt, selvaccept, selvsikkerhed, fagligt overskud og kunstnerisk attitude, mens de to kategorier tryghed og udveksling med andre ikke havde forbindelse til begrebet leg. Der var ingen emnekategorier, som udelukkende var forbundet med informanternes opfattelse af leg. På figur 2 er de 12 emneområder og deres relation til området leg illustreret, idet hvert emneområdes emnekategorier har fået hver sin farve.

I det følgende vil de 12 emnekategoriers indhold blive diskuteret individuelt i lyset af forskellige teorier om leg, idet beskrivelsen af analysens fund her bevæger sig til det niveau, som hos Kvale & Brinkman (2009) kaldes det teoretiske forståelsesniveau (se analyseafsnittet). Emnekategorien for interventioner adskiller sig fra de øvrige, ved at den er specielt rettet mod hændelser i den konkrete musikterapi frem for oplevelseskvaliteter, som lige så vel ville kunne knyttes til andre sammenhænge end den musikterapeutiske. Af denne grund bliver emnekategorien for interventioner ikke diskuteret ud fra teorier om leg. I stedet

I det følgende vil de 12 emnekategoriers indhold blive diskuteret individuelt i lyset af forskellige teorier om leg, idet beskrivelsen af analysens fund her bevæger sig til det niveau, som hos Kvale & Brinkman (2009) kaldes det teoretiske forståelsesniveau (se analyseafsnittet). Emnekategorien for interventioner adskiller sig fra de øvrige, ved at den er specielt rettet mod hændelser i den konkrete musikterapi frem for oplevelseskvaliteter, som

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk
lige så vel ville kunne knyttes til andre sammenhænge end den musikterapeutiske. Af denne grund bliver emnekategorien for interventioner ikke diskuteret ud fra teorier om leg. I stedet beskrives dens indhold på et dybere commonsense-niveau.



Figur 2: De 12 emnekategorier, indenfor hvilke musikterapien har haft betydning, og deres relation til området leg.

I det følgende vil de 12 emnekategoriers indhold blive diskuteret individuelt i lyset af forskellige teorier om leg, idet beskrivelsen af analysens fund her bevæger sig til det niveau, som hos Kvale & Brinkman (2009) kaldes det teoretiske forståelsesniveau (se analyseafsnittet). Emnekategorien for interventioner adskiller sig fra de øvrige, ved at den er specielt rettet mod hændelser i den konkrete musikterapi frem for oplevelseskvaliteter, som lige så vel ville kunne knyttes til andre sammenhænge end den musikterapeutiske. Af denne grund bliver emnekategorien for interventioner ikke diskuteret ud fra teorier om leg. I stedet

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk beskrives dens indhold på et dybere commonsense-niveau.

De teoretiske kilder, som især inddrages, er Winnicott (1990)⁸ og Blatner & Blatner (1997). Donald W. Winnicott var en engelsk børnelæge og psykoanalytiker, som har haft stor betydning for nyere børnepsykologi, hvorfor hans teorier om leg i bogen "Leg og virkelighed" (1990) fortsat er relevante at inddrage i et studie som det nærværende⁹. Adam Blatner er en amerikansk børne- og voksenpsykiater og dramaterapeut (psykodrama), og hans kone, Allee Blatner er dramaterapeut (psykodrama)¹⁰. De har sammen skrevet bogen "The Art of Play: Helping Adults Reclaim Imagination and Spontaneity", som behandler legens rolle i dramaterapi for voksne. I mindre grad inddrages desuden teori af Lenore Terr (1999)¹¹, som er psykiater, og Charles E. Schaefer (2003), som er psykolog og legeterapeut¹².

Efter diskussionen af de 12 emnekategorier ud fra en teoretisk forståelse følger en opsamlende diskussion i forhold til analysens fund overordnet set.

4.1 Indtryk

4.1.1 Interventioner

Som nævnt i analysen havde både musikterapiens verbale interventioner, improvisationer og mandalategning gjort indtryk på informanterne. Det blev også nævnt, at de verbale interventioner og improvisationerne tilsammen optog skønsmæssigt 90 % af tiden i løbet af musikterapien, hvorfor det ikke kan overraske, at disse interventionsformer blev husket. Til gengæld optog mandalategning en relativt lille del af tiden i musikterapisessionerne. At disse blev husket af alle blev i analysens opsamling på commonsense-niveau forklaret med, at mandalategning er et kreativt udtryk, som anvender en anden sansemodalitet end musikterapeutisk improvisation. Det kan imidlertid også være interessant at inddrage den information, som analysen gav, angående hvilke interventioner, som informanterne opfattede som legende. Dette vil blive taget op nedenfor.

Blandt de musikterapeutiske improvisationer husker informanterne især fællesimprovisationerne og improvisationer på et fremmed instrument, hvilket også var de

8 Bogen udkom første gang efter Winnicotts død i 1971.

9 Winnicott (1990), bogens bagside.

10 Blatner & Blatner (1997), bogens bagside.

11 Terr (1999) var ikke tilgængelig for denne forfatter i slutningen af skriveprocessen, hvorfor det ikke er muligt at angive sidetal på de citater, som anvendes fra bogen. Alle anvendte citater står dog i kapitel 1 i Terrs bog.

12 Henholdsvis Terr (1999), bogens bagside, og Schaefer (2003), bogens bagside.

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

typer af improvisation, som anvendtes langt oftest i musikterapien, som regel i kombination. Som nævnt i analysen oplever informanterne i høj grad, at der er forskel på at improvisere på et fremmed instrument og at spille på hovedinstrumentet. Fordi præstationsforventningerne er små, når der spilles på et fremmed instrument, bliver det således lettere for den studerende at udtrykke sig frit og være udforskende til stede i dette udtryk, når der spilles på et fremmed instrument. Dette oplevede de studerende generelt som meget positivt.

Analysen viste, at informanterne var meget uenige om, hvilke interventioner, som oplevedes som legende. Denne uenighed gjaldt især de musikterapeutiske improvisationer. Informanternes oplevelse af leg i disse interventioner spændte fra, at kun de få improvisationer, som udtrykte glæde, oplevedes som legende, til at alle improvisationerne (især fællesimprovisationer på fremmed instrument) oplevedes som legende. I det omfang, improvisationerne ikke oplevedes som legende, skyldtes det en vis rutine i forhold til den musikalske udtryksform og som det fremgår også et vist mål af alvor i improvisationen. Dette understreger igen den pointe, at leg er knyttet til en følelse af udforskning og glæde, og det viser samtidig, at disse følelser opstår i forskellige sammenhænge for forskellige mennesker. Også dette vil blive genoptaget i den opsamlende diskussion.

Samlet set blev både de musikterapeutiske improvisationer, mandalategningen og en fysisk øvelse nævnt som legende, og kun de verbale interventioner blev nævnt som decideret ikke-legende. De musikterapeutiske improvisationer, mandalategningen og den konkrete fysiske øvelse har umiddelbart det tilfælles, at de involverer klienten kreativt på handleplan. Det kan således antages, at interventioner, som involverer klienten kreativt på handleplan, kan virke befordrende for leg.

4.1.2 Kravløshed

Analysen af de tre interviews tydede på, at kravløshed for disse personer er et vigtigt aspekt ved både musikterapien generelt og de musikterapeutiske improvisationer specifikt. Dette giver umiddelbart god mening i forbindelse med sceneskrækproblematikker. Disse problematikker er netop kendetegnet ved overdrevet fokus på at leve op til indre og ydre krav og standarder, og det kan derfor antages, at kravløshed er et af de mest afgørende fokusområder i forbindelse med oplevelsen af sceneskræk.

At de konservatoriestuderende og deres udtryk ikke vurderes i musikterapien lader

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk således til at give dem en oplevelse af frihed til at kunne være sig selv, få en bedre kontakt til sig selv og sine følelser og til at vove at handle selvstændigt og på egne initiativer. Denne frihedsfølelse giver mulighed for nye erfaringer, som sætter de studerendes almindelige måde at tænke og spille på i perspektiv. Dette gælder tilsyneladende både i og udenfor det musikalske udtryk.

Det forhold, at man ikke kan spille fejl i de musikterapeutiske improvisationer, har desuden vist sig at have forbindelse til begrebet leg for informanterne. Omvendt er det blevet klart, at improvisation helt uden struktur også kan føles vanskeligt og utrygt.

Dramaterapeuterne Blatner & Blatner (1997) betoner netop, at det er umuligt at lege ”forkert” i ustruktureret leg. Han skriver: ”Det er en udforskende aktivitet, og derfor er evaluering ud fra ethvert konventionelt system irrelevant” (ibid. s.119) (forfatterens oversættelse).

Det er en interessant detalje, at Blatner & Blatner (ibid.) nævner ustruktureret og udforskende leg i forbindelse med kravløshed. Som nævnt i afsnittet om forforståelse findes der som bekendt typer af leg, som er præget af regler (for eksempel ”Bro, bro, brille”) eller konkurrence (de fleste typer af spil). Dette betyder, at man kan gøre noget rigtigt eller forkert, og man kan vinde eller tabe i legen. Informanternes udsagn om, at de oplevelser i musikterapien, som føltes legende, til dels var forbundet med en følelse af kravløshed, skaber grundlag for den antagelse, at det ikke i så høj grad er de målbare eller konkurrenceprægede typer af leg, som er betydningsfulde for konservatoriestuderende med sceneskræk. Dette virker umiddelbart logisk set i sammenhæng med den angst for fiasko og andres vurdering, som ofte knytter sig til sceneskræk. Betydningen af struktur i leg vil blive taget op i diskussionsdelen.

I Winnicotts (1990) beskrivelser af legens rolle i psykoterapi fremgår det, at legen er af afgørende betydning for både børns og voksnes evne til at være kreative, fordi den sætter mennesket fri. Han omtaler kravløshedens betydning for kreativiteten på følgende måde:

”Mere end noget andet er det en kreativ betragtningsmåde, der får individet til at føle, at livet er værd at leve. I modsætning hertil står et forhold til den ydre verden præget af tilpasning; verden og dens elementer erkendes, men kun som noget man skal passes ind i eller som kræver tilpasning. For den enkelte rummer denne eftergivenhed en fornemmelse af håbløshed og er forbundet med tanken om, at ingenting betyder noget,

og at livet ikke er værd at leve. På en plagsom måde har mange mennesker haft netop nok erfaring med en kreativ livsform til at erkende, at de det meste af tiden lever ikke-kreativt – som om de hænger fast i en andens eller en maskines kreativitet.” (Winnicott 1990, s. 79)

Selvom disse beskrivelser kan virke ekstreme og desuden er møntet på menneskelivet i et langt bredere perspektiv end blot de sammenhænge, som har at gøre med kunstnerisk udfoldelse, peger Winnicott her på en sammenhæng mellem kravløshed og glæde og motivation, som kan være relevant på området. Vi påmindes således om vigtigheden af at holde kreativiteten i live ved ofte at udfolde os uden hensyn til omverdenens krav.

Winnicott (1990) peger desuden på et i denne sammenhæng relevant dilemma: kunstnerisk virksomhed er nærmest per definition rettet mod skabelsen af et produkt, hvilket er i modstrid med behovet for kravløshed indenfor kreativ udfoldelse. Winnicott (1990) betoner, at den kreative impuls er alment menneskelig, og at den er afgørende for menneskets oplevelse af at være levende. Den er således nødvendig, når kunstneren skaber et kunstværk, men er lige så vigtig i alle andre af livets forhold. Han skriver, at ”frembringelsen står mellem betragteren og kunstnerens kreativitet” (Winnicott 1990, s. 84), hvilket leder til den forestilling, at frembringelsen, det kunstneriske produkt, ikke i sig selv ER den kreative impuls, men netop blot et produkt af denne impuls.

I sammenhæng med det nævnte dilemma har Blatner & Blatner (1997) en interessant pointe. De mener, at spontaneitet er bindeleddet mellem inspiration og kreativitet, idet spontaneitet til forskel fra impulsivitet er forbundet med en konstruktiv eller æstetisk intention. Ifølge dem er spontaneitet og æstetisk intentionelitet således ikke modsætninger. I den sammenhæng virker det derfor vigtigt at skelne mellem krav og æstetisk intention. Et krav er som oftest forbundet med en begrænsning eller et fokus, som kommer udefra, hvor æstetisk intention i højere grad vil komme indefra den enkelte kunstner.

Idet det igen er Winnicotts (1990) betydning af begrebet impuls, som anvendes, kan det alt i alt antages, at kunstnerisk virksomhed for at blive inspireret primært må være fokuseret på kunstnerens egen indre (og kravløse), kreative impuls, som det kunstneriske produkt så kan udspringe af, fremfor på det kunstneriske produkt, som derefter forventes at være kreativt.

Det ovenstående peger på vigtigheden af, at kunstneren til stadighed bringer sit fokus

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk tilbage til sine egne kreative impulser. Dette understøtter således antagelsen om, at det netop er de ustrukturerede, udforskende og kravløse legeoplevelser, som kan være vigtige i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk, idet disse typer af legeoplevelser kan være medvirkende til at bringe fokus tilbage på den indre, kreative impuls, som er grundlaget for den kunstneriske virksomhed.

Informanternes oplevelse af, at det på den anden side kan føles svært eller ubehageligt at improvisere helt uden struktur, bakkes op af dramaterapiteorien hos Blatner & Blatner (1997). De nævner, at for lidt struktur i leg enten kan gøre deltagerne utrygge i forhold til, hvad der forventes af dem, hvilket kan gøre dem negativt selvbevidste, eller det kan gøre deltagerne grænseløse på en måde, som ikke er konstruktiv for gruppen. Der er således som tidligere nævnt brug for en moderat struktur i legen, for at deltagerne kan slappe af og falde ind i den legende tilgang.

Det kan i den sammenhæng bemærkes, at der sandsynligvis ligger en vigtig pointe gemt i det faktum, at den konstruktive og nødvendige struktur netop oftere benævnes 'struktur' end 'krav'. Det giver således mening, at en struktur kan være fleksibel og repræsentere inspirerende udfordringer, mens krav i højere grad forbindes med ufleksible absolutter, som normalt ikke vil være konstruktive for den kreative proces. Spørgsmålet om, hvilken grad af struktur, som er den optimale i forbindelse med leg, vil som tidligere nævnt blive taget op senere i diskussionen.

Alt i alt tyder dette på, at kravløshed er et aspekt, som har betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk, blandt andet i kraft af sin moderate struktur. I diskussionen af kravløshedens rolle i musikterapien og i legende oplevelser i musikterapi er det blevet klart, at kravløsheden er nært forbundet med begreberne udforskning, glæde og motivation.

4.1.3 Tryghed

I analysen af de tre forskningsinterviews fremgik det, at graden af tryghedsfølelse i praktikmusikterapien var svingende. Der var således tale om en relativt utryg tilvænningsperiode, både i forhold til den musikterapeutiske ramme i gruppen og i forhold til musikterapeutisk improvisation. Efter denne tilvænningsperiode følte informanterne generelt stor tryghed i musikterapien, selvom der stadig kunne opstå stærk utryghed i forbindelse

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk med solooptræden i gruppen. Trygheden blev i disse sammenhænge større, når den optrædende spillede udenfor sin normale koncertkontekst, det vil sige improviserende og på et fremmed instrument, og det oplevedes også tryghedsskabende, at tilhørerne selv var beskæftigede med tegning, mens de lyttede, og at deres fokus i højere grad var på musikken end på personen.

Der kan, på grundlag af analysen, ikke siges noget entydigt om, om musikterapien har betydet en direkte forbedring eller forværring af utrygheden under optræden. Dette vil blive diskuteret yderligere i den opsamlende diskussion.

Hverken oplevelser af tryghed eller utryghed nævnes i forbindelse med legende oplevelser i musikterapien. Dette kan virke overraskende i lyset af blandt andet Winnicotts teori om leg (1990), hvor disse to begreber er tæt knyttet sammen. Her nævner Winnicott således, at leg ikke kan opstå uden en grundlæggende tillid til omgivelserne hos den legende. Han siger, at leg altid vil have tendens til at blive skræmmende, men så længe angsten ikke når et ubærligt niveau (hvor legen ødelægges), vil legen dog stadig være grundlæggende tilfredsstillende. I sammenhæng med leg og tryghed i psykoterapi pointerer Winnicott (ibid.), at måden, legen organiseres på, kan virke forebyggende i forhold til dens naturlige tendens til at virke skræmmende.

Her er vi således tilbage ved spørgsmålet om betydningen af den struktur for legen, som omtaltes i diskussionen af begrebet kravløshed. Her nævnes det, at improvisation helt uden struktur kan give anledning til utryghed. Da informanternes oplevelser af legende kravløshed er udelukkende forbundet med improvisation er der – i forhold til kravløshed – en oplevet sammenhæng mellem leg og improvisation. Samtidig virker det også indlysende, at kravløsheden og den udeblivende vurdering i sig selv må virke tryghedsfremkaldende for konservatoriestuderende med sceneskræk, fordi sceneskræk som nævnt i begrebsafklaringen er forbundet med præstationsangst og en følelse af at skulle leve op til bestemte krav.

På grundlag af den nævnte teori om leg og tryghed (Winnicott ibid.), antages det her, at der, i det omfang, der er opstået legende oplevelser i musikterapien, har været en tilstrækkelig tryghed til stede til, at legen ikke er blevet for skræmmende og dermed ødelagt. Omvendt afdækkede analysen også en række oplevelser af utryghed i musikterapien, og det antages, at leg ikke har kunnet opstå i disse situationer.

Det er dog stadig et faktum, at informanterne ikke har nævnt tryghed eller utryghed i

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk
forbindelse med leg. Det kan antages, at dette skyldes, at oplevelsen af tryghed er en så grundlæggende forudsætning for legens opståen, at den ikke opleves bevidst, når legen først er opstået.

Som tidligere nævnt er der i dette studie ikke grundlag for at sige noget om, hvorvidt musikterapien generelt eller de legende aspekter i musikterapien kan styrke deltagernes oplevelse af tryghed under optræden. Dette må anses for at være et vigtigt forhold i arbejdet med konservatoriestuderende med sceneskræk, da selve sceneskrækslidelsen er defineret ved følelsen af angst eller utryghed i disse situationer. Tryghed eller utryghed i musikterapien kan dog ikke uden videre sidestilles med tilsvarende følelser i forbindelse med optræden, da der er tale om to helt forskellige situationer.

Det kan alt i alt konstateres, at tryghed – i sammenhæng med kravløshed - ser ud til at have betydning i forhold til deltagernes velvære under selve de musikterapeutiske oplevelser og i forhold til muligheden for, at der kan opstå legende oplevelser. Samtidig kan der ikke konstateres en tendens i retning af, at musikterapien eller de legende elementer i musikterapien resulterer i forøget tryghed for deltagerne.

4.1.4 Udveksling med andre

Udvekslingen med andre i musikterapien viste sig at være meget vigtig for studiets informanter, især fordi denne udveksling gav dem en oplevelse af ikke at være alene om de problematikker, som forbindes med sceneskræk. Den gav desuden informanterne ny indsigt i deres egne problematikker og var en vigtig støtte for dem under de musikterapeutiske processer. Udvekslingen med andre har således i høj grad været betydningsfuld under selve terapien, men har også virket udenfor terapien, idet der sås en tendens til, at informanterne blev bedre til at finde andre fællesskaber, hvor det er muligt at være åben omkring sceneskrækproblemerne.

Udvekslingen med andre nævnes primært i forbindelse med de verbale interventioner i musikterapien, men i det omfang, den nævnes i forbindelse med improvisationerne, virker den opmuntrende for informanterne i forhold til at kunne håndtere sceneskrækken. Udvekslingen med andre under improvisationerne opfattes således udelukkende positivt og behageligt, mens den verbale udveksling af og til også kan være præget af ubehag ved for stor nærhed eller magtesløshed overfor de andres problemer.

Analysen har ikke vist nogen forbindelse mellem leg og udveksling med andre, hvilket som tidligere nævnt kan virke overraskende i lyset af, at leg ofte forbindes med sociale aktiviteter. Det kan dog bemærkes, at de interventioner, som blev forbundet med leg i diskussionen af musikterapiens interventioner, alle var sociale. Det kan på det grundlag antages, at informanterne har oplevet en udveksling med andre under de legende aktiviteter i musikterapien, uden at dette dog har haft en betydning for dem på et bevidst plan.

Blatner & Blatner (1997) nævner blandt fordelene ved leg, at den kan styrke engagementet mellem deltagerne og reducere fremmedgjorthed, være befordrende for konstruktiv, ærlig og åben kommunikation, evnen til at føle sig godt tilpas i en gruppe samt villighed til at indgå kompromisser med andre. Han betoner desuden det aspekt i leg, at den giver deltagerne mulighed for at opleve måder at være sammen på, som er givende for alle legens parter, både som individer og som gruppe, og at hver enkelt deltagers originale bidrag til legen øger alle deltageres fornøjelse.

Især dette sidste aspekt virker relevant i forhold til terapi for konservatoriestuderende med sceneskræk, idet følelsen af og troen på, at det, man som deltager giver til fællesskabet, vil blive umiddelbart værdsat, ikke er så velkendt i disse studerendes hverdag. Analysen viser, at informanterne som nævnt generelt har oplevet stort engagement i forhold til de andre gruppemedlemmer samt en gradvist reduceret fremmedgjorthed gennem musikterapiforløbet. Man kan på det grundlag opstille den hypotese, at informanterne ubevidst har fået styrket disse tendenser gennem legende oplevelser i musikterapien, idet dette først er blevet gjort tydeligt og bevidst under de verbale interventioner. Denne hypotese kan dog hverken be- eller afkræftes på grundlag af dette studies analyse.

4.2 Udtryk

4.2.1 Glæde og morskab

Glæde og morskab har gennem analysen vist sig at være vigtige følgevirkninger af informanternes oplevelser i musikterapien, især i form af en fornyet kontakt til deres oprindelige motivation for at spille. De glade og humoristiske kvaliteter i musikterapien er primært knyttet til oplevelserne med improvisation i musikterapien.

I analysen tydede det desuden på, at glæde og morskab er et grundelement i

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

informanternes oplevelser af leg i musikterapien, idet alle de tre informanter forbandt disse begreber med hinanden.

I sammenhæng med Winnicotts teori (1990) og teori indenfor legeterapi er den stærke association til glæde og morskab indenfor leg ikke overraskende. Som det blev nævnt i diskussionsafsnittet om kravløshed mener Winnicott således, at kreativ leg og livsglæde og oplevelse af mening med livet er nært forbundne. Flere legeterapeutiske kilder nævner desuden morskab som den vigtigste – eller endda eneste faktor – i definitionen af leg (Blatner & Blatner 1997, Terr 1999), idet Terr (1999) for eksempel definerer leg som ”aktivitet med det primære formål at have det sjovt” (Ibid. kap. 1).

Det viste sig, at de motiverende og legende oplevelser i musikterapien kan integreres i hverdagen gennem musikterapeutisk improvisation i forbindelse med øvning og gennem et større fokus på musiceren generelt. Analyseresultaterne tyder også på, at legende, musikterapeutisk improvisation kan give konservatoriestuderende ny øveenergi, når den praktiseres i hverdagen. Det energigivende aspekt ved leg nævnes af legeterapeuten Terr (1999), som skriver: ”Vi ved, at vi leger, når vi pludselig er forflyttet fra alle sorger og bekymringer. Vi ved det, fordi vi bagefter føler os rensset og forfrisket trods vore trætte kroppe, vore smertende muskler, vores søvnighed. Mellemspillet har været sundt” (Ibid. kap. 1) (denne forfatters oversættelse).

I forbindelse med motivation og leg nævner Blatner & Blatner (1997), at fejlkorrektion indenfor kreativ og kunstnerisk udfoldelse ofte leder til en svækkelse af interesse og engagement hos den, som rettes, og at livsglæde er en af de vigtigste motivationsfaktorer i forhold til ansvarlig handling.

Dette er interessant i sammenhæng med dette studies fund, dels om kravløshedens rolle i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk, dels om, at musikterapien generelt kan virke styrkende på deltagernes kontakt til deres egen motivation. Selvom motivationsaspektet ikke nævnes specifikt i forbindelse med leg i interviewene, åbner den nævnte teori for en hypotese om, at det blandt andet er legende aspekter i musikterapien, som er medvirkende til denne styrkede kontakt til egen motivation. Denne hypotese kan dog hverken be- eller afkræftes på grundlag af dette studies analyse.

Blatner & Blatner (ibid.) skriver, at glæde og morskab er kvaliteter, som er resultater af frihed til at udforske alternative handlinger i legens psykosociale kontekst. Gennem legens

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

kontekst forbinder han således glæde og morskab med tre af de andre emnekategorier, som er opstået i dette studies analyse, nemlig kravløshed, udforskning og udveksling med andre.

Det kan på grundlag af ovenstående diskussion konstateres, at glæde og humor ser ud til at være vigtige oplevelseskvaliteter i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk, og at disse kvaliteter blandt andet er opstået i forbindelse med legende oplevelser i musikterapien.

4.2.2 Nærvær i nuet

Oplevelser af at være nærværende i nuet har i analysen vist sig især at være knyttet til de musikterapeutiske improvisationer. Den beror således primært på det faktum, at man i musikterapeutisk improvisation ikke behøver at tænke på musikteori og tekniske færdigheder, hvilket giver mulighed for et fokus, dels på sammenspillet med de andre, dels på musikkens helhed og udtryk, som de konservatoriestuderende ikke oplever i samme grad i hverdagen.

En informant oplever, at nærværsfølelsen under musikterapeutisk improvisation kan hjælpe vedkommende til at glemme publikum under optræden, og oplevelserne af at være nærværende og i kontakt med sig selv lader til at opstå oftere i informanternes hverdag efter musikterapien. En informant oplever følelsen af at være nærværende og uden tanker som legende.

Winnicott (1990) skriver om nærvær i nuet: "[Leg og kulturel oplevelse] binder fortid, nutid og fremtid sammen: De deler tid og rum op. De kræver og får vores bevidste koncentrerede opmærksomhed, bevidste uden at vi derfor er alt for bevidste om det" (Ibid. s.127). Han ser således en lighed mellem nærværsoplevelser i leg og kulturel oplevelse, som er interessant i forbindelse med musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk, da en sådan sammenhæng mellem disse nærværsoplevelser eventuelt kan være med til at bygge bro imellem legeoplevelser i musikterapien og oplevelser med kunstnerisk optræden.

Tendensen til, at oplevelserne af nærvær i nuet og fokus på helheden opstår i forbindelse med kreativt udtryk og leg, beskrives hos både Blatner & Blatner (ibid.) og Terr (1999). Blatner & Blatner (1997) skriver således: "Når man er kreativ, er man åben overfor, hvordan det aktuelle øjeblik er anderledes end det tidligere, og hvordan mennesker omkring en eventuelt vil kunne tilbyde nye og mere givende oplevelser" (Ibid. s.6). Terr (1999)

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk beskriver nærværsoplevelser i leg således: "Når vi leger, mærker vi ingen grænser. Når vi leger er vi faktisk ofte ubevidste om os selv. Selv-observation ryger ud af vinduet. Vi glemmer alle de gamle livserfaringer, glemmer vores potentielle dumhed, glemmer os selv. Vi fordyber os i legehandlingen. Og vi bliver frie" (Ibid. kap. 1).

Selvom oplevelserne af nærvær i nuet i interviewene kun nævnes i forbindelse med leg af en enkelt informant, kan det konstateres, at Blatner & Blatner og Terrs beskrivelser af nærværsoplevelser i høj grad stemmer overens med de oplevelser af nærvær i nuet, som informanterne forbinder med musikterapeutisk improvisation generelt. Dette kan naturligvis skyldes, at nærvær i nuet er en oplevelseskvalitet, som ikke udelukkende er knyttet til begrebet leg. Det åbner imidlertid også for den mulige antagelse, at de musikterapeutiske improvisationer generelt kan indeholde legende aspekter, som kan optræde enkeltvis, således at den improviserende ikke selv bliver bevidst om det legende aspekt.

4.2.3 Udforskning

I analysen viste det sig, at udforskende oplevelser i musikterapi så ud til at kunne have en vigtig og positiv betydning for konservatoriestuderende, og form af oplevelser af nysgerrighed, inspiration og eksperimenteren. Disse oplevelser viste sig til dels at kunne smitte af på især improviserende optræden, som blev mere eksperimenterende og entusiastisk, samt på disse studerendes liv udenfor musikterapien, således at de begyndte at forholde sig mere udforskende til deres fag generelt. Analysen viste desuden, at udforskning ser ud til at være et kernebegreb indenfor leg for de studerende, idet alle informanter forbandt leg med udforskning.

Winnicott (1990) forbinder også i høj grad den udforskende tilgang med de ustrukturerede typer af leg, som opstår i starten af barnets liv. "Der er ikke nogen fastlagte spil, så alt er kreativt, (...) alt, hvad der sker, [er] personligt for babyen. Alt fysisk bliver fantasimæssigt bearbejdet og forlenet ved en førstegang-nogensinde kvalitet" (Ibid. s. 118). Der beskrives således en form for intens og grænseløs totaloplevelse, hvor personligheden og omgivelserne flyder sammen og skaber indtryk og erfaringer, som er helt nye. I denne beskrivelse af de udforskende legeoplevelser ses således klare forbindelser til to andre af analysens emnekategorier, nemlig kravløshed og nærvær i nuet.

Det virker umiddelbart indlysende, at udforskning og spontaneitet er begreber, som er

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk nært forbundne, fordi udforskning per definition sker på et ukendt område, hvor udforskeren ikke har nogen forhåndsviden og således er nødt til at læne sig op ad sin intuition og dens spontane impulser. Blatner & Blatner (1997) skriver således: "Spontaneitet involverer en sindstilstand, den aktive åbning, som ledsager tanken om en ny idé eller om at prøve noget på en ny måde" (Ibid. s. 5) (denne forfatters oversættelse). Også her virker det indlysende, at den aktive åbning, som Blatner & Blatner taler om, må forudsætte en kravløs indstilling til aktiviteten.

4.3 Forhold til selv

4.3.1 Indsigt

Analysen af de tre forskningsinterviews viste, at gruppemusikterapi kan give konservatoriestuderende med sceneskræk ny indsigt i forhold til deres problem- og ressourceområder, og at denne indsigt kan virke støttende for den enkelte studerendes evne til at værdsætte sine egne evner og præstationer.

Af indsigtstyper, som forbindes med legende oplevelser i musikterapien, nævnes indsigter, som er relateret til faget. Det har således vist sig, at legende musikterapioplevelser kan give konservatoriestuderende evne til at se deres profession i en større dimension, hvor selve formålet med faget bliver tydeligere, og at der ikke er en måde at spille på, som er mere rigtig end en anden.

Blatner & Blatner (1997) nævner, at leg giver mulighed for en reevaluering af gamle roller, og en indsigt om, at man selv kan skabe de roller, som man ønsker at spille. Det kan antages, at der findes en parallel mellem dette og det førnævnte fund fra analysen om, at de legende musikterapioplevelser kan give en indsigt om, at musik kan fremføres på flere måder, som alle er "rigtige". Det virker desuden naturligt at antage, at dette aspekt har forbindelse til en anden emnekategori, kategorien selvstændighed, idet en oplevelse af, at der er flere valgmuligheder, må være en forudsætning for selvstændige beslutninger.

Det kan alt i alt konstateres, at musikterapeutiske oplevelser ser ud til at kunne danne grundlag for ny, konstruktiv indsigt hos konservatoriestuderende med sceneskræk, og at en del af disse indsigter beror på legende oplevelser i musikterapien.

4.3.2 Selvaccept

Som det viste sig i analysen, kan musikterapi virke befordrende for en større faglig og menneskelig selvaccept hos konservatoriestuderende med sceneskræk. Der sås således en tendens til, at disse studerende generelt kan udvikle en øget tolerance og robusthed overfor egne følelsesmæssige og faglige fejl og mangler som følge af de musikterapeutiske oplevelser, og at dette også kan omfatte en større uafhængighed i relation til dels succes, dels overlegenhed i forhold til andre.

Den øgede selvaccept som følge af musikterapi ser ud til til en vis grad at være relateret til legende oplevelser i musikterapien på grund af deres afdramatiserende rolle i forhold til professionen.

Disse fund om legens betydning for terapiklienters selvaccept understøttes hos Blatner & Blatner (1997). Han nævner blandt de færdigheder, som leg kan være med til at udvikle, en større evne til at se egne fejl i øjnene, handle korrigerende ud fra dem og bevæge sig videre med en munter indstilling. En anden færdighed, som leg kan støtte udviklingen af, er mental fleksibilitet, som gør det muligt at skifte rolle og se sine oplevelser fra forskellige synspunkter.

Igennem forskningsinterviewene rejstes spørgsmålet om, hvorvidt en større accept i forhold til eget fejlspil ville kunne lede til sjusk. Da der i den følgende diskussion om selvsikkerhed opstår et beslægtet spørgsmål, vil problemstillingen blive diskuteret samlet i dette afsnit.

4.3.3 Selvsikkerhed

I studiets analyse sås det, at musikterapi kan virke støttende for selvsikkerheden hos konservatoriestuderende med sceneskræk, således at de studerende i højere grad stoler på deres egne følelser og er i stand til at træffe selvstændige faglige og kunstneriske beslutninger, også når disse ikke stemmer overens med omgivelsernes forventninger. Denne selvsikkerhed kan desuden have en vis afsmittende effekt i forhold til optræden.

Det lader til, at det blandt andet er legende oplevelser af at handle ud fra egne impulser, som ligger til grund for den konstaterede styrkelse af selvsikkerhed.

Endnu en gang er det relevant at inddrage Blatner & Blatners (1997) liste over færdigheder, som leg kan være med til at udvikle. Han nævner således, at leg kan virke støttende på udvikling af evnen til at stille kritiske spørgsmål, se bagom det indlysende og

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

finde usædvanlige alternativer. Han skriver desuden, at den legende tilgang understøtter en bevægelse mod større kreativ egenautoritet, som igen vil lede til et skift i fokus fra kreativt produkt til selve glæden ved at udfolde sig kreativt.

I analysen viste det sig også, at legende oplevelser i musikterapien kan være med til at give de studerende større mod til at udtrykke sig frit, også når musikken endnu kun er nødtørftigt indlært teknisk. Dette fund sættes i perspektiv af følgende udsagn fra Blatner & Blatner (ibid.): han adskiller således legen og den legende attitude (playfulness), idet han mener, at det er muligt at lege på en afslappende, morsom og udforskende måde uden en legende attitude. Den legende attitude kan ifølge Blatner & Blatner først opstå, når der er et vist mål af teknisk mestring.

Dette peger på den vigtige pointe, at legen trods sine eventuelle betydningsfuldhed i den kunstneriske proces og attitude ikke er tilstrækkelig for, at det legende udtryk kan blive til kunst, idet de tekniske færdigheder fortsat er afgørende i den sammenhæng.

I forbindelse med begrebet selvaccept opstod spørgsmålet om, om større accept af eget fejlspil kunne lede til sjusk. I lyset af det ovenstående kan det konstateres, at spørgsmålet i høj grad er relevant, og at enhver musiker hele tiden må forholde sig kritisk til sin egen overbærenhed overfor egne fejl. Omvendt er det normalt tilfældet, at der i forvejen er en ubalance hos konservatoriestuderende med sceneskræk i retning af, denne overbærenhed er næsten ikke-eksisterende. Det kan således antages, at der hos disse studerende kan være brug for en periode, hvor der rettes op på denne ubalance gennem en selvoverbærenhed, som i princippet er ubegrænset.

I sammenhæng med den tidligere diskussion angående indre og ydre impuls i diskussionsafsnittet om kravløshed kan det desuden antages, at det også i forhold til stræben efter teknisk perfektion gælder, at en sådan stræben bliver mest konstruktiv, når den udspringer af en indre impuls frem for en ydre.

4.4 Faglighed

4.4.1 Fagligt overskud

Det har vist sig, at musikterapi kan virke støttende for konservatoriestuderende på et fagligt plan. I analysen blev det således klart, at de musikterapeutiske oplevelser kunne støtte de

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

studerendes improvisations- og sammenspilsfærdigheder, og specifikt at de mere legende erfaringer i musikterapien oplevedes som udviklende i forhold til udvidelse af den studerendes musikforståelsesmæssige og tekniske formåen på grund af sin tendens til fri udforskning, det vil sige undersøgelse af forhold, som også ligger udenfor de konkrete, faglige opgaver.

Som nævnt i opsamlingen i afsnittet om fagligt overskud, er legen alment anerkendt som børns måde at tilegne sig ny viden på, hvilket også understøttes af dramaterapiteorien hos Blatner & Blatner (1997). Han kalder således legen for børnenes videnskabelige forskning, idet der er tale om en videnstilegnelse, som bygger på princippet om "learning-by-doing".

Der er altså tale om en videnstilegnelse, som er mindre mental end den, som børnene senere kommer til at stifte bekendtskab med i for eksempel skolesystemet, og denne form for videnstilegnelse bliver i følge Blatner & Blatner (ibid.) ved med at være vigtig og nødvendig gennem hele livet, blandt andet fordi den i så høj grad er motiveret af glæde og morskab. Han mener derfor, at uddannelse bør bygge på en undervisningstilgang, som i højere grad er fokuseret på den lærendes oplevelse i sig selv frem for opnåelsen af et bestemt resultat, og han er særligt bekymret over det store fokus, der er på præstationer og status indenfor kunstarterne.

Ud fra dette synspunkt kan det diskuteres, hvorvidt instrumentalundervisning i den vestlige verden – i og udenfor konservatorierne – har fokus nok på individets egen proces og oplevelse i forhold til dets præstationer. Dette studies analyse peger på et behov hos konservatoriestuderende for at kunne udforske disse sider af indlæringen mere i den faglige hverdag, og dette vil blive berørt yderligere i den efterfølgende diskussion om kunstnerisk attitude.

4.4.2 Kunstnerisk attitude

Som nævnt i analysedelen har det vist sig, at musikterapi kan have en betydning i forhold til konservatoriestuderendes bevidsthed om deres egen kunstneriske attitude, når de fremfører komponeret musik, idet de frie og nærværende oplevelser i musikterapeutisk improvisation sætter de studerendes normale måde at spille komponeret musik på i perspektiv.

Analysen viste, at konservatoriestuderende gennem oplevelserne i musikterapien fik et ønske om at kunne overføre den frihed og det nærvær, som de oplevede i improvisationerne

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk på det spil af komponeret musik, som de arbejder med i hverdagen. På tilsvarende måde har det vist sig, at konservatoriestuderende kan finde det ønskværdigt, at den legende attitude fra legende oplevelser i musikterapien overføres til spil af komponeret musik. Det kan derfor antages, at de oplevelser af fri og nærværende improvisation, som nævntes ovenfor, er identiske eller nært beslægtede med de legende oplevelser, som nævnes i interviewene, selvom dette ikke udtrykkes direkte.

Blatner & Blatner (1997) skriver, at det indenfor dramaterapi ofte kan være vigtigt overhovedet at tale med klienter med konkurrencefiksering om, at der findes andre måder at lege på, da dette kan "så et frø" hos vedkommende om, at der findes gode og acceptable alternativer til konkurrerende leg. Det kan antages, at det er noget tilsvarende, der er tale om, når dette studies analyse viser, at de konservatoriestuderende i musikterapien kan føle en ny inspiration og længsel efter at kunne udtrykke sig frit og legende med den komponerede musik. Konkurrencefiksering, perfektionisme og sceneskræk lader umiddelbart til at gå hånd i hånd, og det virker derfor sandsynligt, at legende oplevelser, som ikke er præget af konkurrence, er særligt vigtige for netop mennesker med sceneskræk, da disse oplevelser, med Blatner & Blatners ord, kan "så et frø" i form af en ny (eller genopdaget) bevidsthed om, at der findes friere og mere nærværende måder at spille musik på, end dem, som de studerende er vant til i hverdagen.

Spørgsmålet er så, hvordan den ønskede overføring af en legende attitude fra improvisationsmusik til komponeret musik kan ske. Som det fremgår af analysen har de undersøgte, gruppemusikterapeutiske forløb på dette punkt ikke gjort en afgørende forskel i praksis.

Under de nævnte, gruppemusikterapeutiske forløb blev der næsten udelukkende spillet improvisationsmusik, hvilket betyder, at deltagerne ikke fik mulighed for at eksperimentere med at spille komponeret musik på en mere legende måde. Dette skyldtes, at musikterapeuten skønnede, at deltagerne havde brug for tid til at vænne sig til den musikterapeutiske måde at improvisere på, så der kunne opstå en vis tryghed ved arbejdsmåden, kombineret med, at der var tale om korttidsforløb med kun 10 sessioner á to timers varighed fordelt på 10 uger. Det kan således antages, at et længere musikterapeutisk forløb i højere grad ville kunne medvirke til at bygge den bro, som tilsyneladende mangler mellem de legende, improvisatoriske oplevelser fra musikterapien og de deltagende

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

studerendes oplevelser med at spille komponeret musik i hverdagen. Samtidig kan det dog som nævnt i analyseafsnittet antages, at musikterapien har haft betydning som inspiration til en videre søgen mod en legende, kunstnerisk attitude for deltagerne.

I tråd med det ovennævnte kan det nævnes, at analysen desuden har vist, at musikterapien fra de konservatoriestuderendes synspunkt kan ses som et vigtigt supplement til konservatoriets øvrige fag. I den musikterapeutiske kontekst opleves det nemlig som muligt at arbejde med det kunstneriske udtryk og med den studerendes forhold til sit fag på en måde, som ikke umiddelbart er mulig i de tilgængelige fag på konservatoriet på nuværende tidspunkt. Musikterapiens mulige rolle i konservatoriesammenhæng vil blive taget op i studiets perspektivering.

Indholdet af analysens 12 emnekategorier er således blevet diskuteret i forhold til teorier om leg. I næste afsnit vil disse emnekategorier blive diskuteret som en overordnet helhed.

4.5 Opsamlende diskussioner

Dette afsnit rummer en række diskussioner af analysens fund som helhed. De vil således blive diskuteret i forhold til, hvilken betydning, musikterapi og leg på grundlag af analysen kan siges at have for konservatoriestuderende med sceneskræk. Dernæst diskuteres forholdet mellem leg og musikterapeutisk improvisation

4.5.1 Definitionen på leg

Analysens fund giver forskellige indblik i, hvordan informanterne definerer leg, og i dette afsnit vil det blive diskuteret, i hvor høj grad informanternes definition stemmer overens med Garveys (1990) definition på leg. Denne blev præsenteret i begrebsafklaringen, men bliver gentaget her til påmindelse:

1. Leg er behagelig og opleves positivt af deltageren.
2. Leg har ingen ydre mål. Motivationen er udelukkende indre og leg er, ud fra et utilitaristisk synspunkt, uproduktiv.
3. Leg er spontan og frivillig. Den er ikke obligatorisk, men vælges frit af deltageren.
4. Leg involverer deltagerens aktive engagement.

I det følgende vil informationen om, hvordan informanterne definerer leg, vil blive uddraget af analysen ud fra tre indgangsvinkler:

- Undersøgelse af de interventioners natur, som informanterne forbandt med leg
- Undersøgelse af de emnekategorier, som informanterne er enige om, har forbindelse til leg
- Undersøgelse af samtlige de emnekategorier som af informanterne er blevet forbundet med leg.

Efter at informanternes definition, som den fremstår ud fra disse tre indgangsvinkler, er blevet diskuteret i forhold til Garveys definition, vil Garveys definition af leg blive diskuteret samlet overfor informanternes.

De legende interventioners natur

Som nævnt er informanterne relativt uenige om, hvilke interventioner i musikterapien, som har haft de nævnte aspekter på en måde, som har føltes legende. For nogen er det primært musikterapeutisk improvisation, for andre mandalategning. En enkelt fysisk øvelse er desuden blevet oplevet som legende. Det lader dog til, at informanterne er enige om, at de verbale interventioner ikke føltes legende.

Det, der således ser ud til at være fælles for de interventioner, som oplevedes som legende er, at de involverer informanterne på et kreativt og fysisk plan. I Garveys (ibid.) definition på leg stemmer dette aspekt delvist overens med omtalen af, at leg involverer deltagerens aktive engagement. Deltagelse i en terapeutisk samtale må ganske vist naturligtvis kaldes aktiv, men den er ikke fysisk aktiv. Forskellen mellem Garveys (ibid.) definition og informanternes udtalte definition ligger altså i, at informanterne primært opfattede fysiske aktiviteter som legende, hvorimod Garvey (ibid.) opfatter alle former for aktiv deltagelse som legende aspekter.

Kendetegn ved leg, som informanterne er enige om

Som det fremgår af analysen, er der to af de 12 emnekategorier, som alle informanterne forbinder med leg: glæde og morskab samt udforskning. I det følgende vil disse to

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

emne kategorier derfor blive benævnt kernebegreber i informanternes definition af leg. I det følgende vil det blive diskuteret, hvordan denne opfattelse af leg stemmer overens med teorien, som den er præsenteret i forbindelse med Garveys (1990) definition på leg i dette studies begrebsafklaring.

Det aspekt i informanternes oplevelse af leg, som omhandler glæde og morskab, stemmer til dels overens med Garveys definition. Her nævnes det, at leg er behagelig og opleves positivt af deltageren. En person, som føler morskab og glæde, vil næsten per definition opleve dette som behageligt.

Til gengæld er det udforskende aspekt i informanternes opfattelse af leg kun indirekte repræsenteret i Garveys (ibid.) definition på leg. Han nævner således, at leg er spontan. Selve begrebet spontaneitet er i dette studies analyse inkluderet i emne kategorien udforskning. I Garveys definition anvendes begrebet i kombination med frivillighed. Det antages derfor her, at Garveys opfattelse af spontaneitet i leg i højere grad er møntet på den motivation, som ligger til grund for legens opståen end selve legens forløb. Af denne grund slutes det, at Garvey kun indirekte omtaler et udforskende aspekt ved leg.

Dette kan skyldes, at han antageligt ikke anvender den tidligere nævnte skelnen mellem legetyper. De meget strukturerede eller konkurrencebaserede legetyper vil som oftest ikke være så udforskende som mindre strukturerede legetyper uden et konkurrenceaspekt. At informanterne forbinder den leg, de har oplevet i musikterapien, med udforskning, tyder således på, at det primært er de udforskende legetyper uden et konkurrenceaspekt, som har været aktive i musikterapien.

Kendetegn ved leg, som nævnes af informanterne

Som det blev nævnt i diskussionsafsnittet om leg i den undersøgte terapi, viste analysen, at leg alt i alt blev forbundet med 10 ud af de 12 emne kategorier, som havde betydning for musikterapien. Disse 10 emne kategorier er som sagt: interventioner, kravløshed, glæde og morskab, nærvær, udforskning, indsigt, selvaccept, selvsikkerhed, fagligt overskud og kunstnerisk attitude. Da emne kategorien for interventioner udelukkende er knyttet til den undersøgte musikterapi udelades den i den følgende sammenligning mellem den definition på leg, som de nævnte emne kategorier antyder og Garveys (1990) definition på leg.

Kravløshed er et begreb, som kan siges at være repræsenteret i Garveys (ibid.)

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

definition på leg, idet han nævner, at leg ikke har nogen ydre mål. Logisk set vil en aktivitet, som der ikke stilles krav til, heller ikke kunne rettes mod opfyldelse af et ydre mål, og omvendt vil det være meningsløst at stille krav til en aktivitet uden ydre mål, så længe disse krav også er ydre. Da kravløshed i denne analyse udelukkende omhandler ydre krav konkluderes det, at de to definitioner på leg stemmer overens på dette punkt.

Garvey (ibid.) forbinder desuden leg med frivillighed. I analysen er det aspekt, at informanterne oplevede aktiviteterne i musikterapien som tvangsfrie muligheder, kodet under emne kategorien kravløshed (se afsnit 3.2.1), men ikke i direkte forbindelse med informanternes oplevelser af leg. Når informanterne oplyser, at de generelt oplevede aktiviteterne i musikterapien som tvangsfrie, må dette dog også gælde for de aktiviteter, som oplevedes som legende. Dette understøtter således yderligere den anskuelse, at kravløshed indgår i Garveys definition af leg.

Emne kategorien glæde og morskabs forhold til Garveys (ibid.) definition på leg er allerede blevet diskuteret ovenfor. Nærvær i nuet er aspekt, som ikke indgår direkte i Garveys definition. Når han skriver, at leg involverer deltagerens aktive engagement, må det dog anføres, at en aktivt engageret person som regel også er nærværende i nuet. Omvendt kan det dog ikke uden videre antages, at en person, som er nærværende i nuet nødvendigvis er aktivt engageret. På dette punkt er Garveys definition af leg således mere specifik end den, som er kommet frem gennem dette studies analyse.

Udforskningens forhold til Garveys (1990) definition på leg er også behandlet ovenfor. Det vurderes, at de øvrige emne kategorier, som informanterne forbandt med leg, ikke er repræsenterede i Garveys definition på leg. Det gælder således emne kategorierne: indsigt, selvaccept, selvsikkerhed, fagligt overskud og kunstnerisk attitude. Forklaringen på dette kan naturligvis være, at disse emne kategorier ikke er knyttet til leg som overordnet begreb, men kun til leg i den musikterapeutiske kontekst. Der er dog et andet forhold, som det vurderes er vigtigere i forhold til at forklare denne uoverensstemmelse mellem definitionerne: det vurderes, at de emne kategorier, som netop er blevet nævnt, i højere grad er udtryk for legens konsekvenser for deltagerne frem for dens kendetegn.

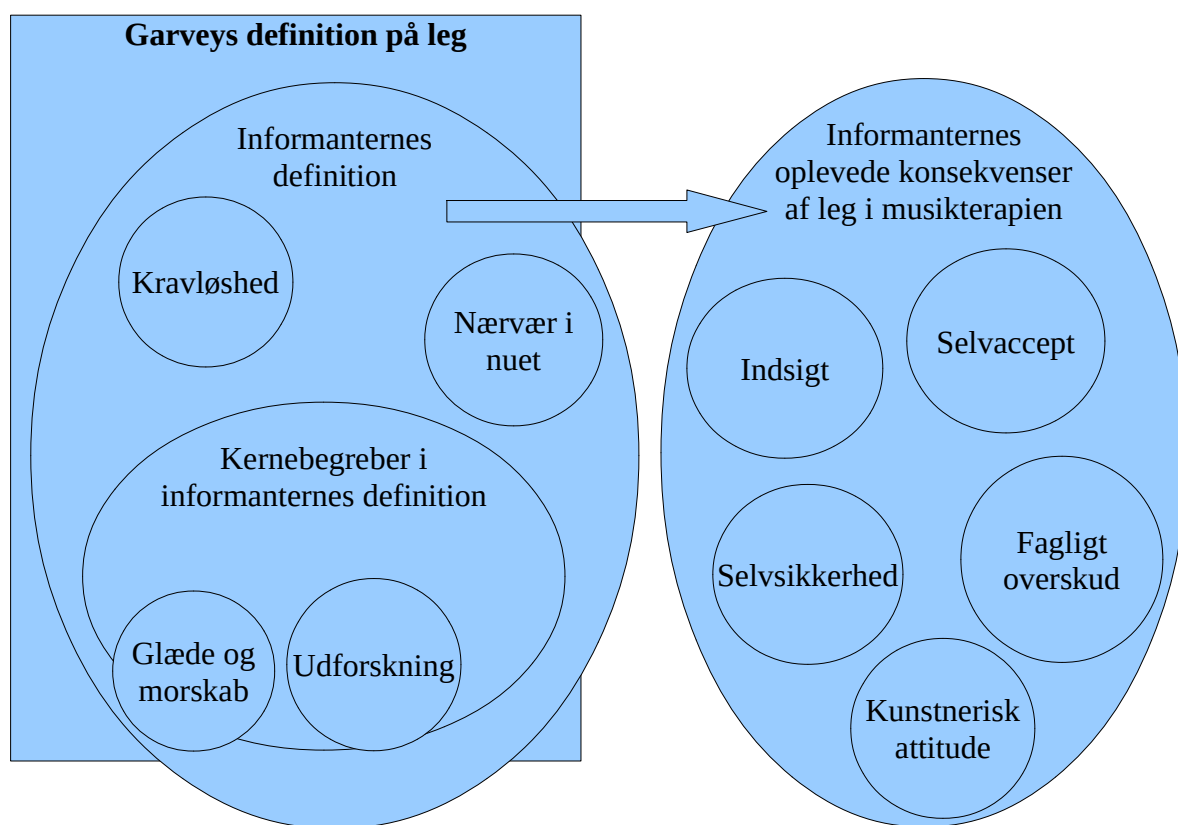
Ud fra denne vurdering kan det ovenstående altså sammenfattes sådan, at de emne kategorier, som informanterne forbinder med leg, kan opdeles i definerende emne kategorier og emne kategorier, som beskriver legens konsekvenser for deltagerne. De

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

definerende emnekategorier danner tilsammen en definition på leg, som ikke er i modstrid med Garveys (ibid.) definition på leg, men som på visse punkter er mindre afgrænset end Garveys definition.

Aksial kodning og selektiv kodning

Den ovenfor omtalte opdeling mellem definerende emnekategorier og emnekategorier, som beskriver legens konsekvenser for deltagerne, kan anskues som en form for aksial kodning (se afsnit 2.3.1). Tidligere i diskussionen er der blevet identificeret to emnekategorier, som repræsenterer kernebegreber i informanternes definition af leg. Selvom disse kernebegreber ikke er fremkommet på grundlag af den nævnte, aksiale kodning, kan deres identifikation dog ses som en form for selektiv kodning. I figur 3 ses en model af de forskellige definitioner på leg, som er blevet diskuteret her, samt deres forhold til hinanden, som det er blevet anskueliggjort gennem aksial- og selektiv kodning.



Figur 3: Definitioner på leg (Garveys (1990) og informanternes), informanternes oplevede konsekvenser af leg i musikterapien, og forholdet mellem disse.

4.5.2 Analysens fund og forfatterens forforståelse

Som det fremgik af afsnittet om forfatterens forforståelse i forhold til leg i musikalsk improvisation (se afsnit 1.5), så var denne karakteriseret ved udforskning og nye erfaringer (ofte med nye musikinstrumenter), glæde og morskab og et fokus på egen oplevelse frem for skabelse af et produkt.

I lyset af analysens fund kan det konstateres, at udforskning, glæde og morskab også var et vigtigt kendetegn ved leg for informanterne, da disse var kendetegn, som alle de tre informanter knyttede til legende oplevelser i musikterapien. Nye erfaringer på nye musikinstrumenter opfattes her som en form for udforskning. At forfatteren forbinder leg med et fokus på egen oplevelse frem for skabelse af et produkt opfattes som relateret til analysens emnekategori for kravløshed. I forbindelse med studiets diskussion af definitionen på leg (afsnit 4.5.4) blev der således argumenteret for, at kravløshed og produktorientering må opfattes som modsætninger.

I afdækningen af forfatterens forforståelse blev det desuden klart, at leg ifølge forfatteren ikke er afhængigt af, hvor vidt eller snævert improvisationen er struktureret. I studiets diskussion af struktureret leg (afsnit 4.5.5) blev det dog sandsynliggjort, at et vist niveau af struktur er vigtigt i musikterapeutiske aktiviteter, for at deltagerne skal kunne få legende oplevelser med dem.

Det kan således konstateres, at der er stor overensstemmelse mellem analysens fund og forfatterens forforståelse, idet der dog er uoverensstemmelse mellem dem i forhold til vigtigheden af struktur i legende aktiviteter. Her tyder analysen på, at struktur er vigtigere i legende aktiviteter end forfatteren først antog.

At der er så stor overensstemmelse mellem analysens fund og forfatterens forforståelse kan være tegn på, enten at forfatteren har været biased i sin måde at udføre forskningen på, eller at forfatteren og informanterne blot har samme instinktive opfattelse af, hvad leg er. Det viste sig i afsnit 4.5.4 om definitionen på leg, at informanternes opfattelse af, hvad leg er i høj grad stemmer overens med teoriens. Det antages derfor, at det samme er tilfældet for forfatterens forforståelse. Af denne grund antages det endvidere, at leg er et begreb, som mange instinktivt forbinder med det samme, og at dette er hovedårsagen til den store overensstemmelse mellem forfatterens og informanternes definition på leg.

4.5.3 Struktureret leg

I det ovenstående blev det nævnt, at der kan siges at være to forskellige typer af leg: en meget struktureret og/eller konkurrencepræget type og en mindre struktureret og udforskende legetype. I analysens opsamling af afsnittet kravløshed blev det nævnt, at dens rolle indenfor de to legetyper er relevant at diskutere.

Konkurrence og omfattende struktur kan ses som repræsentanter for en vis type af krav, hvorfor den type af leg, som er karakteriseret ved disse begreber kan ses som mindre kravløse end de mindre strukturerede og udforskende legetyper. Som nævnt ovenfor antages det, at Garvey (1990) ikke foretager denne skelnen mellem legetyper i sin definition af leg (se begrebsafklaringen), men samtidig forbinder han dog leg med en form for kravløshed, idet han mener, at leg ikke sigter mod opfyldelse af ydre mål.

Der ser altså ud til at være en forskel mellem Garveys (ibid.) opfattelse af, hvad ydre mål er, og den opfattelse af begrebet, som indtil nu har været knyttet til denne analyses opfattelse af kravløshed. Det antages her, at forskellen ligger i, om der med ydre mål menes mål, som ligger udenfor personen eller udenfor legen. En konkurrencebaseret leg vil således have mål udenfor personen, men ikke udenfor legen, mens en musikterapeutisk improvisation næsten uden struktur hverken vil være rette mod opfyldelse af mål udenfor personen eller udenfor legen.

I denne sammenhæng er det desuden relevant at præcisere mere tydeligt, hvad denne forfatter mener med formuleringer som "omfattende struktur" og "mindre strukturerede lege". Legen "Bro bro brille" er tidligere blevet omtalt som en leg med megen struktur. Alle ved, hvad de skal gøre fra øjeblik til øjeblik, og der levnes kun plads til variation i forbindelse med, hvem der bliver fanget og "skal i den sorte gryde". Da alle bevæger sig i samme tempo, er der i princippet ingen, som har indflydelse på, hvem der bliver fanget. Her er således ikke meget spillerum for kreative udfoldelser.

Til sammenligning var en af de mest strukturerede aktiviteter i musikterapien en øvelse, hvor alle sad i en rundkreds og spillede på pentatone xylofoner, og fik besked på at spille fire toner hver i en fast puls efter hinanden. Her var der altså en relativt stram struktur i aktiviteten, men der var stadig et spillerum for kreativ udfoldelse, da den enkelte selv kunne bestemme hvilke toner, vedkommende ville spille.

Det interessante i denne sammenhæng er, at denne meget stramme struktur i øvelsen var valgt netop for at sætte deltagerne fri fra præstationspres og følelsen af at skulle leve op til høje krav. Dette skete ud fra det ræsonnement, at der må være grænser for, hvilke kreative krav, man kan stille til sig selv og hinanden, hvis de kreative udfoldelsesmuligheder er begrænsede. Denne tilsyneladende selvmodsigelse viser endnu en gang, at der kan argumenteres for, at et vist mål af struktur er vigtigt for at en aktivitet skal føles kravløs og dermed legende. Det er dog centralt, at der trods alt er et vist kreativt spillerum tilbage, da musikterapien er fokuseret på at facilitere klienternes individuelle udtryk.

”Bro, bro, brille” og xylofonimprovisationen er begge aktiviteter, som har tydelige krav udenfor personen, men ikke udenfor aktiviteten. Måden, hvorpå denne forfatter skelner mellem deres grad af struktur, er altså i højere grad baseret på spørgsmålet om, om der er et kreativt spillerum for deltagerne i aktiviteten.

For nu at vende tilbage til Garvey (1990), så fremgår det ikke, hvad han mener med ydre mål. Det fremgår heller ikke af analysen, om det er vigtigt for dette studies informanter, at der er mål for aktiviteten, som ligger udenfor personen. Det kan her blot konkluderes, at dette studies informanter har vist sig at have en opfattelse af kravløshed i leg, som betyder, at legen ikke skal opfylde et mål udenfor legen. Det kan desuden konstateres, at informanterne i musikterapien både har oplevet helt mål- eller kravløse aktiviteter og aktiviteter med et mål udenfor personen, men ikke udenfor legen. Disse sidste aktiviteter har været kendetegnet af en høj grad af struktur, idet der dog altid har været et spillerum for kreativ udfoldelse.

Som nævnt blev der i musikterapien anvendt relativt stramt strukturerede aktiviteter for at give gruppedeltagerne mindre præstationspres. Denne tankegang understøttes af analysens fund om, at informanterne af og til kunne opleve, at aktiviteterne i musikterapien var for frie, og at det således blev vanskeligt at håndtere denne næsten ubegrænsede kravløshed. Det tyder på, at de strukturerede aktiviteter med fordel kunne have været anvendt mere i musikterapien. Der er blevet argumenteret for en antagelse om, at disse strukturerede aktiviteter kan medføre en større følelse af kravløshed hos deltagerne. Da informanterne forbinder leg med kravløshed antages det, at en mere omfattende brug af strukturerede aktiviteter vil kunne skabe flere legende oplevelser hos konservatoriestuderende med sceneskræk.

4.5.4 Betydningen af musikterapi og leg i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

I det underafsnit vil analysens fund blive diskuteret i forhold til, hvordan de kan kaste lys over dels musikterapi, dels legs betydning for konservatoriestuderende med sceneskræk.

Musikterapiens betydning

I analysen blev det klart, at musikterapi kan have betydning for konservatoriestuderende med sceneskræk, som rækker ud over musikterapiens kontekst.

I forhold til de indtryk, som et gruppemusikterapiforløb kan give, ser det ud til, at musikterapi kan have modsatrettede betydninger for trygheden hos konservatoriestuderende med sceneskræk. Visse fysiske og mentale symptomer på sceneskræk kan således blive forværrede samtidig med, at for eksempel åndedrætsøvelser og minder fra musikterapien kan virke beroligende inden optræden.

Musikterapi kan i følge analysen betyde, at konservatoriestuderende med sceneskræk kan få støttet deres udtryksevne gennem en fornyet kontakt til deres oprindelige motivation gennem positive minder fra musikterapien og gennem kendskabet til fri improvisation. De kan desuden få styrket deres nærværsfølelse både under spil og musiklytning.

Analysen har også afdækket det forhold, at konservatoriestuderende med sceneskræk gennem musikterapi kan opnå større indsigt i forhold til deres problem- og ressourceområder, samt få et mere realistisk syn på andres vurdering af deres præstationer. De studerende kan desuden blive bedre i stand til at acceptere deres egne følelser og få hjælp til at adskille faglige præstationer fra menneskeværd. Disse forhold kan betyde, at de studerende bliver bedre i stand til at acceptere og værdsætte deres egne ressourcer og præstationer.

Det har herudover vist sig, at musikterapi kan støtte konservatoriestuderende med sceneskræk i at stole på deres egne følelser og træffe selvstændige valg. De studerende kan blive bedre til at eksperimentere i deres faglige hverdag, hvilket ser ud til at kunne have en betydning også i forbindelse med optræden. De erfaringer med improvisation, som musikterapi kan bidrage med, kan styrke konservatoriestuderendes faglige overskud i forhold til at improvisere og spille sammen med andre. Endelig tyder analysen på, at gruppemusikterapi kan virke inspirerende for konservatoriestuderende med sceneskræk i

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk
forhold til at søge nye veje mod en friere kunstnerisk attitude.

Som det fremgår, har analysen næsten udelukkende afdækket betydninger af musikterapi, som kan opfattes som konstruktive for konservatoriestuderende med sceneskræk. Det eneste område, hvorpå musikterapien har haft både konstruktive og destruktive betydninger, er tryghed i forhold til optræden. Dette er naturligvis et centralt aspekt i forhold til sceneskrækproblematikker, og det er derfor vigtigt at notere sig, at trygheden ved at optræde ikke ubetinget er blevet forhøjet hos konservatoriestuderende med sceneskræk som følge af musikterapioplevelserne. Blandt de øvrige betydninger af musikterapien nævnes blot selvsikkerhed som et område, hvor musikterapi kan have positiv betydning i forhold til konservatoriestuderendes sceneskræk.

På grundlag af analysen ser det således ud til, at gruppemusikterapi kan have stor, konstruktiv betydning for konservatoriestuderende med sceneskræk, idet denne konstruktive betydning i højere grad gælder de konservatoriestuderendes hverdag og almene velbefindende i forhold til deres fag og profession end den gælder deres forhold til at optræde. Det antages dog, at de nævnte konstruktive betydninger af musikterapi på konservatoriestuderendes forhold til deres fag og profession kan antages at have større konstruktiv virkning i forhold til deres eventuelle sceneskræk på længere sigt.

I den sammenhæng er det i øvrigt vigtigt at holde sig for øje, at musikterapi som psykodynamisk terapiform som oftest forbindes med langvarige terapiforløb, som strækker sig over flere år. De her undersøgte musikterapiforløb strakte sig som tidligere nævnt kun over 10 sessioner á to timers varighed. Det antages, at gruppemusikterapi vil kunne have større betydning også i forhold til konservatoriestuderendes sceneskræk i et længerevarende forløb. På grundlag af analysens fund antages desuden, at gruppemusikterapi som korttidsterapi kan have en vigtig betydning for konservatoriestuderende i forhold til at sætte en proces i gang, som kan lede de studerende i retning af større velvære i deres faglige hverdag og på scenen.

Legens betydning

Analysen har vist, at de legende oplevelser i sig selv har haft en række betydninger, som rækker ud over musikterapien. Det viste sig således, at de legende oplevelser i musikterapien

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk kan have betydning for konservatoriestuderende med sceneskræk indenfor følgende emnekategorier: Glæde og morskab, udforskning, indsigt, selvaccept, fagligt overskud og kunstnerisk attitude. Hvad denne betydning mere præcist indebærer beskrives i det følgende.

Analysen viste, at legende oplevelser i gruppemusikterapi kan give konservatoriestuderende med sceneskræk ny bevidsthed og nye værktøjer i forhold til at bevare spilleglæden, energien og motivationen i hverdagen. De har desuden vist sig at kunne støtte konservatoriestuderendes mod til at være udforskende indenfor deres fag, hvilket muligvis vil have betydning, også i forbindelse med optræden. Det fremgik endvidere af analysen, at legende oplevelser i musikterapi kan give konservatoriestuderende med sceneskræk ny indsigt i forhold til, hvad de selv føler er meningen med at spille og lytte til musik, og at der findes mange måder at spille musik på, som alle er rigtige. De kan blive bedre til at acceptere eget fejlspil, også under optræden som følge af legende oplevelser i musikterapien, og disse oplevelser kan desuden hjælpe dem til at indse, at menneskeverd ikke hænger sammen med musikalske evner. Endelig kan de legende oplevelser i musikterapi give konservatoriestuderende med sceneskræk inspiration til at øve med en legende attitude, hvilket kan give et større fagligt overskud. De kan desuden give denne gruppe af studerende en ny bevidsthed om den legende attitudes potentialer også i forbindelse med spil af komponeret musik.

Det er interessant at bemærke, at informanterne således udelukkende føler, at legende oplevelser i musikterapien har haft behagelig og konstruktiv betydning. Det fremgår desuden, at de legende oplevelsers betydning i forhold til optræden og sceneskræk udelukkende findes indenfor emnekategorierne udforskning og selvaccept, mens deres øvrige betydninger i højere grad gælder de studerendes generelle velbefindende i deres faglige hverdag.

Som det også var tilfældet i forbindelse med musikterapiens overordnede betydning for klientgruppen antages det her, at en højnelse af konservatoriestuderendes generelle velbefindende i deres faglige hverdag på længere sigt også vil have en konstruktiv virkning i forhold til deres eventuelle sceneskræk. Det antages derfor (ligesom det var tilfældet i forbindelse med musikterapiens generelle betydning), at leg i et længerevarende musikterapeutisk forløb ville kunne have større indvirkning på de konservatoriestuderendes sceneskræk, samt at leg i korttidsmusikterapi snarere kan virke igangsættende for

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk konstruktive processer.

4.5.5 Leg og musikterapeutisk improvisation

Som nævnt i analysens afsnit om interventioner er informanterne meget uenige om, hvorvidt de musikterapeutiske improvisationer oplevedes som legende. Deres syn på dette spænder således mellem en opfattelse om, at kun improvisationer, som udtrykte glæde, var legende til en opfattelse om, at samtlige musikterapeutiske improvisationer var legende. Det kan dog nævnes, at musikterapeutiske improvisationer er den eneste interventionstype fra musikterapien, som alle informanterne nævner i forbindelse med leg.

I analysens gennemgang af de 12 emnekategorier viser det sig, at når informanterne fortæller om legende oplevelser indenfor kravløshed, glæde og morskab, nærvær i nuet og udforskning, er det kun i forbindelse med de musikterapeutiske improvisationer. Dette viser, at disse legende aspekter overordnet set udelukkende associeres til improvisationerne, hvilket understøtter en antagelse om, at leg og musikterapeutisk improvisation er relativt nært forbundne størrelser.

Som tidligere nævnt viser analysens fund, at det udelukkende er interventioner, som involverer deltagerne aktivt og kreativt, som opfattes som legende af informanterne. Af denne type interventioner er musikterapeutisk improvisation den, som anvendes langt oftest i musikterapien. Det interessante spørgsmål er så, hvad der afgør, hvorvidt den føles legende eller ikke legende af klienterne.

I det omfang, musikterapeutisk improvisation ikke blev opfattet som legende, blev dette forklaret med den konservatoriestuderendes rutine i forhold til at spille musik. Dette giver god mening i forhold til, at rutineprægede handlinger kan anses for at være udforskende handlingers modsætning. Det er interessant, at det at spille musik for visse konservatoriestuderende i så høj grad kan være en del af den faglige hverdag, at også de musikterapeutiske improvisationer opleves som en del af denne hverdag. En mulig forklaring på dette kan være, at konservatoriestuderende med sceneskræk i så høj grad forbinder det at spille musik med præstation og krav om professionalitet, at dette kan hæmme den studerendes evne til at slippe den faglige kontrol, også under musikterapeutisk improvisation. Denne forklaring kan dog hverken understøttes eller forkastes på grundlag af dette studies analyse.

Alt i alt tyder analysen på, at konservatoriestuderende med sceneskræk generelt forbinder leg med interventionstyper, som involvere deltagerne aktivt og kreativt, samt at musikterapeutisk improvisation er den af disse interventionstyper, som oftest forbindes med leg af disse studerende.

4.5.6 Leg i den undersøgte musikterapi

Fokus for dette studie var at undersøge legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk. Det er derfor relevant at overveje, hvor meget leg der, på basis af analysen, kan siges at have været i de undersøgte gruppemusikterapiforløb, og hvordan den er kommet til udtryk.

I besvarelsen af dette spørgsmål vil leg blive anskuet dels som en aktivitet, dels som en attitude. Ud fra disse synspunkter er det relevant at undersøge, både hvor stor en del af musikterapiens interventioner, der oplevedes som legende af informanterne, og i hvor høj grad de oplevelseskvaliteter, som informanterne oplevede som legende, prægede musikterapien overordnet set.

Som det fremgik i analysen var det meget forskelligt, hvilke interventionsformer, informanterne forbandt med leg. En informant oplevede således, at det kun var ganske få af improvisationerne og ingen af de verbale interventioner, som oplevedes som legende. Da disse to interventionstyper som tidligere nævnt skønnes at have udgjort cirka 90 % af de musikterapeutiske interventioner kan det sluttet, at denne informant havde relativt få legende oplevelser i musikterapien. En anden informant oplevede på den anden side, at alle de musikalske improvisationer var legende, hvilket viser, at vedkommende havde legende oplevelser i alle musikterapisessionerne. Selvom alle de tre informanter kunne nævne legende oplevelser fra musikterapien, er det altså vanskeligt at sige noget entydigt om, hvor stor en del af de musikterapeutiske interventioner, der efter informanternes mening var legende.

Som det fremgik i afsnit 4.5.2 om leg og musikterapeutisk improvisation, viser analysens fund, at leg efter informanternes opfattelse udelukkende er blevet inddraget gennem interventioner, som involverede deltagerne aktivt og kreativt.

Når leg ansues som en attitude bliver det som nævnt relevant at undersøge, i hvor høj grad de oplevelseskvaliteter, som informanterne forbinder med leg, har præget musikterapien overordnet set. Som det fremgik i analysen, blev leg af informanterne forbundet med 10 ud af

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

de 12 emnekategorier, som fremstod som betydningsfulde i forbindelse med deres musikterapeutiske oplevelser. Disse 10 emnekategorier var således: interventioner, kravløshed, glæde og morskab, nærvær, udforskning, indsigt, selvaccept, selvsikkerhed, fagligt overskud og kunstnerisk attitude. Ingen af disse emnekategorier var udelukkende forbundet med leg, eller sagt på en anden måde: alle emnekategorier, som informanterne nævnte i forbindelse med leg, blev også nævnt i forbindelse med musikterapien i øvrigt. Dette kunne isoleret betragtet danne grundlag for den hypotese, at musikterapien generelt i meget høj grad er blevet oplevet som legende af informanterne.

Analysen giver således tilsyneladende modstridende oplysninger om, i hvor høj grad, informanterne har oplevet musikterapien som legende. En mulig forklaring på dette kan være, at informanternes interviews som tidligere nævnt ikke blev analyseret individuelt. En individuel analyse af de enkelte interviews ville antageligt have givet et mere klart billede af informanternes individuelle opfattelser af, hvad leg er, hvilket ville have kunnet kaste lys over, om de oplevelsestyper, som informanterne havde individuelt i musikterapien, var lige sammenfaldende med deres individuelle definitioner på leg i alle informanternes tilfælde.

Et andet vigtigt forhold, som kan forklare den tilsyneladende selvmodsigelse i analysens resultater er, at informanternes grundlæggende uenighed om, i hvor høj grad musikterapien er blevet oplevet som legende, kun afspejles i emnekategorien interventioner, men ikke i de øvrige emnekategorier. Det kan antages, at de oplevelseskvaliteter, som de øvrige emnekategorier repræsenterer, kan eksistere i musikterapien enkeltvis uden at danne syntesen leg. Derfor kommer det i forbindelse med disse emnekategorier kun til at fremgå, at informanterne har haft oplevelsestyper i musikterapien, som de muligvis (jævnfør ovenstående) enkeltvis også forbinder med leg, men altså ikke, om disse oplevelsestyper dannede syntesen leg for de enkelte informanter. Indenfor emnekategorien interventioner er det langt enklere at se en klar inddeling i interventioner, som informanterne oplevede som legende og de interventioner, som ikke blev oplevet som legende.

Det kan alt i alt konstateres, at analysen ikke kan give noget klart billede af, i hvor høj grad informanterne har oplevet musikterapien som legende, og det antages, at individuelle analyser af informanternes interviews ville have kunne give et klarere svar på dette spørgsmål.

4.5.7 Diskussion i forbindelse med metode

Som det blev nævnt i metodeafsnittet er der forskellige forhold i forbindelse med udførelsen af studiets interviews, som vil kunne have indflydelse på analysens fund. Disse forhold og deres mulige konsekvenser for studiets validitet vil derfor blive diskuteret i det følgende.

Generaliserbarhed

I metodeafsnittet blev det nævnt, at inkluderingen af informanter efter først-til-mølle-princippet kunne have den effekt, at det primært ville være informanter, som var positivt stemte overfor musikterapien og leg i musikterapien, som blev inkluderet. En sådan positiv indstilling kunne blive yderligere styrket af det faktum, at interviewerens også var den musikterapeut, som forestod den undersøgte musikterapi. Det må tages med i betragtningen af analysens resultater, at disse forhold kan have trukket analysens resultater i en retning, hvor musikterapiens og legens positive og konstruktive betydninger giver indtryk af at være større end det i virkeligheden var tilfældet.

Den gruppe af konservatoriestuderende, som kunne inkluderes i studiet, var meget lille, og alle i gruppen gik på samme konservatorium og modtog musikterapi af samme musikterapeut. Desuden blev der kun inkluderet tre informanter i studiet. Disse forhold forringer analyseresultaternes generaliserbarhed, hvilket er normalt for et pilotprojekt.

Afstemt begrebsafklaring

I forbindelse med forskningsinterviewene blev det nævnt, at interviewerens og informanternes definitioner på leg og fri improvisation ikke blev afstemt med hinanden før interviewenes start. Dette betyder, at risikoen for, at interviewets to parter i virkeligheden snakker om noget forskelligt, forhøjes, og dette betyder igen, at studiets validitet forringes.

I afsnit 4.5.6 om analysens fund og forfatterens forforståelse viste det sig dog, at forfatterens forforståelse af, hvad leg er, i høj grad stemte overens med informanternes opfattelse af, hvad leg er, hvilket styrker studiets validitet.

Informanternes indflydelse på tolkning

I forbindelse med analysen kan det nævnes, at informanterne ikke fik indflydelse på tolkningen af deres udsagn. Dette betyder, at risikoen stiger for, at forskerens eventuelle bias

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk får indflydelse på analyseresultaterne således, at musikterapiens betydning for konservatoriestuderende med sceneskræk kommer til at virke større end den reelt er. Dette forhold må tages i betragtning i forbindelse med analysens resultater.

Oversættelse

I forbindelse med oversættelse af interviewene fra svensk til dansk blev det anført, at interviewene ikke blev oversat inden analysen af dem blev påbegyndt. Oversættelsen skete derimod i sammenhæng med analysens første, åbne kodning, hvilket vanskeliggør, at udenforstående kan afgøre, om oversættelsen af interviewene er korrekt. Der er dog vedhæftet en oversigt over kodningerne i bilagene, hvor det første, tekstnære kodningslag på dansk fremgår.

At det er vanskeligt for udenforstående at konstatere, om interviewene er korrekt oversat, forringer analysefundenes pålidelighed, hvilket må tages i betragtning i forbindelse med studiets konklusion.

Opsamling

Det har i diskussionen af studiets metode vist sig, at en række forhold har virket forringende på studiets generaliserbarhed, validitet og pålidelighed.

En række af de ovennævnte forhold er ganske normale for et pilotprojekt. Det ideelle for et senere og større studie vil altså være, at studiet udføres med konservatoriestuderende fra forskellige konservatorier i forskellige lande, modtager musikterapi af forskellige musikterapeuter og inkluderes i langt større tal end her. Ideelt set skal informanterne interviewes af en anden end informanternes musikterapeut. Det ville desuden nedbringe risikoen for forskerbias, hvis interviewer er en person, som ikke selv er musikterapeut. En sådan person vil ikke i samme grad som en musikterapeut kunne antages at have en særlig interesse i at finde resultater, som tyder på, at musikterapiens betydning for konservatoriestuderende med sceneskræk er konstruktiv.

5. Konklusion

Studiets problemformulering bestod af følgende tre spørgsmål:

- Hvilken betydning kan leg i musikterapi have for konservatoriestuderende med sceneskræk?
- Hvilken rolle spiller leg i musikterapeutisk improvisation?
- Hvordan kan leg inddrages og anvendes bevidst i det musikterapeutiske arbejde med konservatoriestuderende med sceneskræk, dels i forhold til interventioner, dels i forhold til den generelle attitude i musikterapien?

Den information, som kan besvare det første spørgsmål, er at finde i figur 3 i slutningen af diskussionens afsnit 4.5.4 om legens definition. På grundlag af denne konkluderes det, at leg i musikterapi med konservatoriestuderende med sceneskræk kan have konstruktiv betydning for disse studerende i forhold til indsigt, selvaccept, fagligt overskud og kunstnerisk attitude. Analysen tyder desuden på, at leg ikke har destruktive betydninger for disse studerende. Analysens fund tyder på, at leg i musikterapi – i lighed med musikterapien generelt - i højere grad har betydning for de studerendes generelle faglige velbefindende end for deres sceneskrækproblematikker.

Problemformuleringens andet spørgsmål besvares på grundlag af diskussionens afsnit 4.5.3 om leg og musikterapeutisk improvisation. Her fremføres det, at analysens fund viser, at det er vanskeligt at sige noget entydigt om, hvorvidt konservatoriestuderende oplever musikterapeutisk improvisation som legende. Fundene tyder dog på, konservatoriestuderende med sceneskræk udelukkende oplever interventioner, som involverer deltageren aktivt og kreativt, som legende, og indenfor disse interventionstyper er musikterapeutisk improvisation den, som de oftest forbinder med leg.

Dette har betydning for halvdelen af besvarelsen af tredje spørgsmål i problemformuleringen: Med hensyn til musikterapeutiske interventioner tyder analysens fund på, at leg kan inddrages i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk gennem interventioner, som inddrager deltagerne aktivt og kreativt.

Besvarelsen af spørgsmålets anden halvdel findes i analysens afsnit 4.5.5 om struktureret leg og figur 3 i slutningen af diskussionens afsnit 4.5.4 om legens definition. På

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

grundlag af analysen konkluderes det, at leg i musikterapi kan faciliteres af interventioner, som involverer deltagerne aktivt og kreativt, og som har en høj grad af struktur, men samtidig levner spillerum for kreativ udfoldelse.

På grundlag af de illustrerede definitioner på leg i figur 3 konkluderes det desuden, at leg kan inddrages i musikterapi gennem en attitude, som er præget af de oplevelseskvaliteter, som definerer leg, nemlig først og fremmest glæde og morskab samt udforskning og i mindre grad desuden kravløshed og nærvær i nuet.

Konklusionens fund skal ses i lyset af det faktum, at analysen ikke har kunnet give et klart billede af, i hvor høj grad informanterne oplevede musikterapien som legende, idet dette tilsyneladende var meget forskelligt for de individuelle informanter.

De skal desuden ses i lyset af, at visse forhold i forbindelse med dels interview, dels analyse har virket forringende i forhold til studiets overordnede generaliserbarhed, validitet og pålidelighed. En del af disse forhold er forventelige i et pilotstudie.

6. Perspektivering

I det følgende vil dette studies fund blive perspektiveret, dels i forskningssammenhæng, dels i forhold til musikterapiens rolle i konservatoriesammenhæng.

6.1 Forskning

Som det fremgik af diskussionen, kunne analysen ikke give et klart billede af, i hvor høj grad musikterapien oplevedes som legende af studiets informanter. Det tydede nemlig på, at informanterne havde meget forskellige opfattelser af dette. Det ville derfor være interessant at skabe indblik i dette forhold gennem forskning i, hvorfor visse konservatoriestuderende oplever musikterapien som meget legende, mens andre næsten ikke oplever den som legende. Da leg på grundlag af dette studie ser ud til, udelukkende at have konstruktiv betydning (i det omfang, den blev oplevet), ville det desuden være interessant at forske yderligere i, hvordan flere konservatoriestuderende kan få legende oplevelser i musikterapi.

6.2 Musikterapi i konservatoriesammenhæng

Som det er fremgået, har dette studie peget i retning af, at korttidsmusikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk i høj grad kan have en konstruktiv betydning i forhold til disse studerendes velbefindende i deres faglige hverdag, mens dens konstruktive betydning for de studerendes sceneskræk er mindre entydig. Dette peger på, at det ville være relevant at forske i betydningen af musikterapi på konservatoriestuderendes generelle, faglige velbefindende. Det kan desuden anbefales at der udføres forskning i forhold til langtidsmusikterapis betydning for konservatoriestuderendes eventuelle sceneskræk.

På et konservatorium er der for de fleste studieretningers vedkommende et stort fokus på dygtiggørelse indenfor fremførelse af komponeret musik på hovedinstrumentet, idet det er på dette område og dette instrument, at den studerende senere skal kunne optræde og dermed ernære sig. Det kan derfor diskuteres, hvorvidt oplevelserne af at kunne udtrykke sig frit i improvisation på et fremmed instrument er relevante for konservatoriestuderende med sceneskræk.

Analysens fund har dog vist, at oplevelserne med at improvisere på et fremmed instrument kan have vigtige, positive betydninger for konservatoriestuderende med sceneskræk, først og fremmest i forhold til disse studerendes velbefindende i deres faglige hverdag. Analysen har desuden vist, at konservatoriestuderende med sceneskræk kan se de muligheder, som musikterapien repræsenterer i forhold til at arbejde med eget udtryk og eget forhold til professionen, som vigtige tilføjelser til konservatoriets almindelige fag. Det kan derfor antages, at musikterapi kan være et vigtigt supplement til konservatoriernes øvrige fag.

7. Metodekritik

I nærværende studie undersøgtes legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk. Til dette formål anvendtes forskningsmetoder, som var inspireret af fænomenologi og Grounded Theory til henholdsvis dataindsamling og dataanalyse. Det har med disse metoder været muligt at besvare alle problemformuleringens spørgsmål.

Alligevel er der dog nogle forhold, som med fordel kunne ændres i et kommende studie: I forbindelse med udførelsen af interviewene blev det, som nævnt i metodeafsnittet

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

klart, at prøveinterviewet med fordel kunne have været foretaget ansigt til ansigt med en svensktalende musikterapistuderende frem for et interview over Skype med en dansktalende musikterapistuderende. Dette ville blandt andet på forhånd have givet interviewerens den erfaring, at interviewguiden med fordel skal være på det sprog, der tales under interviewet og desuden i stikordsform. Desuden må batteribeholdningen til optageren altid være i orden, så dette ikke distraherer under interviewet. Endvidere kunne definitionerne af leg og fri improvisation med fordel være blevet afstemt mellem interviewer og informant i forbindelse med interviewet.

I forbindelse med analysen af forskningsinterviewene blev disse først oversat til dansk under selve analysen. For at skabe større klarhed i forhold til, om oversættelsen var korrekt, ville det være at foretrække, at interviewene blev oversat i deres helhed inden analysen påbegyndtes.

Det skal desuden nævnes, at forskningsinterviewene blev analyseret individuelt, hvilket antageligt var årsag til, at analysen gav modstridende oplysninger om, i hvor høj grad, informanterne havde oplevet musikterapien som legende. Det forhold, at informanterne var uenige om dette, blev således kun tydeligt i en enkelt af analysens emnekategorier, og ville ikke være blevet afdækket uden denne. Af denne grund konstateres det, at individuelle analyser af informantinterviews er bedre egnet til at give et klart billede af disse forhold.

Litteratur

- Abrams, B. (2002). Definitions of Transpersonal BMGIM Experience. *Nordic Journal of Music Therapy*, 11(2), 103-126.
- Amir, D. (2005). Grounded Theory. I B.L. Wheeler: *Music Therapy Research*. 2.udgave. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Blatner, A. & Blatner, A. (1997). *The Art of Play: Helping adults reclaim imagination and spontaneity*. New York: Brunner/Mazel
- Forinash, M. & Grocke, D. (2005). Phenomenological Inquiry. I B.L. Wheeler: *Music Therapy Research*. 2.udgave. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Garvey, C. (1990). *Play. The developing child (enlarged ed.)*. USA
- Kvale, S., Brinkmann, S. (2009). *Interview: Introduktion til et håndværk (2. udg.)*. Kbh.: Hans Reitzels
- McFerran, K. & Grocke, D. (2007). Understanding Music Therapy Experiences Through Interviewing: A Phenomenological Microanalysis. I Wosch, T. & Wigram, T. (ed.): *Microanalysis in Music Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Reitman, A. (1999). Performing Arts Medicine: Music Therapy to treat anxiety in Musicians. I C. Dileo: *Music Therapy & Medicine: Theoretical and clinical application*, s.53-68. Silver Spring MD: American Music Therapy Association.
- Schaefer, C.E. (2003) *Play therapy with adults*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons
- Terr, L. (1999). *Beyond love and work - Why adults need to play*. New York: Touchstone, Simon & Schuster.
- Wilson, G.D. & Roland, D. (2002). Performance Anxiety. I R. Parncutt & G.E. McPherson: *The Science & Psychology of Music Performance*. New York: Oxford University Press.
- Winnicott, D. W. (1990). *Leg og virkelighed*. København: Hans Reitzels forlag

Bilag

Aftale angående audiooptagning af interview

Undertecknade förklarar sig härmed införstådd med att det företas audioupptagning av intervjun om musikterapi i samband med musikterapistuderande Marie Falks masteruppsats 2012 under följande förutsättningar:

- Upptagningen kommer enbart att bli hört av intervjuaren, musikterapistuderande från Aalborg Universitet, Danmark, Marie Falk. Om andra ska höra innspeletningen behövs ytterligare tillstånd till detta.
- Upptagningen kommer att bli transkriberad av Marie Falk. Jag kommer att få möjlighet att godkänna transskriptionen.
- Om hela eller delar av den transskiberade intervjun ska ingå i själva masteruppsatsen kommer materialet att bli anonymiserad och jag kommer att få möjlighet att godkänna de delarna, som ska användas och ställa eventuella krav om ytterligare anonymisering.
- Jag kommer att få möjlighet att godkänna de tolkningar av intervjun, som eventuellt kommer att ingå i masteruppsatsen.
- Upptagningarna kommer att bli raderat omedelbart efter musikterapipraktikantens masterexam i sommaren 2012.
- För envar annan användning av materialet eller annan avvikelse från dessa villkor krävs ytterligare tillåtelse från klienten.

Namn: _____

Datum/underteckning: _____

Interviewguide på dansk

Generelle spørgsmål

Overordnede oplevelser/stemninger fra musikterapien

- Hvordan oplevede du musikterapien?
- Hvordan oplevede du stemningen i musikterapien?

Konkrete minder, generelt

- Hvad er dit tydeligste minde fra musikterapien? Hvad husker du?
- Hvilke minder i forhold til at spille musik står klarest? Hvad husker du?
- Hvad var din bedste erfaring fra musikterapien?
- Hvad var din værste erfaring fra musikterapien?
- Hvordan oplevede du samværet med medklienter/musikterapeut?
- Hvordan oplevede du det at spille musik i musikterapien?

Nye oplevelser: Det at spille musik, dig som menneske/musiker

- Hvilke nye erfaringer har du fået gennem musikterapien?
- Oplever du, at du er kommet i kontakt med nye/glemte sider af dig som menneske/musiker gennem musikterapien? Hvilke? Hvordan?
- Hvis musikterapien har givet dig nye (gode/dårlige) erfaringer med at spille musik og/eller med at spille musik for et publikum, hvilke var de så? Hvad var nyt? Hvilke ord vil du knytte til disse oplevelser? Hvilken betydning har de (haft) for dig?

Brugbare oplevelser, både i forhold til sceneskræk og generelt i arbejdet som musiker

- Hvis musikterapien har hæmmet dig i forhold til din sceneskræk og/eller i forhold til det at være musiker, hvordan så? Hvad hæmmede?
- Har musikterapien forbedret eller forværret din sceneskræk? Hvad? Hvordan?
- Har musikterapien på andre måder givet dig positive eller negative oplevelser i forhold til det at være musiker? Hvad? Hvordan?

Oplevelser med at improvisere frit – hvordan føltes det? Brugbarhed?

- Hvilke minder har du om fri improvisation i musikterapien? Hvad har gjort størst indtryk? Hvordan oplevede du det? Brugbarhed?
- Har oplevelserne med fri improvisation haft betydning efterfølgende? Hvilken?

Oplevelser med leg – hvordan føltes det? Brugbarhed?

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk

- Hvilke minder har du om leg i musikterapien? Hvad har gjort størst indtryk? Hvordan oplevede du det? Brugbarhed?
- Har en legende tilgang i musikterapien haft betydning i forhold til din sceneskræk? (mentalt, følelsesmæssigt). Hvilken?
- Hvad er dine umiddelbare tanker om, hvilken betydning fri improvisation og en legende tilgang til det at spille musik har for dig? For musikere generelt?
- Noget, du vil tilføje, som jeg ikke har spurgt om?

Interviewguide i stikordsform på svensk

Innan

Avtal
Nya roller

Overordnet upplevelse

Musikterapin
Stämningen
Samvaro (terapeut/klienter)

Minnen

Tydligast
Musikterapi
Spela musik

Generelt
Spela musik
Bästa erfarenhet
Värsta erfarenhet

Nytt

Erfarenheter
Nya/glömda sidor: Människa
Musiker
Spela: Erfarenheter (+/-)
Ord
Betydelse
Publik: Erfarenheter (+/-)
Ord
Betydelse

Användbarhet

+/- : Rampfeber....vilket?
+/- : Musiker.....vilket?

+/- : Upplevelser/musiker

Musikterapeutisk improvisation

Minnen: Störst intryck
Upplevelse generelt
Användbarhet

Betydelse: Rampfeber
Musiker

Lek

Minnen: Störst intryck
Upplevelse generelt
Användbarhet

Betydelse: Rampfeber

Musiker

Tanker: Betydelse för dig

Betydelse för musiker

Annat

Tilläg?

Interview med A

M: Då skulle jag vilja höra hur det så där generellt har varit att vara i musikterapin bara som en stor fråga?

A: Det har ju varit jätte intressant för det första att det var nytt, liksom, man såg saker på ett nytt sätt, som man inte hade sett, så här. Och så var det skönt att träffa människor i samma, som hade liknande upplevelser. Men ändå att det var en annan vinkel på det, liksom. Jag kände det som att man kunde hjälpa varann lite grann genom att man kände igen sig, och vissa saker, så kände man inte igen sig i, och då var det liksom nästan en lättnad för att ”så har inte jag, men jag har det så här”, tror jag. Så var det saker som var svåra, som jag inte hade kunnit föreställt mig skulle vara svårt.

M: Jaha? Vad då?

A: Jag kommer inte ihåg. Vi skulle spela vad vi kände inför vårt huvudinstrument, tror jag, och då skulle vi spela på vårt huvudinstrument och då blev det [så här lite läskigt?]. Jag tror att det var så, så då fick vi lov att inte göra det utan spela på nåt annat i stället och det trodde jag inte skulle vara svårt, liksom.

M: Att spela på huvudinstrumentet eller...?

A: Ja, ändå så kändes det som en trygg situation, när vi hade spelat rätt mycket med varann på så här slagverk och allt möjligt, så där, men när vi skulle ta fram huvudinstrumenten och spela sån känslor då blev det svårare än...ja. När det ändå kändes som en ganska trygg situation, liksom, så blev det...

M: Så du tänkar på den sessionen där jag sa, att ni skulle spela solo framför varandra?

A: Ja, det var så, kanske, det var något, som båda tyckte var jätte jobbigt och så fick vi byta till ett annat instrument, eller hur? Det trodde jag inte skulle vara så jobbigt, men det blev, konstigt.

M : Ja. Hur minns du generellt stämningen, atmosfären i musikterapin?

A: Jag tyckte den var bra. Det blev bättre och bättre, i början var det ju så klart lite närvöst och ovant och så där. Men att man vågade liksom dela med sig (?) mer och mer. Sen var det spännande att man inte träffades nån annan gång än då, att man inte kände varandra liksom...

M: Utanför?

A: Nej, jag hade inte mött någon av dom andra innan.

M: Nej, det var jätte konstigt.

A: Ja. Samma skola. Inte äns sett dom. Nu tycker jag att jag ser dom lite då och då, så där och vi hejar, och så, men inte innan. Jag vet inte varför.

M: Så vad var det tydligaste minnet som du har från musikterapin?

A: Tydligaste minnet. Altså en övning, eller...?

M: En situation.

A: En situation. Jag kommer ihåg, när jag skulle spela - apropo det som var svårt - fast det var någon annan gång, som vi skulle spela hur vi kände inför vårt huvudinstrument på något slagverk, och så var jag så himla orolig över att...för jag försökte verkligen att få fram det, och så var jag orolig över att ni som lyssnade inte skulle ta mig på allvar. Att det skulle vara (hafsigt?), och det skulle vara så här, som om jag satt och bara (?) och tänkte på nåt annat.

M: Det var där du också tappade klubborna.

A: Ja, men precis. Och missade tangenter, och slog kanske på golvet i stället för att slå...altså så att det skulle verka som att...jag var orolig att ni skulle tro att jag inte tog det på allvar, liksom. Och så sen efteråt när jag frågade och sa det, och då så sa ni, jag tror du och Z, sa att: ”Ja men det förstod vi”, ni tänkte inte att... Det var så skönt, tycker jag, att ni förstod, att det

verkligen var så jag kände, liksom.

M: Så du vågade göra det, även om du var lite nervös?

A: Ja, nej i stunden var jag mest bara i stunden, så, när jag spelade och försökte att få till det, men sen efter, precis när jag hade slutat spela, då kände jag så här: "Tänkt om ni...". Och så sen frågade jag, jag tror vi pratade om det, och så sen så, när vi hade pratad klart, då sa jag att jag var orolig över det. Och då kände jag att det var viktigt att jag verkligen sa det, och frågade det, för annars hade jag trott det nu, liksom. Att ni tänkte det, så här, för att jag inte hade frågat, men nu frågade jag, och då var det ju inte så, så det tyckte jag var skönt, att det inte alltid är som man tänker att det är.

M: Vad var det tydligaste minnet med att spela musik i musikterapin?

A: Det är nog känslan eller ska det också vara en situation?

M: Nej, det behöver det inte vara.

A: Nej? Det är nog känslan av att man kan - det upptäckte jag i alla fall - få fram så mycket känsla genom och bara spela en ton, eller så. När vi slog på instrument, som kanske inte har så många olika ljud, så kunde man ändå - kändes det som i alla fall - få fram en känsla, vad man menade, man behövde liksom inte så himla mycket, eller om man satt vid pianot, så kunde man ta på ett sätt tre toner eller något och så få fram... Och också hos andra, att man kände känslan så tydligt, när det var någon, som skulle spela ilsket, då kände man så tydligt att det var just den känslan.

M: Så det kunde vara enkel musik och ändå uttrycksfullt?

A: Ja, precis, avskalat, liksom, men man kände ändå...det kunde vara bara en ton, liksom, men man kände ändå känslan i det.

M: Var det en ny erfarenhet?

A: Ja, lite. Och så att det inte äns behövde vara en ton, det tyckte jag var häftigt, att man kunde få fram känslor på en träbit, typ. Det tyckte jag var häftigt. Om det var det, som du menade?

M: Ja, absolut.

A: Även fast det inte var en situation.

M: Ja, ja, men det är intressant. Så vad var den bästa erfarenhet från musikterapin för dig?

A: Det var nog att man fick träffa folk, att man fick känna igen sig i andra, för att jag har känt mycket att det är så hård gräns genremässigt i hur man upplevar saker. Min värld har varit så att spelar man den musiken då känner man så där, men att känna att även om det inte är samma övningsätt, som man spelar på eller att det inte är samma sorts musik, så ändå någonstans kan man hitta samma problem och samma tankar och samma tvivel.

M: Det är någonting man har gemensamt?

A: Ja, men att man inte behöver skämmas för saker, man tycker är jobbiga, utan att det finns andra som tycker att det jobbigt också. Och när jag också gick i musikterapin här, så började jag kolla upp så här på andra ställen också när jag inte var på musikterapin, och då så upptäckte jag folk som pratade om att dom tyckte att det var jobbigt med det här och det här som jag inte hade lyssnat på förut. Om det var någon som "Åh, jag..." ja, vad det nu än är. En sak, som jag kände igen mig i, som jag inte hade hört förut folk säga. Jag vet inte, om jag inte hade lyssnat, eller nåt. Så det tyckte jag var bra. Det kändes skönt. Plötsligt så kunde man säga att man tyckte att det var jobbigt utan att behöva bry sig om att dom skulle tycka att man var konstig för att jag vet att det finns andra som har...ja.

M: Mm? Vad var då den sämste erfarenhet?

A: Oj! Svårt. Det beror på att inse att saker och ting är jobbigt, att t.ex. att spela, att jag verkligen tycker att det är jobbigt. (?) ju ingen så konkret kanske situation, eller så.

M: Det behöver det inte vara.

A: Nej, men jag försökte att komma på nånting. Jo, men lite det där som jeg sa förut att saker var

jobbiga, som jag inte trodde var jobbigt, så här, att inse att jag tycker att dom sakerna är jobbiga. Sen tyckte jag att det var lite jobbigt när man såg på andra att dom tyckte att det var känsligt eller att dom inte ville prata om det eller att dom inte vågade, men att jag inte kunde hjälpa till. Det tyckte jag var lite jobbigt. Det var några gånger som: "Ja, det vill jag inte prata om". Så klart får man ju säga så, men jag tyckte det var lite...jag började undra varför dom tyckte så, och varför dom inte kan ha det bra och så.

M: Du började använda energi på att liksom...?

A: Ja, på att tänka på vad dom har för problem. Så samtidigt som att det var bra att andra var med, så var det också lite jobbigt eftersom dom också hade sina problem och sina upplevelser. Om dom var stressade. Sen tyckte jag det var jätte roligt att rita känslor. Jag kom på det nu.

M: Vad var det som var roligt med det?

A: Jag vet inte, att se känslor på något sätt och när jag var klar med teckningen, då kunde jag se vad det var för känsla på en gång. Och så att känna så att när den var klar, var den klar, och innan dess så "jag skulle vilja ha lite färg, och så och så och så". Att man verkligen kan sätta färg på sina känslor tyckte jag var häftigt. Det trodde jag inte. Annars så tänkar jag mest att - konst - att man ska vara duktig på... Lite som att man kan få känslor av ett träblock, att det också kan vara känsla, så kan lite färger på ett papper vara känslor. Det tyckte jag var häftigt. Lite aha-upplevelse.

M: Tycker du att du har kommit i kontakt med nya eller glömda sidor av dig själv i terapin?

A: Det vet jag inte.

M: Det är inte säkert, det är någonting.

A: Nej. Jag kan inte komma på någonting. Inte något, jag kommer på nu. Jag kanske kommer på något på ett tidpunkt.

M: Ja, då får du säga det. Har du fått på ett annat sätt nya erfarenheter igenom musikterapin? Något som du inte hade förut?

A: Förutom det jag har sagt? Det är vel att våga att inte skämmas för att man är rädd för saker. (?) man utsätter sig kanske för situationer som man inte skulle ha utsatt sig för och så kanske det ger någonting positivt eller negativt, så klart. Jo men jag tror att jag tänker mera på hur jag känner när jag ska spela. I alla fall om jag är rädd för någonting då kan det bli så att man stänger bort känslor och att man inte känner av det, för att man inte vill, och så blundar, liksom. Men om man accepterar det eller om man har upptäckt det på någonting genom terapi eller något att man verkligen har insett att "här är nått som jag tycker är svårt", som t.ex. att alltid innan terapin, så kände jag att jag alltid spelade fel, när jag stod på scenen. Oansett om jag hade övat jätte mycket innan och kunde låten och allting och så skulle jag visa det för någon. Då spelade jag fel, men nu så tror jag att jag struntar...altså det spelar ingen roll om jag spelar fel, och då spelar jag inte lika mycket fel.

M: Jaha, vad intressant.

A: Ja, jag känner lite att "ja, men det spelar väl ingen roll", altså jag tar inte lika allvarligt på det. Altså på musik, så klart, men inte på om man måste spela perfekt eller man måste visa att man...så där. Jo, precis, att jag känner mig lite tryggare när jag spelar för folk för att jag struntar lite i hur jag spelar och mera bara spelar så bra det går i stunden, tror jag.

M: Så det känns för dig som att musikterapin har haft en positiv betydelse för scenskräcken, eller hur?

A: Ja, det har blivit liksom som en kedja nu när jag tänkar efter. Kedjareaktion, att jag har börjat tänka på saker under musikterapin och så sen börjar jag kanske utsätta mig för saker som jag tyckte var jobbiga. Men jag accepterade ändå att jag tyckte att dom var jobbiga. Och så sen insåg jag att annat folk också tycker, att det var jobbigt, och så började jag känna att det är okej för mig att tycka att det är jobbigt, såna saker. Det är okej för mig att spela fel, så det

har gått med tiden, att det började någonting. Sen kan jag bli lite rädd för det också, att gå upp på scenen och inte tycka att det är viktigt att spela allting rätt och ta det lite så som det kommer, att det får gå för långt.

M: Att du kan bli slarvig?

A: Ja. Men det har inte blivit så, men känns som lite...

M: Att det känns lite läskigt (?) ?

A: Ja. Så där okontrollerad, på nåt sätt. Eller kanske inte okontrollerad, men...jag vet inte. Men lite okänt.

M: Okänt, ja. Har du haft några nya erfarenheter med att spela framför en publik? Du har faktiskt sagt lite just nu.

A: Ja, jag försöker komma på något. Nej, jeg vet inte. Jag har sagt rätt mycket, tror jag, om det. Våga ta plats, kanske, möjligtvis. Inte vara orolig för att man tar för mycket plats, apropos att inte skämmas för att spela och så där, tror jag. Det skulle vara det, tror jag.

M: Ja, det kanske också är det samma, det är för att få lite olika nuanser på det, om du har haft några nya erfarenheter med att spela musik?

A: Altså inte inför en publik utan spela....?

M: Bara spela i musikterapi, om det har varit nya erfarenheter där?

A: I terapisituationen, eller?

M: Ja.

A: Jo men det var ju en gång, eller tänkar du som har lett till någonting nu eller?

M: Inte nödvändigtvis, bara en ny erfarenhet.

A: Nej? För jag insåg en gång, kommer jag ihåg, när jag kom till terapin, och så skulle vi improvisera på, jag kommer inte ihåg. Jag hade precis övat med min ensemble för att vi skulle kanske ha något konsert eller (?)lektion, jag kommer inte ihåg och var så inne i, för vi hade gjort ett arrangement, och du vet, vi hade "så här ska vi spela, här ska vi ha ett mellanspel, och här ska vi"...så där. Så när jag kom till terapisituationen, så tänkte jag som...för annars så kändes det så skönt att slippa tänka musik, när man spelar, utan man kan bara tänka på att spela en känsla.

M: I musikterapi?

A: Ja, och det kändes skönt för att då var det inte så mycket press, för då kunde man sitta och så här...fingra på någonting, och så var det musik, liksom. Ja. Förstår du vad jag menar?

M: Ja, absolut.

A: Men då kom jag till terapin och så kände jag att jag började spela musik, fast det annat är ju också musik, men altså det kändes som att jag började tänka teoretiskt och det var intressant att se skillnaden mellan det. Och så sen hade jag samtidigt ergonomi och då pratade vi om att man skulle vara i musiken. Man skulle i alla fall vara i musiken på en annan lektion, jag hade. Man skulle inte bara spela tonar, utan man skulle vara närvarande och så där. Och det var lite ny upplevelse att känna sig så låst i musiken, tyckte jag. Jag hade inte tänkt på det så, att det var olika saker att sitta här och spela där.

M: Att det var olika saker att spela i musikterapi och spela utanför, eller?

A: Ja, och så kommer jag ihåg så tydligt den känslan, som jag inte hade haft under dom föregående träffarna vi hade haft, utan då kom jag precis från repet, och känslan var så tydlig, att jag var så låst.

M: Hur var det?

A: Känslan?

M: Ja, när du upptäckte det?

A: Ja, jag tror jag blev lite tror jag, (?) jag skulle ju vilja spela känslor hela tiden, så jag kände att det var lite sorgsett, nästan, att upptäcka att jag inte spelade så, för att det kändes ju som

eftersom jag kände mig låst i musikterapin, då kändes det ju som att "jamen då var jag ju låst där också eftersom det är den känslan som jag tog med mig", på något sätt. Så då tänkte jag att "ja, men hur är jag när jag spelar och inte är i musikterapin, är jag låst, då? Är jag inte fri då?"

M: Varför tror du att du upptäckte det just i musikterapin och inte innan?

A: Det är vel för att det inte finns något rätt och fel och ramar, och att det altså "nu ska vi lära os en melodi", det är det inte i musikterapin, eller "nu tar vi först den här delen och sen kommer den här delen och sen kommer den här delen", så att det blir som saker som man måste göra. Det är det inte. Det är liksom tankesättet på något sätt, tror jag. Om jag sitter själv - för det har jag gjort lite grann - om man sitter själv så där vid ett piano och inte spelar någon melodi, utan bara spelar olika toner, då tror jag att det är närmare den känslan på musikterapin om det inte är någon melodi utan bara så - för jag är ingen pianist - utan bara spelar.

M: Då menar du också improvisation, eller hur?

A: Ja, fast inte improvisation som att nu ska jag improvisera i c-mol, utan liksom helt fritt. Men hur man ska få in det, för den känsla är härlig, tycker jag, när man känner att det kan bli fint ändå, om man verkligen är närvarande, om man bara trycker på toner, då är det inte samma grej. Det tror jag nog att jag har tänkt på.

M: Kan du säga lite mer om den känslan, du så att det är en bra känsla att spela på det sättet. Vad är det för en känsla?

A: Jag tror att det är att man inte behöver tänka så himla mycket, att man bara låter det komma, liksom. Att det är mera så direkt från tanke och ner, så, och inte "Kan jag verkligen göra så? är det okej? Nu gör jag så", att man tänker en massa (?) innan man gör det. Och att man också är så här uppmärksam på vad andra gör och får impulser från andra och så där, och tar dom i stället för att bara "jaha, jag kanske också kan göra...", och så fem minuter senare, så kanske man gör lite så. Och så har man som musiken mer tycker jag, när man inte tänker en massa och analyserar utan bara accepterar att det går rakt in, så, att man...jag vet inte.

M: Så det är något med en direkt förbindelse, på nåt sätt, som är viktigt, eller hur?

A: Ja, det är det nog. Sen behöver det inte vara att man - önskar jag i alla fall - att det inte behöver spela helt fritt, utan att man kan ha saker att förhålla sig till, men att man är närvarande och kreativ även fast man inte sticker utanför det man har bestämt. Så man är kreativ i det lilla, att man kan hålla ut den ton lite längre, men att det då inte är "nu ska jag hålla ut den tonen lite längre, och så gör jag det", utan att man är där och gör det ändå. Ja. Låter det konstigt?

M: Inte alls.

A: Att man inte känner sig låst och liksom tvingas till att spela efter ett visst mönster utan att man kan hitta glädjen i den låten eller i den formen och så sen spela som om man improviserar det, liksom.

M: Det var så du skulle önska att det var, eller hur?

A: Jamen, känslan, inte bara för att det ska låta som att man improviserar, utan att känslan skulle vara som om man valjde att spela det, för att "det här är fint", liksom. För att känslan inte skulle vara att "nu ska jag spela så där, utan att "Oh, det var fint". Även om jag inte har komponerat det, så att man skulle spela det i stunden och...ja, jag vet inte. Apropos närvaro. Lite samma sak.

M: Känner du att dom här upplevelserna, att dom har smittad lite av på ditt sätt att vara musiker, eller hur har det varit sedan musikterapin slutade?

A: Ja, jag har börjad spela ett nytt instrument också - eller inte ett nytt instrument - men [biinstrument 1], som komplement till [huvudinstrument], för att jag tyckte det skulle vara kul. Lite wild.

M: Hänger det ihop med musikterapin på något sätt?

A: Ja, lite så att våga testa nya saker, tänkar jag. Det är svårt att säga också om det har samband, men det skulle det ju kunna ha, tänker jag. Att det inte är "åh, vad ska andra känna" och så där. "Nu vill jag spela [biinstrument 1], då gör jag det, så". Nu glömde jag bort vad frågan var?

M: Om dom här upplevelserna som du sa med att improvisera, om dom har haft en betydelse för dig som musiker efteråt?

A: Ja, precis. Ju, jag har tagit [biinstrument 2] lektioner också. För att jag upptäckte att jag kände mig mera fri och mera närvarande när jag [spelade på biinstrument 2]. För jag har spelat [biinstrument 2] förut väldigt mycket, och sen så slutade jag. Det har jag berättat, tror jag.

M: Ja, att det också är ditt instrument, på något sätt.

A: Ja, precis, väldigt mycket så. Förut då var det mycket "ja men jag ska inte [spela på biinstrument 2] för jag har kommit in här på [huvudinstrument], så jag ska inte [spela på biinstrument 2]. Jag ska bli bra på [huvudinstrument]", för jag var så (läss?) på mig själv att jag inte hade något huvudinstrument, enbart ett instrument, för jag tyckte att alla andra, dom hade ju bara ett instrument, som dom var jätte bra på.

M: Att det var bättre att bara ha ett instrument?

A: Ja, jag kände att det var någonting, som man skulle vara för att vara bra. Men sen kände jag att det kändes så bra att spela [biinstrument 2] och apropå den här känslan att vara i musiken och inte behöva tänka och så där. När jag skulle försöka att få fram den, då började jag att spela [biinstrument 2], inte [huvudinstrument], och om jag t.ex. är ledsen och ska trösta mig, då spelar jag [biinstrument 2]. Och då kände jag "ja, men då är det ju någonting som får mig att må bra i att spela [biinstrument 2]" och acceptera det i stället för att tänka att "åh, nu måste jag jobba emot det här, för jag går ju inte här på [biinstrument 2]". Så lika mycket att acceptera att man kan spela fel så accepterade jag att jag också vill spela [biinstrument 2]. Så då tog jag [biinstrument 2] lektioner och så sen, så blev jag så himla glad, för då tyckte hon att jag spelade bra. Så fick man en bekräftelse av det, också. Så det har det nog lett till, tror jag.

M: Spännande. Så du har med dig den resurs igen?

A: Ja.

[En del er udeladt af hensyn til informantens anonymitet]

A: Och det ledde ju också till att andra ser att man kan [spela biinstrument 2] om man vågar. Så det blev lite ett positivt flow, tog [biinstrument 2] lektioner, och så började jag spela [biinstrument 2], och så började jag spela [biinstrument 1].

M: Det är förnyelse i ditt musikerliv?

A: Ja. Förut kändes det lite som att jag skulle ha gått tillbaka om jag hade börjad spela [biinstrument 2]. Det var som att jag var svag på något sätt för att jag inte höll fast vid min [huvudinstrument] och för att jag inte var med bara mitt huvudinstrument att jag börjar vara otrogen liksom, med [biinstrumentet]. Men nu känns det bra för att jag mår bra av det och då accepterar jag det.

M: Ja, då skulle vi prata lite om improvisation, det har vi ju gjort jätte mycket redan, men jag tänkar på om du kommer ihåg ett minne från terapin, som har gjort störst intryck? Jag tycker egentligen jag har frågat om det här förut, eller hur?

A: Eller så har jag bara berättat det ändå, jag vet inte. (?). Ett specifikt minne, en speciel situation, tänkar du?

M: Ja. Du behöver inte tänka ut något komplicerat, om det inte finns där direkt.

A: Nej, men nån ting, som jag tyckte var - improvisation vet jag inte om det är - men det jag tyckte var lite jobbigt som jag kommer ihåg nu, det var någon gång, så skulle vi visa en speciell känsla med kroppen, eller kommer jag ihåg fel, vi skulle...mitten av golvet eller något, och så skulle vi...

M: En av dom första sessionerna?

A: Ja. Det kommer jag ihåg att jag tyckte var jätte jobbigt. Jag ville inte alls.

M: Vad var det som var jobbigt med det?

A: Jag vet inte riktigt. Så här visa känslor inför folk, tror jag jag tyckte var jobbigt.

M: Just att det var känslor?

A: Även om det var en glad känsla, även om man skulle säga "jaaaa", så tyckte jag att det var jobbigt, även om det var konstgjort, även om det var teater. Jag ville inte.

M: Skulle det ha varit annorlunda om du t.ex. skulle visa olika...jag vet inte....

A: Djur eller nåt?

M: Ja, t.ex.? Det skulle varit lättare?

A: Ja.

M: Så det var just för att det var känslor?

A: Ja. Eller "visa en gammal gubba", då skulle det vara jätte lätt, eller "låtsas att du hoppar över små bollar", det skulle vara lättare, men jag tyckte det var jätte jobbigt att visa...ja. Det är kanske inte någon improvisation.

M: Jo, en sorts.

A: (?).

M: Kommer du ihåg om det har varit något i musikterapi som har kändes lite som lek, eller lekfullt på något sätt?

A: Jag tänker.

M: Ja, jag vet.

A: Om vi skulle spela något så här glad musik, tror jag att det känns lite lekfullt. Men jag kommer inte ihåg någon speciell situation. Måla teckningarna kanske var lite lekfullt. För då fick man liksom vara lite kreativ på något sätt.

M: Så det är det kreativa som är lekfullt för dig? Hur är din definition på lek?

A: Ja, men det (?)(glad?), tror jag. Spontant, så där. Och att man gör det lite bara för att det är roligt. Eller för att göra någon annan glad. Om man har små barn, som är lite ledsna, så kanske man går fram och så leker man lite, kittlar eller pussar, det tror jag är lite lek. Motsatsen till lek det är väl det här jag kände mig låst i, liksom. Du skulle jag säga är helt motsatsen.

M: Där du kom från ett rep?

A: Ja, men precis. Samtidigt skulle jag inte säga att sitta och försöka få fram en känsla, att det var lek heller, men motsatsen skulle nog vara att spela bara för att man måste spela och så här. Men att måla, det var lite att man fick göra lite som man ville och att, att man upptäckte saker: "Ja, just det".

M: Så det kändes mera fritt för dig att rita än att improvisera musik, eller hur?

A: På ett annat sätt, tror jag.

M: Kan du säga lite om det?

A: Lite att det fanns ett slut på teckningen gjorde att det var rätt skönt, att man känner "nu är den klar", och när man sitter och improviserar så är det kanske inte...man kan tänka "nu är jag klar med att visa den här känslan", men jag skulle ju kunna fortsätta med samma känsla längre. Men när man såg det på ett papper, då var det "ja men så här ser det ut, nu är känslan klar".

M: Så det hänger lite ihop med att skapa någonting färdigt, att avsluta?

A: Sen tror jag att man kände sig lite...eftersom jag inte hade gjort det riktigt så där förut, så kändes

det lite lekfullt och lite spännande på ett annat sätt. Liksom upptäckande. "Vad händer om jag tar den här färgen, oj!"

M: Eksperimenterande?

A: Ja, lite så, det kanske jag inte gjorde riktigt med improviserandet "åh, vad händer om jag tar den här tonen", då kanske det är mera som en slags - vad heter det - rutin, liksom. För samtidigt är det ju också skönt för då har man ju någonting att luta sig emot.

M: Vilket då?

A: Att ha en rutin och veta hur man spelar på en [huvudinstrument], att veta att om jag inte får någon tankar, då kan jag spela bara, för jag vet hur man spelar. Men när man satt där, då var det...jag är inte så bra på att rita och brukar inte göra det så ofta, så då var det mera som att man upptäckte.

M: Ja, okej. Tror du det hänger ihop med att du också improviserar på utbildningen, inom folkmusiken? Eller det gör du kanske inte?

A: Jag improviserar inte så mycket, men vi spelar däremot melodier, som vi inte kanske har spelat förut, men som vi kan i huvudet. Och det är ju lite improvisation fast...jo, men improvisation är det ju, men det är inte helt fritt improvisation, utan det är ju mera att du får spela den här låten, det finns väldigt fria ramar hur du kan spela låten och inom dom ramarna kan du improvisera med rytmer eller med lite toner eller med drillar eller med...

M: Ja, okej.

A: Men att rita var ju som en annan grej, och så lite att det var någonting, som jag inte har gjort förut, men som jag upptäckte att jag ändå tyckte blev bra, eller inte blev bra, men jag tyckte att jag fick fram det som jag ville. Jag blev klar, att det var uppgiften att rita en känsla och jag tyckte att jag gjorde det, jag kände känslan, när jag tittade på den, och det var rätt häftigt, att man lyckades med något som man inte alls trodde. Vad det har med lekfullt att göra, det vet jag inte.

M: För dig var det ju.

A: Ja.

M: Det var egentligen det. Nu är det bara om det var något som du har tänkt på medan vi har pratat, som jag inte har frågat dig om. Något som du skulle vilja tillägga?

A: Jag tycker jag har pratat så himmla mycket. Jag tror inte det.

M: Nej? Då säger jag tack så mycket.

Interview med B

M: Välkommen

B: Tack

M: Så skulle jag vilja börja med att fråga dig: Hur har det varit att vara i musikterapin helt generellt?

B: Det har varit en resa, kan man säga, tycker jag. Alla möjliga sorters känslor, och... ? En positiv upplevelse, tycker jag. Vad vil du ha? Hur mycket ska jag...

M: Du ska inte säga mer än du tycker passar.

B: Det var både jobbigt och roligt...och intressant. Det var som att leva, ungefär, det var som livet.

M: Ett spegel på livet?

B: Mmm. På ett sätt.

M: Hur upplevde du atmosfären i musikterapin?

B: Det var en vänlig atmosfär, en välkomnande atmosfär. Det blev mer och mer en familjär atmosfär allt eftersom när vi lärte känna varandra och dom andra i gruppen och så blev det mer som att vi hade en ägen bubbla på något sätt, där vi kunde utforska det vi valde att utforska.

M: Vad är det tydligaste minnet som du har från musikterapin?

B: Tydligast? En specifik sorts situation eller? Nu kom det bara upp: Det första som kommer upp var när jag...när vi var bara tre eller det var du och jag och X, och jag skulle spela piano och jag hade jätte motvilja emot att spela piano och jag tror vi målade sen efteråt också. Men då..och hun sa..jag trodde att hon...eller var det nån annanstans? ? ...sa att jag var dålig. Och att hon inte tänkte så alls, men jag trodde att hon tänkte det. Det kommer jag ihåg. Eller det var det som kom upp, liksom. Så det var väl tydligaste minnet antagligen. Men det är kanske något annat någon annan gång, jag vet inte... Men det var en sån stark situation liksom, så det var väldigt.

M: Ja? Vad var det, som var stärkt med det?

B: Det blev så tydligt hur jag är...altså motstånd, och hur man tänkar, liksom, att hur något, som jag tänkar inte behöver vara sannt på något sätt...att det bara upplevas allting från olika personer, som är helt subjektiva. Det tycker jag är speglat på något sätt i den situationen, att man kan uppleva samma situation väldigt olika. Sen var det jobbigt också, så det var väl därför att det satte sig.

M: Vilket minne står klarast i samband med att spela musik i terapin?

B: Jag tänkar på när vi spelade, när jag själva...

M: Vad säger du?

B: När vi två spelade, när du spelade cello och jag spelade piano. Det tycker jag är tydligt.

M: Det är den sessionen där det inte var andra?

B: Nej precis, det var bara vi två. Det var ingen annan, som kom. Och först spelade jag själv och då kändes det inte alls bra, och sen spelade vi ihop och då var det mycket bättre för att du inte...jag tyckte inte, att du satt och lyssnade så mycket, och det tyckte jag kändes väldigt bra då. Jag kunde gå in i - för en gångs skull - i musiken, tror jag, och släppa lite.

M: Vad var din bästa erfarenhet från musikterapin?

B: Det är svårt att säga en bäst, liksom. Menar du som en stor..altså..typ som en erfarenhet som jag drog av hela tiden, så att säga? Att jag lärde mig nånting, menar du nåt sånt, liksom?

M: Det kan det också vara, ja.

B: Det blir inte lättare för det, i och för sig. Jag tycker mycket om det här att få dela med andra och uppleva andra. Det bliver en närhet, som jag tycker om, tror jag.

M: Dela vad för nån ting?

B: Hur man upplevar känslor och att få se eller få höra hur andra är och att det inte bara är en själv, liksom att det själv...att det finns på många ställen och nivåer. Det tycker jag är en bra erfarenhet. Även om man visste det nånstans, också att det säkert är så, men...

M: Du har ju varit i gruppterapi förut...

B: Ja precis, jag vet att det kan vara så, liksom, men det är ändå fortfarande en bra erfarenhet...ja.

M: Vad var då den värsta erfarenhet i musikterapin?

B: Det är väl det hur stärkt motståndet kan vara hos mig inför vissa situationer, då, när det bliver för jobbigt. Att det är så stärkt, liksom, det...att det bliver nästan som att det bliver liksom nåt fysisk...nästan spärr, liksom, att det nästan fysiskt inte går att göra nånting för att det blir så fruktansvärt jobbigt. Det kan man väl säga är det värsta på ett sätt, eller.... Det är jobbigt att känna så.

M: Så det var en insikt om dig själv som var...

B: Ja, precis. Ja, det kan man väl säga.

M: Hur har du upplevt att vara tillsammans med terapeuten – jag – och dom andra i gruppen?

B: Jag upplevde det dels som.... bra då, som jag har pratad om, att det känns, det här att få dela och prata med människor, och att man kommer nära in på någon, alltså...det tycker jag..det har jag upplevt som något fint eller något bra, men det har jag också upplevt som något

jobbigt, i och för sig, att det blir för mycket på ett sätt, det blir...det kan bli som att komma för nära, eller det kommer för.... Jag blir tvungen att stänga av, liksom, eller...i mötet med...det blir som en vägg emellan ibland mellan människor...tycker jag.

M: Kan du säga lite mer om det?

B: Ja, jag upplevar det inte bara från mig själv utan att jag känner det från andra också i gruppen när jag ser tillbaka, att.... När det är nånting för någon som blir väldigt jobbigt, så blir det som att man kan inte riktigt komma in på den andra, man kan inte hjälpa personen, det blir som att försöka röra någon igenom en vägg. Och så har jag känt själv det, att jag själv blir avstängd.

M: I terapin också?

B: Ja. Eller avstängd...men att vara på väg att bli det, kanske. Men det är väl mest sådan.....men det är båda från dig och dom andra. Jag har i och för sig inte upplevt att du har haft några problem med... att du har stängd av har jag inte upplevt, men...men andra i gruppen, kanske.

M: OK. Hur har det varit när det var så?

B: Ibland så är det som att man vill liksom visa att man förstår nånting, tror jag. Att det är OK, liksom, att det....Eller så blir man frustrerad för att det är så krångligt, allting. Att det ska vara så jävla krångligt att...

M: Är det krångligt att kommunicera?

B: Ja, att man ska kunna liksom....att man ska ha så mycket idéer som spärrar, idéer om hur man ska vara. Nu pratar jag bara utifrån mig själv, hur jag upplevar det, men det är väl ganska självklart i och för sig.

M: Ja.

B: Men...ja...Det är frustrerande, men samtidigt går det inte att göra något åt det...och det är frustrerande i sig själv.

M: Hur har du generellt upplevt att spela musik i musikterapin?

B: Generellt har det varit ganska okej, tror jag. Det har vel varit...ibland har det varit roligt och ibland har det varit jobbigt, som sagt. Men generellt var det nog varit relativt kravfritt liksom, kravlöst. I min världen är det en bra sak.

M: Vet du vad det berodde av om det blev roligt eller jobbigt?

B: Om det blev jobbigt att spela?

M: Ja.

B: Ja, nu ska vi se.... Antigen var det för att man skulle möta någon jobbig känsla som jag hade av motstånd, som du tyckte att jag skulle jobba med eller gå emot, som sagt. Eller att det var, det kom in något prestationstanke nånstans i mit huvud från nåt håll att jag skulle vara bra, liksom, duktig och det vet jag inte riktigt alltid vad det berodde på. Det kan ju ha varit bara någon liten detalj, det kan ju komma bara...helt plötsligt, liksom, så det är svårt att säga, men...

M: Okej, så du kände att dom kraven, dom kom...

B: Men jag vet, att när vi skulle spela ihop och improvisera ibland, då kunde jag känna att det blev efter ett tag så - och det kommer ju från mig själv - att jag var tvungen att utveckla det, liksom, att det skulle bli mera komplicerad eller mera avancerad, liksom, eftersom: "Nu får det inte vara så här, det får inte vara så lätt längre, nu får det inte vara så lekfullt", liksom. Så kan jag känna. Men det var inte direkt att du sa det, tror jag, att det skulle vara..."nu ska ni spela svårare", utan det var väl mera att jag började tänka så.

M: Att det skulle vara avancerad på något sätt?

B: Ja, att jag var tvungen att...men när vi...vi turades om några gånger, vet du, och så skulle man liksom följa varandra eller hitta på något nytt och så där, och det inbjuder lite till att börja

prestera, tycker jag. I mitt huvud.

M: Aha. Vad var det som inbjöd att prestera?

B: Ja, men då är det fritt, liksom: ”Nu får ni improvisera”, ”då ska vi improvisera något bra”, tänkar jag. Det är liksom en tanka, som kom, att jag måste improvisera bra.

M: Så du tänkar på den övningen med xylofonerna?

B: Ja, det är den jag kommer på just nu, men vi gjorde säkert mer. Precis, vi satt och gjorde väl olika, ibland skulle man följa, tror jag, och ibland skulle man svara på något sätt.

M: M-hm. Okej. Så vilka nya erfarenheter har du fått genom musikterapin?

B: Frågade du inte det innan? Nej?

M: Nej, jag har frågat på ett annat sätt. Nej, jag frågade vilke viktigaste minnen du hade.

B: Okej. Mine erfarenheter är ...vi kan ju inte säga att... det var ju musiker här från musikskolan som hade jobbiga prestationsångestproblem. Det blev jag ju medveten om. Jag kan inte säga att det var som att jag blev jätte förvånad heller, för det är i och för sig...så jag vet inte om det är en ny... Jag fick ju se det konkret, så att säga, men jag misstänkte att det skulle finnas, liksom, det var inte...jag trodde det skulle vara fler. Men det är inte säkert att alla svarar på det att vara med i sån grupp, i och för sig, men...

M: Vad sa du, förlåt?

B: Det är inte säkert att alla svarar, alla, som har problem med scenskräck, det är inte säkert att dom ställer upp på en grupp. Och så var det ingen killar håller. Och så är det alltid i grupp, eller typ terapi överhuvud tagit, så det var väl ingen ny erfarenhet heller.

M: Nej, men du nämner det, så...var det nytt för dig, att det fanns någon, som hade scenskräck eller var det nytt att det var så få?

B: Nej, men det var...jag trodde det skulle vara fler, som skulle vara med. Men jag tror inte nödvändigtvis att det var så, att det inte var folk, som hade scenskräck, utan jag tror väl att det var mer, att folk inte vågar, liksom. Eller orkar det....gå och ta tag i det, liksom, tror jag. Men det var ju på sätt och vis nytt att jag fick träffa såna människor, som skulle bli musiker, som hade samma problem. Det var ju nytt, men...jag vet inte om det var så mycket nya erfarenheter annars. Det var mer ett fördjupande av erfarenheter, tror jag faktiskt. Att jag fick vidareutveckla något.

M: Och vilke erfarenheter var det då?

B: Jag men det här med mina motstånd och hur jag tänkar, hur jag fungerar i dom här situationerna och hur andra fungerar i dom situationerna. Ja. Det blev ju ännu mer medvetande gjort för mig.

M: Okej. Det är kanske lite det samma igen, men upplevar du att du har kommit i kontakt med nya eller glömda sidor av dig själv genom terapin?

B: Ja, lite. Det tycker jag nog. På vilket sätt, då, undrar du? Det var det här med det, som hända i situationerna. Jag kommer inte på exakt nån konkret sak. Va sa du: Nya eller glömda, sa du?

M: M-hm. Det kan både vara som människa och som musiker.

B: Alltså, jag har blivit mera medveten om aggressiva... tror jag, frustration, aggressionssidan av det hela, som jeg känner inför det här med prestationstänket att det kändes som att det blev väldigt belyst. Vi pratade en del om ilska (?) och att jag var... just det, att jag hade mycket ilska, det var väl glömd, kan man säga, och lite nytt också. Att jag viste ju innan att det var mycket frustration, men det blev tydligare. Det tycker jag var ett tema lite för mig.

M: Ilska?

B: Ja. Jag vet inte hur mycket det kom fram i och för sig i musiken, men det var ändå bitvis, så var det viktigt. Vi pratade om det i alla fall.

M: Ja, flera gånger.

B: Och även i spelandet nån gång, tror jag nog. På pianot.

M: Ja. Var det några nya sidor som musiker, som du hittade, eller var det som det brukar vara?

B: Nej, inte direkt, tror jag inte...

M: Ingen nya?

B: Nej. Det var ju inte så mycket musiker. Det var ju det, som inte var grejen, att det inte var musiker, tycker jag. Jag tänkar att det inte var musikertänkt, liksom, så jag har inte tänkt på det som att överhuvudtaget att det skulle vara någon, att jag upptäckte nya musikersidor. Det är kanske fel att hålla isär.

M: Nej.

B: Det känns inte så. För då tänkar jag mer så här tekniskt och liksom att jag upptäckte att jag hade en fallenhet för trummor t.ex., eller.... men det har jag ju inte gjort.

M: Att vad, sa du?

B: Nej, men om jag upptäckte att "jag är visst grym på trummor", men det gjorde jag ju inte direkt. Nej, men det är intressant, i och för sig, hur jag tänkar musiker, vad en musiker... nåt helt annat än andra.... Så som jag ser det, så kan jag inte säga att jag har upptäckt musikersidor, liksom, att "ja, jag har absolut gehör", eller "oj, det är jag grym på". Du måste...det är konstigt.

M: Nej, det är bra. Om musikterapin har givit dig nya bra eller dåliga erfarenheter med att spela musik, också framför en publik, vad har det då varit?

B: Alltså, jag spelar nästan inte för en publik nu, det är det som är problemet. Så jag har inte testat, liksom. Jag spelar ju bara med folk, jag känner, typ.

M: Men vi spelade ju lite framför varandra....

B: Ja, för varandra, och så, ja. Så jag vet inte hur det påverkar mig. Jag upplevar det som att jag kan bli trygg i grupp, eller mer trygg, jag blev ju det i gruppen...med att spela, men det har jag upplevt tidigare också i olika grupper, så här, men nu vet jag inte om det skulle slå över i en almen trygghet så att säga, att framträda för det är ju något annat att framträda för någon, du känner det ju plötsligt som att ta med på en scen och spela [huvudinstrument].

M: Både och.

B: Allt eftersom tycker jag ju att det är lättare och lättare att ta ett instrument och liksom spela lite på det även om det är någon där, liksom. Men det är så fort det blir något krav om att det ska vara ett uppträdande, som det blir....Om jag skulle sätta mig själv utan att du sa det och spela piano, liksom, så skulle jag inte tycka det var jätte jobbigt, tror jag inte, men om du sa: Kan du spela något fint, typ, eller kan du spela den här som du spelade förra gången (?), då skulle jag tycka att det var jobbigt. Men....

M: Så har det varit en utveckling, eller...?

B: Ja, det är nästan svårt, ja men det tror jag, det tror jag i alla fall, jag vill gärna hoppas det. Det har varit en personlig utveckling i alla fall, men jag kan inte svara riktigt på hur det skulle vara att uppträda. Jag funderar ju på att uppträda nästa vecka på min mormors begravning, faktiskt, och spela, och det vet jag inte om jag hade gjort kanske förut. Jeg vet inte om jag gör det, i och för sig, men jag har funderat på det...eller sagt att jag ska göra det. För det känns inte som att, när jag tänkar på det nu känns det inte så farligt, liksom, men det vet jag inte om det kommer fortsätta att kännas så.. Det är ju lite speciellt, med en begravning, liksom, men det kanske kan vara något annorlunda. Jag får återkomma.

M: Har musikterapin på något sätt gjort att scenskräcken har blivit sämre?

B: Nej, det kan jag inte tänka. Jag har inte känt något sämre, i alla fall. Det tror jag inte. Det har jag svårt att se hur det skulle...Nej, jag kan inte förstå hur det skulle kunna...

M: Det kunne ju ha varit traumatiskt på något sätt.

B: Ja, men så traumatiskt var det nu inte.

M: Bara lite?

B: Ja, det var ju jobbigt, men jag kände inte att jag blev traumatiserad, att jag behövde liksom...ja jag vet inte, jag har inte fått några fruktansvärda flashs, det har inte blivit jobbigt på det sättet, att det var ju hanterbart, liksom, att du (?) man behövde inte göra något som man inte ville göra, liksom. Och du sa hela tiden, eller det var ju klart hela tiden, att.... För mig var det klart hela tiden att jag inte behövde, om jag inte ville, liksom, jag kunde ju bara ha sagt: "Nej men jag skiter i det där". Det stod ju klart för mig, och då kände jag inte...då blev det ju lättare liksom (?) att välja det själv. Om jag hade känt från dig, att du hade liksom viljat tvingat mig, då hade det kanske varit så, men så tyckte jag inte, det var.

M: Du har egentligen redan svarat på det här, men jag tänkte om musikterapi på ett annat sätt har givit dig positiva eller negativa upplevelser med att vara musiker eller med att spela? Om du tycker, du har svarat, då är det okej.

B: Musikterapi på andra sätt än just att uppträda har gett mig...

M: Vad säger du?

B: Du menar om den har gett mig positiva erfarenheter av att musicera förutom att uppträda?

M: Ja, just det.

B: Okej (?). Nej, men det var ju skönt att se andra, som också är musiker sitta och leka, liksom, och vara lite fria i sitt...att hålla på med något som inte var deras instrument, att vi kunde spela ihop utan att vi spelade musik på så traditionellt våra instrument, att det var inget ensemblespel på det sättet att vi...: "Nu ska vi spela på det här stycket...nu spelade jag fel, nu tar vi om det", eller...Det var ju en annorlunda upplevelse, kan jag tänka.

M: Annorlunda än...?

B: ...Än vanligt musikuppträdande eller musik, som det brukar vara, när man spelar för att öva in nånting eller så. Då är man ju fokuserad på det, och så prövar man, och så spelar man fel och så "nu ska vi göra så, ja men det blev bättre nu så", eller... Men det var inte riktigt så att man blev fel, för nu kunde man inte göra fel så att nu kunde man ju göra vad man ville. Och det är annorlunda.

M: Så var det en positiv eller en negativ upplevelse?

B: Det är positivt. Och också lite irriterande, i och för sig, för att eftersom jag är så, jag vil att det ska låta bra, liksom. Och enligt min måttstock för bra. Nånstanns så är den...och då kanske blir jag frustrerad också, för att "Arh, det är så fritt, och (?)". Så det var både och, kanske.

M: Så det var lite dubbelt?

B: Ja. Det tror jag. Ja, men det kan man säga, att jag upplevde det som. Men det var nog bra för mig också.

M: Vad säger du?

B: Det var nog bra för mig, att få liksom släppa det där att det ska vara låtar eller stycken. Det var bra, tror jag, för mig.

M: Vilke minnen har du om fri improvisation i musikterapi? Det är också lite något vi har pratad om redan...

B: Ja, precis, det där med turande runt, och sen...

M: Ja, men det var ju inte fritt, kan man säga.

B: Nej...nej, det är sant. Men var det fritt nån gång? Helt fritt? Var det inte alltid med någon...någon slags instruktion fanns väl alltid, gjorde det inte det eller?

M: Ibland var det ju, att vi började en session med att spela det som kändes viktigt just nu eller vad som du har med dig i terapi.

B: Just det, just det. Men det...Jag kommer inte i håg så mycket av just det...när man fick göra vad

man ville.

M: Vad säger du?

B: Just när man fick göra som man ville, jag kommer inte i håg så mycket sånt. Jag håller nog minne av att jag spelade trumma en gång. Vi fick väl välja instrument och så...det var någon gång, där vi skulle lyssna...hur var det nu? Jag kommer inte ihåg, alltså. Jag kommer i håg, att vi spelade, men inte i håg vad...

M: Så det har inte gjort så mycket intryck?

B: Vissa spel har ju gjort det, men uppenbarligen inte just fri improvisation.

M: Nej. Det är okej. Vilken betydelse har det haft för dig att improvisera i terapin efteråt?

B: Efteråt?

M: Ja, har det haft en betydelse efteråt, att du har haft erfarenhet av att improvisera i terapin?

B: Ja lite, eftersom jag jobbar med det nu i utbildningen och försöker vara fri på instrumentet och bara pröva olika infallsvinklar. Så har det nog det. Det känner jag. Det har blivit lättare. För jag kan koppla på lite dom kanalerna liksom med motstånd, och så. Ja, jag tror det har betydd lite grann där, faktiskt.

M: På ett bra eller inte bra sätt?

B: På ett bra sätt. Att det har blivit lättare.

M: Det har blivit lättare att improvisera?

B: Ja, improvisera liksom fritt efter eget huvud.

M: Har du några minnen om lek i musikterapi?

B: Öh...lek. Ja, jag kommer i håg när vi skulle hålla på med våra huvudinstrument och utforska det på något sätt med allt vad vi kunne komma på så där, då...och spela på alla sätt. För jag kommer i håg när hon...vad hetter hun nu, då? Hon, som spelade [dennes huvudinstrument]?

M: Y.

B: Y? Just det. Hon (?) [spela] på alla möjliga olika sätt. Det var ju lek, tycker jag. Även jag spelade på [huvudinstrumentet] (?) och vi skulle visa vad vi hade kommit på efteråt. Det kommer jag i håg. Det var ju lite roligt. Att få ett annat förhållningssätt lite grann till instrumentet. Att man kunna släppa. Alltså det blev nånting annat lite grann. Andra tankar om det, så så att det var inte bara det här att man ska ta och spela liksom: "Åh, nu ska jag spela nåt". Att man ser att det bara är en bit trä, liksom, som är gjort på ett visst sätt med strängar, liksom.

M: Så det blev mera objektivt, eller?

B: Ja, jag vet inte om det är objektivt, men mera ett annat syn (?)...ett mera öppet förhållningssätt till det, som att man såg det för första gång lite grann så att "jaha, vad är det här, liksom? Vad är det här för nånting, vad ska man göra"? Men det var bra.

M: Har det haft en betydelse för ditt förhållande till instrumentet efteråt, tror du?

B: Svårt att säga. Lite grann, kanske. Det inte som att jag sitter och håller på (?). Men jag kan tänka, att jag skulle kunna göra det lättare nu, när jag väl har gjort det, liksom att jag skulle kunna tänka mig in i det sättet att se det igen, tror jag.

M: Att se på instrumentet på det sättet?

B: Som ett främmande objekt på nåt sätt, som nåt spännande. Det har nog...lite grann kan det ha...det har nog smittad av sig på att spela kanske, att jag inte är lika tvångsmässigt förhållande, liksom (?). Ja. Det är väldigt svårt att säga.

M: Tror du, den här lekande tillgång i musikterapi, de gångarna, där det har varit en lekande tillgång, har det haft en betydelse för din rampfeber?

B: Svårt. Det skulle ju kunna ha det på samma sätt då, som jag sa i förra frågandet att det ger mig ett annorlunda perspektiv på instrumentet och så. Men jag vet ju inte. Jag bara spekulerar.

Det är en tanka som kommer att slå mig liksom att instrumentet är bara...Det traditionelle sättet att spela är ju bara ett sätt, liksom, det är bara nåt som nån har bestämt, eller liksom, det är det traditionelle sättet att spela på [huvudinstrument]. Och det är inte värd mera egentligen än nåt annat, kan jag tänka. Och jag..att musicera...jag har tappat...lite det här att jag har haft syn på musik...och musiker är lite speciella, och man måste vara lite speciell, så här speciellt duktig smak, liksom man kan vara duktig på instrumentet. Det tycker jag har släppt lite. Det är inte riktigt så. Jag tycker inte nödvändigtvis att en person är speciell, liksom för att dom har övat masse, tänkar jag. Precis som man kan öva på att jonglera eller på att springa eller vad fan som helst. Så blir man bra på det, liksom. Och man är inte en bättre människa för det. Vilket jag kanske har tänkt förut, men...nånstans tror jag, att jag har tänkt, att om den person är bättre än mig, så är det en bättre....om den person är bättre på att spela [huvudinstrument] än mig, så är det en bättre person än mig, liksom. Men det är det inte. Eller så är det inte, tycker inte jag. Och i och med att det blir lite mindre viktigt för mig, så kanske det blir lite mindre kritiskt om jag uppträder och spelar fel, eller om jag...ja. För då betyder det inte, att jag är en värdelöst människa, liksom.

M: Nej. Hänger det ihop med den här lekande tillgång på något sätt, eller...?

B: Ja, det var det jag funderade på, det kan ju det. Ja, men jag tänkar på dom här som pluggade, som var med i terapin, som pluggade till musiker och som, när dom bytade instrument, då kan dom ju ingenting längre, liksom. Det blev ju tydligt, då för mig. Och det kan ju påverka, tänkar jag. Att jag ser: Ja, men dom är ingen magiska människor. Dom kan ju spela sitt instrument, men dom kan inte spela piano för det, eller så.

M: Vad säger du?

B: Dom kan inte spela piano, till exempel, bara för att dom kan spela det ene, liksom. Och då blir det ju tydligt, att det är inte är en magisk förmågan (?) att man har...och det kanske är klart, att det inte är så, men för mig har det varit lite mystisk, liksom att det...(?) inte riktigt tillgängligt för mig, så att säga, tycker jag. Nu blev det ett annat resonemang.

M: Ja, men det går bra. Så du förknippar det här med att byta instrument också med lek, eller hur?

B: Ja, det kan man säga, ja det blir det.

M: Varför det? Vet du det?

B: För att då blir det ju det (?) instrumentet finns ingen krav på det på samma sätt, att du ska kunna det här instrumentet. "Jag har aldrig spelat det här instrumentet förut, hur ska jag kunna spela?" Det blir mindre i alla fall, (?) för mig, som spelar [huvudinstrument]. Om jag spelar [huvudinstrument] i 15 år, så förväntas det mer att jag ska kunna spela [huvudinstrument], liksom.

M: Så det har särskilt varit igenom att se andra leka med instrumenten, att du har fått nya insikter, eller...?

B: Mmmm.

M: Ja, men då är det bara egentligen en fråga kvar, och det är bara vad du tänkar kring det har med lekande och rampfeber, hur det skulle kunna hänga ihop, hur viktigt det skulle vara, kanske för en musiker.

B: Jag tror det är jätte viktigt...tror jag. Om jag pratar utifrån mig själv, så tror jag det är jätte viktigt att avdramatisera hela...för mig är det jätte viktigt att avdramatisera hur..., att det blir för stort för mig, liksom, det blir som en för stor sak, det blir som nåt jätte enormt, det ska hända nåt viktigt, det blir för avgörande, liksom, det blir som ett viktigt beslut, som måste tas, liksom. Du vet man får en massa: "Håå, ska jag välja det, liksom, ja eller nej". Så där. Och då blir leken, det blir ett sätt att avdramatisera det hela. Det som jag pratar om, som det jag sa om, att om jag skulle spela piano och spela bara för att jag kände för det eller

om du skulle säga att jag skulle spela. Det skulle vara helt olika saker. Men att det inte nödvändigtvis skulle inte vara sämre då, när jag satt och spelade för mig själv, liksom.

M: En gång till?

B: Det skulle inte vara sämre nödvändigtvis när jag spelade för mig ägen skuld än om du bad mig.

M: Nej?

B: Musikaliskt behövde det ju inte vara sämre det ena än det andra.

M: Nej.

B: Jo, men jag tror, det hänger ihop, det är mycket myter, liksom, omkring musik och musicerande, vad som behövs för att hålla på med musik. Det har blivit lite...ja, men det här med att man är speciell, liksom, man är speciellt duktig och sånt. Jag tror det är jobbigt för dom, som håller på med det också. En del i alla fall, inte alla, säkert, men...Så upplevar jag pressen i alla fall, när jag ska uppträda. Att jag förväntas kunna så mycket. Ja, men det är just det, uppträdandet, som, det blir stort (?).

M: Så när du tänkar, att rampfeber och lekande kanske hänger ihop på något sätt, eller inte hänger ihop...eller det finns en sammanhang...

B: Ja, dom hänger inte ihop. (?) Men det burde kunna hänga ihop. När jag har varit på spelningar, så är dom bästa, när man har set att dom har njutit av det, när dom uppträde, och då är det nån slags lek i det också, tycker jag, nån som tillåter sig att spela fel eller att det blir så här bara skämta bort det, liksom, eller så där att dom... Det tycker jag känns bra, jag tycker det är skönt, liksom.

M: Är det nånting, som du tycker du har erfarad med dig själv, också? Att det hängde ihop på något sätt, att det var lättare att spela framför andra när du var lekande, eller...

B: Ja, det är mycket lättare. T.ex. om man bara satte sig och spelade några stycken och det inte var några förutsättningar (?), men det bara hände, liksom, då tycker jag det är mycket lättare.

M: Så i vilka sammanhang har du upplevt det?

B: Ja, på skolan, man har skojat lite och bara spelat, det kan ju hända helt plötsligt av en anledning eller en annan. Eller man är hemma och spela med någon. Ja, så. Det har aldrig varit ett uppträdande kan jag inte säga, att det har varit. Men då har det varit alldeles för laddad, liksom för mig, för att kunna hitta till den här lek(?), den har väl varit avstängd.

M: När har det varit för laddad?

B: När jag skulle uppträda, då har jag inte kunnit koppla på den där..möjligen lite kanske nån gång, men.... Så visst hänger det ihop, men jag kan ju bara prata om från mig, från mitt perspektiv.

M: Ja, men det är också det, jag är intresserad av.

B: (?)

M: Ja, då har jag inte flera frågor, egentligen. Om det är något som du har tänkt på medan vi har pratat, som jag inte har frågat dig om, så får du gärna säga det.

B: Nej. Jag kommer inte på nåt. Jag kommer säkert på nåt sen. Det är inget, jag har tänkt på nu.

M: Nej? Men då säger jag tack.

Interview med C

M: Ja, då skulle jag vilja börja med att fråga dig om, hur det har varit, när du tänkar tillbaka nu, sån generellt att vara i musikterapi? Bara som en stor fråga.

C: Det är lite svårt, när det var sån lång period.

M: Så klart.

C: Och jag kommer i håg det vi gjorde i slutet, eller det är det, som man på nåt sätt har kvar för att det var det vi gjorde sist. Och jag har ju väldigt mycket positiva erfarenheter av det. I gruppen och i det sammanhanget har jag kunnit prova saker som jag kanske inte har vågat göra tidigare. Det har väl kommit under tiden. I början kände jag nog att det var lite...man visste inte vad det var för nåt och lite också så där att "men vad hjälpar det här", man blev så här: "Vad får jag för hjälp av den här metoden eller dom här övningarna". Men jag är som person ganska öppensinnad, så jag tror att om man bara går in för att "jamen det kan faktiskt ge något", så tycker jag att det har gett massa saker. Men jag kan känna nu i dag, så kan jag liksom inte sätta nåt specifikt så som jag kommer i håg i och med att det är så lång tid. Men det är väl också processer. Att våga lita på att man känner nåt och kunna uttrycka en känsla. Det tror jag att jag har blivit och mer självsäker i mig själv på nåt sätt. Och även i spelet så...jag tror att jag ändrat lite inställning, att det är inte så blodigt hela tiden.

M: Blodigt?

C: Allvarligt. Man får göra fel och det kanske till och med kan vara nåt bättre, eller nåt som...men det är jätte lätt och sitta och säga, sen när man står i situationen så dömmar man sig ju ändå, men jag tror, att jag börjat öppna tankarna kring det, och det tror jag att terapin har hjälpt med på ett sätt. För så var det nog kanske inte förut på samma sätt.

M: Hur minns du att stämningen var för dig i terapin?

C: Det kändes lite som att den grupp vi var så hade alla nog lite rädslor för vissa saker, men alla ville ändå försöka, att det ändå var nån typ av acceptans till att "men man ska genom det här", och man hjälpte ju lite varandra. Och det hjälpte ju också att se att det är andra som tycker att vissa saker är jobbiga eller så där, för att då förstår man också att man inte är ensam om det och speciellt det att musik som man kan tycka om så mycket. Sen när man ska spela det så kan det vara jobbigt för att man inte kan prestera, t.ex., att det är såna saker som påverkar. Så jag tycker det har varit väldigt bra stämning i gruppen. Men också att det fanns utrymme för att om man inte känner att man (?) vill, man känner olika, olika dagar. Om man inte orkar nåt eller känner att det är nåt som är jobbigt så har det fått vara så. Det har liksom varit okej på nåt sätt. Så det har kanske varit en stund också för att ta in och lyssna på andra och få ge nåt till nån annan också. Det tycker jag nog ändå. Nu var jag i lite olika grupper, men jag refererar ju till den sista, liksom.

M: Ja. Du var ju bara en gång i den första gruppen.

C: Ja, precis.

M: Så hur var det att vara tillsammans...det har du sagt lite, men...vara tillsammans med dom andra i gruppen och vara tillsammans med mig som terapeut?

C: Jag trivdes väl bra. Jag tror att det kanske är så personligt att jag kanske inte tar den platsen och är den som står i centrum och så här, utan att jag kanske mer känner in sammanhanget, men i den här gruppen - och det kanske är konstellationen också - har det känt okej att ta den platsen på nåt sätt, och det är väl också beroende på vilka övningar vi har gjort och att du har sagt att alla ska göra det eller liksom att man får välja men man har möjlighet till det. Och jag kan känna mycket just i musikkvärlden är det väldigt mycket att man armbågar sig fram och "jag ska spela för att jag ska spela med dom bästa" för att utvecklas och det behöver man ju, men det kan ju påverka sitt spel att man inte får tillit till att man tror på att man kan spela.

M: Så det är inte så inkluderande på något sätt?

C: Nej, inte alltid. Och det beror ja på vilka man spelar med. Om det socialt fungerar då accepterar man kanske också att "ja, men det blev nån fel ton", men man skapar nåt tillsammans, och så kände jag lite i terapin också, att jag vågade liksom ta plats. Då jag kände det där, då jag fick lust för det på nåt sätt, det var inget krav, men då det fanns möjlighet så kunna man göra det, och det tror jag också var kopplad till att man kan gå mer på känslan. Att våga lita på, att uppleva nuet på nåt sätt och kunna våga göra saker i stunden.

M: Vad berodde det av, sa du?

C: Eller jag tror att stämningen i gruppen påverkar att... Man fick prova saker i stunden, som - nu kommer jag inte riktigt ihåg vad vi gjorde för övningar - men när man skulle improvisera t.ex., och då var det ju liksom alla spelar samtidigt, så och man lyssnade och fick göra nåt så var det ju som att det gick mer också på känslan av "ja, men det här känner jag, så här vil jag göra" och det var liksom okej, så är det oftast inte i ett musikalisk sammanhang alltid. För det är ju man ska spela som det står och då kanske inte jag, altså personligt, så kanske inte jag får uttrycka så mycket, utan jag ska mest spela det som är skrivit. Sen så att det ger (?) efter känsla att känna den gemenskapen i en grupp att alla spelar samma. Så därför tror jag att det är ett bra komplement. Jag vet inte om jag är tydlig, men...förstår du vad jag menar?

M: Kompliment, vad tänkar du?

C: Altså till just att gå på en institution och spela, som den här utbildningen som är liksom 3 år man ska lära sig det har och det här och det här och det finns inte så mycket utrymme för att bara improvisera eller att kunna lita på att uttrycka nåt som... Även om det är musik som är skriven, så är det ju ändå ett uttryck jag gör men det är på nåt sätt förväntad att man redan ska kunna ibland. Men det får man inte öva på, eller liksom, och det känner jag att jag har övat på i terapin lite grann att komma åt det där. Förstår du vad jag menar?

M: Ja, så du menar som ett supplement, eller?

C: Ja. Och där är ju kanske egentligen (?) terapi i sig själv också något viktigt. I och med att jag är i den situationen att jag spelar och har gått det för att på nåt sätt kunna spela bättre eller spela och tycka mer om det, jag gör, få en annan relation till instrumentet. Och det är en lite ovant tanke kanske för att det övar man inte på. Antigen är det så naturligt att man ska liksom redan kunna det. Annars kan man inte gå på en skola. Altså det är på nåt sätt att det har med personligheten, att man är en riktig musiker och kreativ...

M: Så då skulle man kunna göra det utan att öva på det, eller hur?

C: Ja, eller att det blir kanske också normer, vad som är accepterat, men att gå till en grupp och få utveckla den förmågan, det känns inte som att det är okej på samma sätt. Men det är väl kanske också mina egna uppfattningar. Också att jag tycker att det var svårt att kunna spela och njuta av att musicera själv utan det har alltid varit en prestation. Det har alltid varit att bevisa för andra hur bra man är i stället för att "Jag gör ju faktisk det här för att jag vill ge någonting" och då får man ju ett helt annat perspektiv när man spelar. Då framför man ju musik för att man tycker om det och för att man har en kontakt, man har en annan ingång, tror jag, till det. Jag har alltid - när jag har gått ifrån

gruppen också - har jag mått mycket bättre än vad jag gjorde när jag kom, på nåt sätt, och bara det kan ju vara en bra bevis på att det är nåt som stimulerar. Sen så har det ju varit blandat mellan om vi har pratat eller vi har gjort mer övningar, men det är absolut nåt positivt, tycker jag nog.

M: Vad är det tydligaste minnet som du har från terapin?

C: Det är nog när vi fick spela upp för varandra. Jag kommer i håg jag var inte med gången innan och sen så den gång jag var med så sa du att "ja men nu ska vi spela upp för varandra om man vill", och då kommer jag i håg att jag kände så här "Åh, vad kul" för att jag har inte känt så innan. Eller alltid när man ska spela upp så är det "jaha, men jag behöver ju inte", eller "jag kan försvinna, jag behöver liksom inte", men nu kändes det än som att det fanns nåt som så här "ja men, ja, visst, det är klart" och det var ju bara att ställa sig och göra det och när ni satt och ritade, det var så skön stämning. Det hade varit jobbigt om ni satt på en rad och satt och tittade. Jag visste att ni lyssnade, men jag som person var inte viktig utan det var det som ljud på nåt sätt. Och sen så kändes det som att även om det kanske inte var nåt intressant eller kanske man bara gjorde nåt så spelade det inte så stor roll. Och jag tror att det är inte så ofta som det är såna situationer, att när man spelar annars så ska man tänka på allting och "hur låtar det" och det är så kontrollerad på nåt sätt samtidigt som man ska vara musikanter. Det är en komplex grej och då var det så skönt att bara spela och sen så bara "jaha", altså få göra det utan att tänka. Och det var också beroende på att jag hade ju inget stycke, som jag skulle framföra. Utan det var på nåt sätt att bara liksom utforska "hur låtar det? Jaha, så här kan man göra". Det är nog det tydligaste minnet och sen också i samband med det när dom andra spelade. Att man har hört dom berätta så mycket om hur dom tycker att det är att spela och deras erfarenheter, och sen när dom spelar så är det som så här "nej men, det är inget problem". Då tänkar man att det är så mycket som man själv går och bär på, som inte kanske märks, eller som att det är jag själv som konstruerar saker. Och så tänkte jag att man är ofta så självkritisk till det man gör att man glömmer liksom bort att det är nånting man ska på nåt sätt ge till nån annan. Så det var en tanke som slog, när jag lyssnade på dom andra, att det var bara så härligt att alla kunde... Det var så tillåtande miljö, på nåt sätt. Samtidigt som man vågar prata om saker som man tycker är jobbiga, det är inte liksom att man tassar på tå och inte berör det där utan man utsätter sig ju verkligen för det men att det är en ganska trygg miljö ändå. Även om jag visste att du spelar och det är klart att "oj, hon vet hur det ska vara, hon vet liksom", "oj nu håller du jätte konstigt" eller klangen: "vad håller hon på med"? Även så kändes det som att "ja men jaha, vad påverkar det"? Så det var nog sista gången, då fick man ju göra nåt praktiskt, eller det sammanfattar det som jag hade gjort på nåt sätt.

M: Så hur har det varit så där generellt att spela musik i musikterapi, tycker du?

C: I början var det lite konstigt, för jag tänkte att det var så du vet när man skulle göra något själv eller när man skulle göra det i gruppen... Vi gjorde ju några övningar där alla bara spelade och då kändes det som "jaha", för jag är så van att "jaha, men nu har jag en kompstämman" eller "nu ska vi ha melodin". Att det är så kammermusikalisk, på nåt sätt. Och då i början, så vågade jag inte riktigt. Man kände sig lite "jaha, nu har jag spelat på den här trumman och så pratar vi om hur det känns", men man kanske inte vågade göra det fullt ut och då blev det inte heller nåt man gjorde på riktigt. Men sen dom senare gångarna då fick vi också mera direktiv på hur att..."försök att musicera tillsammans". Ja, vi skulle på nåt sätt lyssna i varandra. Och då märker man att när det är svårt att göra det, när man spelar på sitt huvudinstrument, då är det ju också svårt att spela det på en (?) fast jag inte gör så svåra saker, men just att våga ta ett initiativ och så här "nu vill jag spela med dig, nu gör jag det här" och att man vågar lysna på att man är en del i nåt annat. Och då blir ju inte fokuset på liksom "oh, vad jobbigt det är" och att det hörs eller så där utan då blir det ju också att man

lyssnar på helheten på ett annat sätt. Och sen så är det klart att i och med att vi inte hade våra huvudinstrument så blev det lättare, liksom.

M: Hur så?

C: Man känner inte... alla visste att jag inte spelade xylofon, så att jag kunna slå lite hur som helst, på nåt sätt, men det som blev jobbigt - eller jobbigt - men det som ändå ställer liksom krav var ju det musikaliske, intentionen av hur jag spelar, för även om jag inte kan spela instrumentet, så är det ju övningen att vi ska spela tillsammans, och jag kanske kan kompa och den musikaliska förmågan måste jag ju använda i den situationen. Och det kanske är lättare då på ett instrument som man kan samtidigt som att då blir det också ett krav på att "ah, men jag kunde gjort det bättre" eller "ah, jag kunde gjort det så här", men det blev det inte på samma sätt på ett annat instrument. Jag kommer ihåg att det var nån gång i början som vi bara fick spela helt fritt, och det var ganska svårt för att det blev liksom för fritt, altså det var lättare, när vi hade kanske nåt tema eller förslag (?). Då fick man mer struktur, var man fick hålla sig. Ja.

M: Så det var särskilt i början, som du minns det?

C: Ja, även nån av de senare gånga, när man inte känner inspiration till att spela. Då gör man det bara för att göra det, och speciellt om man då efteråt ska säga nåt om det och man kanske bara känner så här "ja men det var kul, men jag fick inte ut nåt av det". Och det kan ju bara vara att man just i den stunden känner att man inte "vil spela xylofon", eller altså det behöver ju inte att ha med själva gruppen att göra utan det kan ju bara vara att man är lite trött eller vad som helst.

M: Det är timing?

C: Ja, precis. Men sen när vi då spelade och man kände att man fick timing med nån annan, då var det ju liksom så här "oh, vad häftigt". Det är ju på nåt sätt att våga släppa lite av sin kontroll, kan jag tänka, liksom att våga lyssna på vad gör den annan personen, är det nåt som man kan fylla i eller kan svara på, liksom att man har en dialog. Och det tror jag, jag har haft lite svårt med innan att liksom göra bara vad jag... "Nu ska jag spela som det står" och "åh nu spelar jag för starkt", altså jag har inte liksom vågat lyssna på vad är sammanhanget.

M: Menar du i musikterapin eller utanför?

C: Ja, både och, både och, eller jag tror att för mig så har musikterapin öppnet upp lite grann av det där att våga spela trumman och du är arg, även om man inte är det, men jag tror att jag kan få mer kontakt med mig själv och inte vara så slätstruken(?) och inte tycker nåt. Och det var nåt vi pratade om också det här att bara om man är kanske trött och ledsen att jag kanske bara kan sätta mig och om jag börjar gråta så gör inte det nån ting. Att låta det vara så, och det finns en acceptans i terapin på nåt sätt. Och det är kanske också vad man vil få fram, men i början så kände jag lite "vad går det ut på", liksom "vad är vitsen med det här" och det släppte lite grann i slutet, för då var det liksom att man bara gjorde det och så "ja jag lärte mig eller jag kände så här, och okej, det var en bra känsla. Det kanske bara ska vara så", så det tror jag var en utvecklin (?) under tiden, att det började med att vara lite så här "ja, hur vil hon att jag ska göra" eller "vad är uppgiften", "jaha, ska jag känna nåt, verkligen, det brukar jag inte". Förstår du vad jag menar?

M: Ja, absolut.

C: På nåt sätt så blev det mer, det kändes som om också att det som vi gjorde, berodde också lite på hur vi var, den dagen i gruppen, att även om du hade en plan för vad vi skulle göra så var det ändå som att jag tror att vi alla vågade lita mera på själva situationen när vi väl var oss själva (?).

M: Och varandra kanske också?

C: Ja. Samtidigt som att det blir lite konstruerad också. Alltså man måste släppa lite för att kunna få ut nåt av det. Så tror jag att man måste bara våga gå in mera med en öppen attitud. För vi pratade lite om det med några utanför - inte om gruppen - men allmänt om musikterapi. Och jag har inte så mycket erfarenhet och det finns mycket fördomar om att "ja men man spelar på en trumma", och jag kanske också hade en sån inställning innan jag började, men om man släpper på den, då kan man ju faktiskt få ut nåt, alltså om man har kvar den här inställningen, då ger det ju liksom ingenting, och även om det var vissa tillfällen som man kände kanske att man var trött eller timingen var dålig, då liksom fick det vara så då, men att andra gånger så kunne det faktiskt ge nåt. Det är svårt att vara så tydlig, men jag vet inte.

M: Ja, jag förstår precis vad du säger i alla fall. Vad var den bästa erfarenhet, som du har med dig från musikterapin?

C: Ja, alltså nåt som jag har minne av, i alla fall, var när vi pratade om det här med vår bakgrund lite grann, och det kom fram till, att alla hade kanske nån i familjen som var musiker och att det fanns underliggande krav att man skulle hålla på med musik på något sätt och då förstod jag liksom lite att "jaha, det var faktiskt inte bara jag som kände så", att för min del så har det ju bara blivit att - på ett sätt - att jag har hållit på med det här liksom för att jag inte gjort något annat (?), det var självklart, men så kommer man till en punkt som det är så här "men om jag ska hålla på med det här och tycka att det ger mig nånting, ska jag må dåligt varje dag för att ja måste öva för att jag tycker att det är jobbigt eller ska jag göra det för min egen skuld", att det blir olika perspektiv. Och det tror jag, att när vi hade den session när man pratade så insåg jag ju liksom att det var väldigt skönt att känna att det var andra som också hade tänkt dom tankarna. Men det var ju i gruppkonstellationen att det blev som det blev. Och sen så också efter det så tror jag vi gjorde nån övning. Och då var det liksom lättare att göra nåt som man själv kände och inte var som man förväntades göra på nåt sätt.

M: Varför det, säger du?

C: För då hade man liksom luckrat upp lite det där av att jag spelar. Jag har aldrig liksom fått frågan: "Varför har du valt det här instrumentet" och det tror jag också var nån gång i början att vi... "Vad är [huvudinstrumentet] för dig" och bara: "Jaha, nej jag vet inte". Att det var första tanken "men jag har inte ens reflekterat över det". Att det är ju bara nåt jag alltid hållit på med. Och då på nåt sätt när vi hade pratad om det här så kändes det som att "ja men (?) varför gör jag det här egentligen" och då blev det också lättare att uppskatta när man spelade och det var positivt för nu var det så här "ja men, det här, det är därför, jag spelar".

M: "Det ÄR faktiskt nånting kul"?

C: Ja, precis. I stället för att bara tänka på dom negativa sakerna, som jag oftast tidigare tänker på(?) att det kan bli en negativ spiral att man ser ingenting som är kul för att det är bara svårt och det är bara jobbigt och det är bara massa med saker man ska lära sig. Och så hade vi den här att man skulle spela själv och då tror jag att jag spelade flöjt och jag kände "ja, men nu vil jag göra så här,

nu vil jag spela starkt", altså att jag vågade mer efter det, tror jag. För att det hade liksom släppt lite grann, men det är väl allmänt själva ämnet att man får ju aldrig lära sig att "jag ska ställa mig på scenen och ursäkta sig: "Jag tycker det här är jättejobbigt, jag kan inte det här", altså man får ju alltid lära sig att (?) spela och låtsas att det går bra. Men det är lite att förljuga för sig själv för att jag tycker det är jobbigt. Vi är inte människotränade för att ställa oss upp på scenen och prestera, egentligen. Och bara den acceptansen av att vi inte är det gör också att "ja, okej, det är inte kanske meningen att jag ska göra det här, men nu tycker jag det, nu vil jag det", och då blir det en annan inspiration till det. Så jag tror att det bästa minnet är det här att våga...att det har varit en gemenskap i gruppen som har gjort att jag vågar dela mera mig med andra, men också lyssna kanske mer på andra också. Och ta hjälp av andra och inte känna att man är ensam om det.

M: Det är gemenskap?

C: Ja, på nåt sätt gemenskap. Samtidig som...det har ju bara varit i en grupp eller vi har inte umgåtts så mycket utanför. Men ändå så känner man om man träffar nån så är det så här att man har nåt speciellt för att man ändå get av sig själv på nåt sätt. Man har liksom tagit ett initiativ och visat nån en del av sig själv som kanske man inte visar andra på nåt sätt. Jag tror att man blir stark av det också på nåt sätt. Att man vågar lita på att man faktiskt har nåt att ge eller att man vågar lita på sig själv och sina egna känslor och initiativ. Det är väl kanske ett av dom minnerna.

M: Vad har varit det värsta, den värsta erfarenhet?

C: Den värsta? Jag måste tänka eller (?) Det var svårt, altså. Det var kanske när jag - eller värst och värst - men då tycker jag det var lite jobbigt, när första gången kommer jag i håg, att du sa att vi skulle spela för varandra och då var jag ju i en annan grupp och då visste jag att det var en i den gruppen som var [huvudinstrumentalist]. Och då tänkte jag så här "åh nej, vad jobbigt, usch, det här vill inte jag, varför har jag börjat på det här, ska jag sluta? Jag kanske skulle gått på enskilt istället". Men så kom jag att tänkte på att "men det är det här som jag tycker är jobbigt just i gruppen, att bli utsatt för såna saker", och jag vet att jag tänkte då så här att "altså, du har ju valt det för att det är bra" men då ...känslan av att "Nej, jag skulle inte kommit". Så kände jag då. Men det var inte nåt specifikt, vi gjorde ju liksom inte nåt, men det var mest bara att i början innan man hade lärt känna dom andra i gruppen. Det kommer jag ihåg att jag tyckte var lite så här otrevligt och sen också när vi hade spelat första gången och så skulle vi säga nåt om det vi hade spelat eller jag tror du ställde nåt fråga "hur käntes det här"? och jag visste liksom inte alls vad jag skulle säga: "Men jaha, vad förväntas det, att jag ska"? Vem som helst får säga nånting och då blev det också så här "ja men jag kan prata sen, nr.2". "Ja, det var kul" eller "jag kände mig glad" och så lite det här att det finns möjligheten till att säga nåt. Lite det här kravet fast ändå inte krav, altså man behövde ju inte säga nånting, men det käntes jobbigt att inte säga nåt för att det var ju faktiskt uppgiften, eller nåt sånt där. Och det var ju också i början, när det kändes som att "jag tycker faktiskt inte att det var speciellt", men det vågar man ju inte säga första gången. Men det var ju första gången, när man inte riktigt visste hur det skulle gå till och vad tanken var på nåt sätt. Men annars tror jag inte att det har varit något som har varit så där...jag kanske kommer på det under tiden, men inget som jag liksom har mått dåligt för, tror jag.

M: Vilka nya erfarenheter tycker du att du har fått? Du har ju redan sagt lite, men om du har något att tillägga, då...

C: Jag tror lite mer att självkännedom av hur jag kan fungera i en grupp, för oftast om man får en

sån fråga om man bara är två då kanske man svarar på ett sätt, men i gruppen så blir det en annan dynamik och då är man på ett annat sätt. Och jag tror att jag på nåt sätt har liksom fått en klarare bild av hur jag kan fungera, om jag känner mig säker eller gör nån ting som är bra eller som är lätt eller det är ingen svårighetsgrad, då känner man sig oftast mera hemma än tvärtom. Så jag tror att jag på nåt sätt har vågat lita mera på att jag är en egen individ och ”jag har gjort det här valet, jag vill spela på den här flöjten, och det känns bra, då väljar jag det” i stället för ”jaha, hm, vad ska man, vad borde man, vad är normen”? Jag tror det luckrat upp lite, (?) tänkas. Mycket har nog egentligen med att våga göra saker, att våga pröva på. Det var en övning som vi skulle sjunga, kommer jag ihåg, och då skulle vi stanna på den tonen som man kände att man trivs på, och då, oftast när man kanske gör så – jag har gjort såna övningar tidigare – så försöker man hitta en ton som nån annan sjunger för att man inte vill sjunga en ton själv. Och bara en sån sak är så här ”nej, men jag kan sjunga den här tonen själv. Det kanske inte låter så snyggt, men nu sjunger jag den”. Jag tror även om man är i en grupp och vill skapa en gruppdynamik, så tror jag också det har gett att jag har vågat ta egna initiativ och göra val själv. Jag har fått lite distans. Jag kanske inte ser mig själv som så duktig och hela skolgången har ju varit väldigt...man ska göra det här för att läraren har sagt att jag ska göra det så här, men jag tänkar inte så mycket själv utan man gör det bara för att man ska vara nån typ av duktig elev. I stället för att ”nej, men jag känner för att göra det här. Okej.” Så personligen har det gjort jätte mycket. Sen så är det ju inte alltid jag märker att ”jaha, oj, nu kanske jag är tillbaka till det där gamla”, men det är på nåt sätt en början att tänka lite så, tror jag.

M: Och det har varit nytt för dig?

C: Ja, det har varit lite nytt. Ja, det tror jag. Sen också att lyssna på och kunna sätta ord på hur nåt låter också har varit nytt, för att vi gjorde nån övning, vi skulle spela som vi hade ritat. Nej, jag kommer inte riktigt ihåg, men då skulle man i alla fall stå på vad man tyckte att man hörde, och det är ju en ovan sak också. Jag har inte tänkt på att trumman låt som det gör, men jag har inte associerat til en metafor, att det kanske låter som barn som springar på golvet, och det tror jag att man kan använda. Det tankesättet gör ju också, att om jag spelar nånting så tänker jag inte på allt det runt omkring, att det ska vara på ett speciellt sätt eller att det ska vara för att bevisa nåt för nån annan utan då är det ju för musiken. Att det har varit en inngång för mig att tänka på musiken och känna att jag kan bli glad av musiken och jag kan faktiskt också bli väldigt ledsen av musik, att det öppnar liksom gehöret på nåt sätt.

M: Tycker du att du har kommit i kontakt med några - ja du har redan sagt det, det är lite det samma fråga - men några nya eller glömda sidor av dig själv? Antigen bara som människa eller som musiker?

C: Det är väl lite det här då att jag kan ofta se på andra att dom har passion för nåt eller har en drivkraft i det dom gör. När man ser nån som spelar..det finns en bassist som heter Sebastian (Dubé), som spelar kontrabas och han spelar allt från klassisk musik till - jätteduktig klassisk musiker - och spelar folkmusik och jazz och så där och han är en sån person, som jag bara beundrar, för att man märkar att han och instrumentet är liksom ett och han gör vad som helst och även om det blir nåt lite tokigt, så bara ”ja men...”. Altså han har en sån attitud til det och jag kan märka att jag ser hos andra (?) hela tiden (?) hur det burde vara, hur jag burde känna, men jag har inte kommit dit själv och den sidan har jag nog fått lite mer kontakt med kanske. Att våga släppa lite på det där kravet på nåt sätt. Att när man fick en sån här fråga om instrumentet och varför man hade valt det, då blev jag på nåt sätt tvungen att motivera, och det gör ju också att ”nej, jag kanske bara spelar för att spela vissa dagar. Det här känns bara som att det är kul”. Och andra dagar blir det ”åh, men den

här musiken” som nu i orkestern, ”åh, det är så roligt”, och man sitter där och man känner precis samma sak, för att ”åh den där lägeväxlingen, den är så härlig för att det är forte, och man får spela starkt”, altså såna grejer gör att då är det ju som att det är musiken, som gör det, då är det ju inte liksom att ”jag går på KMH och jag är musiker och det är status och jag har fått jobb i en orkester”. Man har nån drömbild av att det ska man uppnå, men det har ju med vad man gör och man kommer inte orka sitta och spela i en orkester i 10 år - om man nu tillmed får det jobbet, det vet man ju inte - men om man inte faktiskt brinner. Det är klart, man spelar säkert moderna musik, som man kanske tycker att man måste spela, men om man verkligen tycker att det är så kul i musiken och kan njuta och låta sig njuta av musiken och faktiskt tycka ”ja men det här är faktiskt kul. Även om det var en liten barnkonsert, så tycker jag faktisk att det här är roligt”, då får man ett annat förhållningssätt till musicerandet, och jag har inte reflekterat över det innan, att det har liksom alltid varit ”man går på en skola, vad är nästa steg, och man ska söka, jaha, och efter det”... Det är inte det musikaliska, utan det är bara en del i processen till nåt. Jag är lite äldre och har börjat lite sent, ”jamen då går det ju inte”, den här att man ska börja i en viss ålder och så ska man gå hela den där vängen, men då är det (den här unge ned då?) vid 20års ålder kanske man tröttnat för att då har man bara gjort allt som man har gjort hela tiden, och så har jag känt lite. Att jag började sent och så började jag för att alla andra gjorde det och då ska man göra det fast jag har liksom inte tittat på det jag gör, ”men vad får jag ut av det”, så det tror jag, den sidan tycker jag nog ändå har utvecklats lite grann. Den som inte har en mening med [huvudinstrumentet] utan med andra instrument så är det så. Sen så har jag en bit kvar och känner att jag vågar testa saker med [huvudinstrumentet] också. Det är lättare att vid ett piano och liksom jamma på än att göra det på [huvudinstrumentet] för att det blir som ett krav igen. Så därför så har det varit väldigt bra forum att kunna musicera med andra i på ett annat sätt än vad man är vant med. Om det var svar frågan, jag har glömt frågan?

M: Ja, jag undrade om du hade kommit i kontakt med nya eller glömda sidor?

C: Ja den glömda sidan har jag väl kanske kommit i kontakt med ändå, jag har vetat om att den finns men den är nog...ja, precis.

M: Den har blivit tydligare?

C: Ja, det kan man nog säga, tror jag.

M: Har du fått nya erfarenheter med att spela musik?

C: Ja, absolut. Det är nya instrument, nya klanger, och så här att ”ja men det här kan man ju använda, varför är man så trångsynt liksom i så som man spelar. Det var nån sån här xylofon, som är ganska mörk eller djup klang. Jag kommer i håg att jag tänkte så här ”ja men det här borde man ju använda till ett stycke eller i en kvartett, liksom, att varför kan man inte tänka nya...altså det finns ju ingen gränser egentligen och det att det är så lätt att tänka att det är en gräns för att om jag ska bli bra på det här då måste jag bara göra det här och då är det bara det, men att det kan ju faktiskt hjälpa, det kan ju underlätta att göra på andra saker för att få en öppnat syn till det man gör på nåt sätt. Ja.

M: Ja, då tänkar jag på hur du har kunnit använda det som du upplevde i musikterapi efteråt? Om det har haft någon bra eller dålig betydelse för t.ex. din rampfeber efteråt?

C: Ja, jag tror att i processen att när jag gick så (?) jag hade en konsert och då var det den första

konserter, som var på skolan som jag skulle spela själv och då vet jag att det gick ganska bra, men jag märkte, att jag liksom darrade jätte mycket i benen och (?)...att det hända saker fysiskt, som jag inte tycker att det har gjort tidigare, liksom och det var väl kanske då för att när man har pratat om det så blir det också så accepterat att "jaha, men nu ska jag spela, och vad ska jag tänka på för nu har vi pratat om det här". Att ibland så kanske man inte ska prata om nervositet för att man bara gör det och så är det gjort.

M: Den konserten, var det under hösten eller efter?

C: Det var innan jul.

M: Innan jul, så det var under terapin på nåt sätt?

C: Ja, jag tror det var...eller om vi hade haft sista gången eller så.

M: På slutet i alla fall, okej.

C: Ja, precis. Men jag vet att vi pratade om den här konserten i gruppen i alla fall. Och det är så märkligt det här hur det då i den situationen kan vara så jobbigt och sen så veckan efter eller sen efter jul när jag spelade samma stycke med pianist i hans rum då var det liksom "åh, vad kul", och då hade jag också satt noterna för då kunde jag liksom, nu på konserten var det ändå så här: Nu har jag precis lärt mig det, och nu ska jag spela upp det. Så det hade varit intressant att spela upp det igen då senare, för att få känna att man fick den där revanschen. Men jag vet inte riktigt om det är speciellt. (?) vissa övningar, andningsövningar som jag har gjort och så har det hjälpt eller som jag har tänkt på liksom, det vet jag innan. Vi hade en masterclass i januari och då var jag jätte kall och hade suttit och då så vet jag vi gjorde nån övning där vi skulle andas i varje näsborre, så här. Och då, det kände jag liksom att jag kom in i, jag fick ro, liksom och kände att "ja men det här kommer att gå". Och då tänkte jag på också att, jag fick en liten bild av hur det hade varit, den stämningen, som hade varit i gruppen, men det var inte nåt specifikt. Jag gick och spelade lite xylofon, och kände att "ja, musikterapi". Jag tror att det är nånting som kommer kanske lite pö om pö, att det är inte så definitivt. Men det vad jag har märkt nu är ju att nu har jag kommit in i klassen och börjar känna folk och det har ju släppt också, altså i början var det ju väldigt, då hade jag bara målat upp en bild av att alla var jätte duktig och jag verkligen längst ner, att jag måste verkligen vara jätte mycket och, altså det blir nåt tvång med det, och nu så inser jag ju liksom att alla är ju också studenter dom med. Visst är dom jätte begåvade, men dom har ju också vissa brister som dom måste jobba med, och det är därför att man går här liksom, och det kommer nog under tiden, som jag gick i terapin att "nu utgår jag bara från mig själv, på nåt sätt" och det gjorde jag nog inte riktigt förut. Jag kan ju se hos andra vad jag vill kunna, som dom kan, men bara för att jag ser det så klankar jag inte mer på mig själv att jag inte kan det, utan då försöker jag ändå så här "ja, men det här ska jag lära mig". Men det kan nog lika gärna vara tiden, att jag faktiskt har varit i miljön lite längre och känner mig säkrare, men jag tror att...det är inte liksom ämnet så, (?) jag kan inte komma på nåt specifikt, så, faktiskt.

M: Har du på något annat sätt kunnit använda det som musiker?

C: Ja, altså en öppning in till musiken har jag. Altså inställningen till det, tycker jag än att liksom det är musik, eller det är nåt skapande, på nåt sätt, att även om det är en konsert så är det ju ändå ett tillfälle, altså även om jag har repat det här så är ändå konserten ett nytt tillfälle liksom att det hela

tiden skapas i stunden på nått sätt, den inställning tror jag att jag... Att inte hamna i gamla mönster och göra saker bara för att jag har gjort det, utan jag försöker se det som varje not är viktig och varför, det gör ju också att "jaha, men"...man lyssnar på ett annat sätt.

M: Så du känner mera att varje not är viktig nu, eller hur?

C: Jo, bitvis, ibland så är jag, men så tror jag också att jag vågar släppa, för det är ju det, att vi pratade om nån gång att det var bara en fråga hur man var nu, hur man kände sig nu precis när vi skulle börja, att då "nej, nu vil jag inte spela" då hade jag bara liksom lagt undan och inte gjort det, och det var en sån där sak att det hade jag nog inte gjort om vi hade pratad om det i gruppen, tror jag, altså att vi (?) det till att "ja, men ibland känns det så, och då kanske det är bättre att inte öva för att gå in i den här negative spiralen att man övar för länge blir trött och spelar dåligt och så klankar man ner på sig själv för att man inte kan och så här, så jag tror att jag har fått ett annat förhållningssätt till det, och också att inläring är i ett mycket längre perspektiv på nåt sätt. (?) En utbildning är väldigt komprimerat så det jag lär mig nu, lär jag mig också för framtiden. Den inställningen har också kommit via dom samtal, som man haft under terapin, tror jag.

M: Då skulle jag vilja höra vilken situation med improvisation som har gjort störst intryck? Det har du faktiskt redan sagt, det var ju den där solon...

C: Ja, precis, men jag tror nog faktiskt att det var den. (?) Tidigare när man spelade på instrument, som man inte har spelat på förut, då är det på nåt sätt så här "jaha, men så här kan man kanske göra, men när det är kopplat till det som man tycker är jobbigt att spela för andra och så gör man det på ett nytt sätt, för det är en känsla efteråt av att "jaha, men nu är det gjort, så här, jaha, det här var ju faktiskt lite kul" eller att det var ju faktiskt nåt positivt också. Och jag kommer i håg att jag kände så efteråt att "ja, men jag kanske skulle gjort så här" eller "hur gjorde jag, kanske jag skulle börjat på det sättet", och dom där frågarna, så har det inte varit förut, det har bara varit nu vil jag göra det, och så försvinner man liksom. Jag njöt ju ändå lite när jag stod där på nåt sätt. Jag kommer i håg att jag tänkte att "ja, men jag kan spela lite till, ska jag sluta"?

M: Du blev lite sugen på att experimentera?

C: Ja, precis: "Jag ska sluta nu, (?) nej, men jag vill spela lite till", och det tror jag för mig är jätte viktigt att jag har kvar det minnet för att dom situationerna som jag inte har känt så då har jag liksom bara tappat lusten till allt: "Nej, jag ska inte spela, jag ska nåt annat, jag kan inte". Det är bara en massa krav och jobbigt och jag är inte bra, och jag kan inte det här och det är för sent, liksom. Så jag tror att på nåt sätt man lättare kan hantera det genom att ha den inställningen, och det är ju jätte lätt som sagt att säga, men jag ser det ju själv på dom musiker, som har (?). Ja, men det händer alltid nåt, man spelar alltid fel eller "jaha", men det gör det jätte skönt för mig att höra att det är inte så perfekt...som student, då. Men det är nog det minnet som ändå är starkast, tror jag. För då var det också en typ av avslutning och då hade man ändå gått igenom så många olika saker och så hade man kommit till det steget "Oj, min gud, ska vi spela upp", och jag kommer i håg att den första gången, du så det, då var det jobbigt att höra det, då var det så här "nej, jag kommer inte att komma nästa vecka". Men då när du sa det på den lektionen då var det ju inte alls en sån känsla.

M: Vet du varför?

C: Jag tror nog att det var just i prestation, att man fick spela nåt styck också tror jag eller man fick

välja, kanske. Jag kommer inte i håg, och då var det så här "jamen det är klart att jag ska improvisera, jag vill inte spela nåt stycke, nej, nej", och det är så konstigt att man har den känslan av att om man spelar ett stycke då är det inte samma musicerande som om jag gör en improvisation, det är jätte märkligt tycker jag, att det kan kännas liksom så det är väl också för att om jag spelar ett stycke, då kan ju ni avgöra hur det ska låta och då hör ni mer. Att "nej, men hon spelar inte den tonen, hon spelar en annan ton" eller "det där var inte rent, hur har hon tänkt". Och då är det ju mer tydligt och avslöjande på nåt sätt.

M: Det kan värderas på nåt sätt, ja.

C: Och när jag spelar improvisation, då kanske inte jag är bra, men då visste inte du hur det skulle låta. Det går inte att värdera på samma sätt, heller, kanske.

M: Så du sa, att musicerandet var annorlunda?

C: Ja, det tycker jag nog.

M: Kan du säga lite mer?

C: Det blev friare på nått sätt.

M: När man improviserar?

C: Ja, att det inte är, det är som att allt släppar, altså man blir nollställd och bara så här "ja", det kan vara så att jag börjar och jag vet inte när jag börjar hur det kommer att bli på nåt sätt, och så får det ju inte vara när jag spelar ett klassisk stycke eller nån ting, för då är det som att det ska bli som det står, så måste jag ha en plan i huvudet hur det ska låta. Eller liksom att "ja, men jag ska börja på (?)stråken". Men jag tror att den känslan inom min improvisation, att det är fritt, så vill jag ju känna när jag spelar andra stycken också, altså när jag spelar klassiska stycken. Jag vill ju inte att det ska vara kontrollerad och (?) det är ett uttryck liksom det är ju normiskt på nåt sätt. Och så tycker jag det känns, det är lättare att känna det i en improvisation. Sen så kan det ju bli också så här att "jaha, vad ska jag nu, nej, jag vet inte riktigt vad jag ska spela", och då kan man få precis samma känsla som...att "nehej, jag har ingen fantasi" eller så här. "Jag har ingen musikalisk förmåga för att jag bygger inte upp", om man ska göra en improvisation, att den ändå har nån typ av form, nej. Så kan det ju kännas också, men just då när jag har spelat så känner jag så här att "ja, jag kommer inte riktigt i håg hur det blev" efteråt. Men när jag spelade så tyckte jag ändå att det gav nån ting. Så jag vet inte, men musicerandet blev ju friare i alla fall för mig som utövare, kanske det är jätte jobbigt för publiken, altså det kan ju vara det, men just i den situationen så tänkar jag ju inte på publiken, då var jag ju bara så här "nej, nu provar jag det här". Men jag har tänkt på det, eller om jag improviserar på piano, så tycker jag att det är mycket...jag kan sitta hur länge som helst och bara spela och det är också så här vad man måste göra, i stället för att jag måste öva så här och kanske spela den här etüden och sen ska jag börja ta paus och så spelar man på piano då kan jag ju liksom spela på pianot hur länge som helst, fast jag är trött altså, men då får jag energi "ja, men så här" och det lockar ju fram nånting.

M: Och där improviserar du också?

C: Ja, precis, ja, altså det lockar ju liksom fram nånting som...och det vill jag ju känna när jag står

och spelar den här etüden som är skittråkigt, som är bara "Arh, det måste jag göra".

M: Så vad är det som det lockar fram, tror du?

C: Ja, jag vet inte riktigt. Det är kanske att det inte är nåt fast, det är fantasin. Kanske också att man får prova liksom, men det beror också på hur fri improvisationen är för att jag vet att det är jobbiga prestationer där man har fått pentaskalor och 5 toner, som man ska göra och det blir också nån typ av styrning, som kan bli jobbig och "jag får bara använda dom här", men då måste jag ju koppla det till teorin. Då måste jag ju koppla till att "vilka fem toner var det, ja men på den strängen är det och på den strängen kanske inte det" och då blir det också ett annat tänkande att jag måste tänka det jag gör, men om jag fritt improviserar då behöver jag ju inte, då tänker jag ju inte "nu spelar jag en stor ters", jag tänker inte teori på det sättet, och det är kanske det, att det är så pass fritt. Så är det att jag går kanske bara på känslan, då. Jag vet inte riktigt. Men det på nåt sätt lockar ju fram nånting, eller att det inte är nåt krav på hur det ska låta. Att det kan bli hur som helst. För det kan ju vara väldigt svårt med stycken som är skrivit, som är noterat och speciellt om man har hört det väldigt många gånger. "Åh, men så här ska det ju låta, men jag fick till det så, det går inte, det blir inte så". Men jag kanske spelar på ett annat sätt, som det känns bra, men då låter det kanske inte så bra, men då har jag uppnått en egen tillfredsställelse själv för att "jaha, jag fick spela på ett liksom speciellt sätt", men läraren tycker inte att det är okej, för det ska inte vara så, men om jag håller på med ytterligheterna, att improvsera helt fritt då kanske det blir jätte tokigt, men (?). Så kanske den där kan komma närmare och att man kan känna att där är musikens utrymme och improvisera i en form i en klassisk stycke, så kanske man vågar göra det då. Men där är det inte förstört liksom själva framförandet. Förstår du vad jag menar? Det är väl det idealiska då, att man ska känna att nu vågar jag faktiskt spela stärkt här och det känns som att det ska vara det och pianisten är med och då får jag ut det uttrycket. Så det gäller väl att liksom nyansera den där improvisationen, kanske. Det är samma sak om man ska komma på en idé, att man brainstormar och liksom bara tänkar hur galet som helst och sen så kommer man ändå fram till den bästa ideen som funkar beroende på sammanhanget och det blir kanske det samma i en improvisation att när jag sitter vid pianoet och spelar så får jag verkligen bara gör hur som helst och det är ingen som - speciellt om man är själv också - då är det ingen som värderar det där liksom. Men det är konstigt att inte den känslan kan komma eller det inte kan komma när man spelar i en ensemble eller...

M: Inte tills nu i alla fall?

C: Nej. Jag har ju upplevt det med såna som jag spelat med och är väldigt bra kompisar med men då kanske det inte har låtit så bra, men då har det varit en social gemenskap som har varit så här "ja, men vi klarade det stället". Fast det kanske inte var det optimala men det blev en tillfredsställelse i att man har gjort det tillsammans, då är det också det där med gemenskapen igen.

M: Ja, precis. M-hm. Jag skulle vilja höra då om du har några minnen från musikterapi som har varit lekande på något sätt?

C: Jo men det är vel alla dom...eller det är samma sorts situationer. Jag försöker tänka nytt. Jag tycker nästan allt har varit liksom lite lekbetonat, eller inte när vi har haft samtal och suttit och pratat kanske, då har det kanske inte varit så lekbetonat, men vi gjorde nån sån övning där man skulle gå och så skulle man gå på hela foten och så bara på tårna och sen på hälarna och det här att utforska och bara "jaha vad händer, hur känns det", det är inte nån värdering i det, det är bara att man testar och provar, och det blir ju ändå på nåt sätt lite att man blir nyfiken av att testa. Men sen

så improvisationer tycker jag har varit lekfulla, liksom om man har vågat, om det blev dynamik, man har vågat testa. Flera gånger har jag minnen av att det har blivit...det är kanske ingen som tar initiativ och då blir det liksom inte nåt speciellt uttryck samtidigt som andra gånger då har det varit mer...jo, det var just det med dom här "bom, bom", dom här instrumenten. Det var första gången, dom användes, då kommer jag ihåg att det var ett nytt ljud, det var "åh, vad det liksom låter, åh, vad häftigt", då fick det upp en annan inspiration, även om jag satt och spelade, jag kommer inte i håg, vad jag spelade, men, så tycker jag ändå så här "jaha, men jag kanske kan"...det blev en dynamik med det ljudet" och det kanske blev lite lekfullt på nåt sätt. Jag är nog väldigt barnslig, så jag har nog gått in på improvisationen med inställningen av att det är lek eller och sen efteråt så har frågan kommit "jaha, hur kändes det här" och då kanske "jaha, nej men jag tänkte inte på det eller jag bara spelade, liksom".

M: Du menar efteråt i sessionen?

C: Ja, jag provade spela gittarr. "Ja, men det var ju lite kul, liksom", men det var ingen reflektion i det, reflektionen kom efteråt och då skulle vi prata om det och då kändes det inte alltid som att man visste vad man skulle säga för att man hade bara jammad lite. Så jag tyckte nog att alla dom improvisationerna som jag gjorde var ändå lekbetonat.

M: Tror du det har haft en betydelse för dig efteråt också som musiker?

C: Jag vågar prova saker, tror jag.

M: Och med rampfeber och så?

C: Ja, altså jag har nog vågat lyssna. Just i pianosammanhanget, när man spelar piano så har jag vågat lyssna mer på vad pianot gör. Altså det är väl också att gå in i musiken, men att förstå sammanhanget lite. "Nu spelar pianoet det där och nu kommer min stämma", men jag kanske bara kompar runt om det eller "vad är min bit"? Altså att det får upp en annan dimension i musiken. Också att jag vågar prova "det står forte, men jag spelar ut ett riktigt forte, nu står det piano okej, men då kanske jag kan visa dom"... Det beror också på vilket stycke det är, om det är nåt som är väldigt lekfullt eller nåt som är bara liksom romantiskt. Men nu när jag spelar Schuberts Arpeggione, sista satsen och den är ju väldigt så där lek... Och det tänkte jag faktiskt på nu när jag spelade piano att det blev så här "åh, vad roligt". Jag måste vara lite lekfull för att det ska bli musik eller för att det ska bli intressant. Och där tror jag att det - nu tänker jag för att det frågades, så kopplar jag ihop det - men i den stunden tänkte jag nog inte på det, men nu, så är det ju säkert om jag inte har den lekfulla inställning till det, då är det som att det måste vara precis (?) för att det ska låta på ett visst sätt, men utan lek, utan att se det som lekfullt så är det ju svårt att göra karaktären av musiken på nåt sätt. Men sen så kan det ju vara det är som jag även var inne på innan, att om det inte är ett full(?) improvisation utan det är ett stycke då är det ju mycket andra krav, ja men det ska vara, det här (?) accenten eller intonationen att det är mycket annat som stör som gör att jag måste fokusera på det. För precis som man kan det så bra, så kan man kanske våga liksom göra nåt annat av det. Och så å andra sidan då borde man ju ha en inställning - eller borde - det vore kul att ha en inställning av att "jaha, vad är det här för musik" redan från början och ha en lekfull ingång till det från början. Att det inte bara kommer när man kan stycket, det är som att lära sig allt tekniskt och sen så lägger man på det musikaliska. För så har det ju varit på improvisationerna i terapin att när man har spelat så har man ju ändå varit med i varända grej man har gjort. Det är inte så att jag har spelat sen "Ja, nej nu ska jag spela med dynamik".

M: Om jag förstår dig rätt, så menar du att musikaliteten liksom är med från början mera när man lekar och improviserar än när man spelar vanligt?

C: Ja, eller man vågar kanske prova på mer från början. Jag börjar spela det här stycket kanske en vecka sen och så spelar jag första sidan och jag kan tonerna. Visst, jag kan tonerna, men även om det är första gången så kan jag ju faktiskt göra nåt med det. Man kan väl lära på olika sätt men att man vågar lita på att man kan musicera hela tiden. Det blir ju mycket roligare då. Vissa saker måste man kanske öva väldigt fyrkantigt och liksom så här "ja, den tonen, så här". Man kan kanske inte göra så mycket spännande av det, men när man väl spelar med nån annan eller när man spelar nåt själv så att få in den där musikaliteten från början, det är såna musiker som ger intryck eller som man tycker är nåt att lyssna på. Så det tror jag att det var lättare att tänka på musikalisk när det var ett instrument, som man inte hade spelat, tror jag.

M: Så har upplevelsena med lek i terapin gjort en skillnad för dig?

C: Ja, det tycker jag nog. Speciellt i ensembler, om man ska spela stråkorkester och så där. Jag tror att jag kopplar in att kunna använda båda det lekfulla och det på nåt sätt seriösa, liksom i att jag vet att om stämledaren är på spetsen, ja men då ska jag också vara på spetsen, det är en kunskap som kanske (?) bra om man gör, för då låtar det ju bra tillsammans, men jag menar det lekfulla i det är ju också en inställning. Jag kan ju spela min stämma i en orkester jättetråkigt och då har jag gjort det, men jag menar det blir roligare för mig om jag gör nåt av det. Och det tror jag att jag på nåt sätt har värderat på ett annat sätt. Om det är musik som jag inte tycker om blir det väldigt svårt.

M: Men även om det är svårt kan man göra nånting musikalisk och uttrycka nåt?

C: Ja, och uttrycka nåt. Men det är ju också sånt där att om man inte känner nåt då blir det ju bara konstruerad. Då blir det kanske inte ärligt, men det kan ju vara en ingång till att man sen faktiskt tycker det är roligt, altså man kanske måste lura sig lite grann att göra det. Men jag tror att för sin egen skuld så är leken tror jag jätte viktig altså oavsett vilket sammanhang, men bara att jag spelar nån gång varja dag och kanske improviserar nåt litet, det gör ju också att det blir en massa måster, altså då får jag också göra det som är kul. Och det är samma sak med komposition att jag har spelat improviserat folklåtarock(?) så där nån gång och det har alltid kommit utifrån att jag har kanske varit för trött egentligen och bara stått och så här "ja, vad" och så bara hittar man på, "ja, vad är det här, vad gör jag? Ja men det här var ju heftigt så här", och då har man ju mycket mer energi som helst. Altså det är jätte konstigt, men då man ska spela det som man måste lära sig och det är ju också då för att det kanske är kravet av att "ja men man ska kunna det här till i morgon kl. 2, okej, ja, då är det bara att köra". Men om man i stället har den så här "ja, jag vill kunna det här till i morgon, men vad roligt, för att det här kan man ju göra så här med och det här kan man rytmisera på det här sättet", det kanske gör att jag kan det bättre sen då, för att då har jag vidgat den där. Jag vet inte hur jag ska förklara...

M: Nej, men det förstår jag precis.

C: Att den innställningen..

M: Det är lite utrymme, du liksom?...ja...

C: Ja, precis.

M: Frihet...?

C: Ja, för jag har nog varit väldigt så här jätte så här trång-.... "ja, nu ska jag kunna den här sidan till nästa lektion, okej, ja men då har jag övat" i stället för att (?) med musiken "ja, men det är Schubert, oh, kul, vad händer det i pianoet, så här, jaha, det är ju a-mol, okej" eller att man tänkar liksom runt musiken på nåt annat sätt än att det bara blir liksom "jaha, oj, det här var svårt", och det är också kopplat till gehör, tror jag också, att "ja men den där(?), men det är ju en kvart, ja, just det, det var en kvart, hm" att det blir en helhet på nåt sätt. Och då får man ju också en annan säkerhet. Jag tror också en annan kunnskap av musiken på nåt sätt. Så det har jag försökt att göra mer och mer, men när man blir nervös eller när man ska framföra nånting, så är det lätt att man tänkar bara på det man ska göra eller för mig i alla fall. Och då börjar jag så här i stället för "ja, men vad kul, nu ska jag spela den här satsen, ja, den börjar ju med den här karaktären, ja, vad kul " eller då kanske det inte spelar nån rol att jag byter stråk på fel ställe för att då är det liksom vidgat lite. Men samtidigt i en provspelningssituation då måste det kanske vara så här, Stamitz, dam-ba, då måste det vara på ett visst sätt för att det är så tydliga ramar för juryn. Men jag tror att vi hade (?) man skulle (?) den här [huvudinstrumentalisten], och då så spelade en Stamitz som är ett obligatorisk stycke, som alla ska spela på provspelning och det är så här ordning och liksom lite för tråkigt eller lite...det är ju jätte svårt att få den rolig. Också respekten alla har för stycket på nåt sätt. Och hon var, "men hallå, det är ju underhållning, så vad gör du, du är solist och det är med en orkester", och på nåt sätt att man bara tänkar "ja, just, det, kör på", liksom att då blir det inte det här lilla, utan det blir en större dimension på nåt sätt och då även, om det var vissa grejer, som kanske inte satt så bra, men det är en annan inställning och sen blir det annorlunda, då, och även som publik så tyckte man ju det var mycket mera roligt och det gav ju nån ting. Det tror jag, ja ett sätt, kanske som kan hjälpa.

M: Jätte intressant, verkligen. Men vi måste nog runda av, men om du har något som du skulle vilja tillägga, så får du gärna göra det.

C: Nej, altså jag kan bara säga att jag tycker att det har varit en väldigt rolig kontakt med terapin för att jag har inte gjort nåt sånt innan och jag hoppas att det kommer fler tillfällen och att man kan hålla kvar det där liksom tankesätt eller att våga bara allt som man tycker är läskigt, att se det som nåt spännande i stället och se det som att "jaha, hur ska det här gå, jag vet inte", men att bara våga släppa lite grann. För det tror jag är nån ting som det har hjälpt mig lite grann att känna att tänka utanför boxen. Ja.

M: Vad kul.

C: Ja. Men det var nog det, tror jag.

M: Ja? Tack så hemsk mycket, då.

Procesbeskrivelse

Processen med at skrive dette speciale har været problemfyldt: Jeg kom til at fordybe mig i teorien inden jeg kom i gang med at indsamle min empiri, hvilket betød, at jeg kom i tidspres under sidste del af processen, det vil sige i forbindelse med analyse og diskussion. Det betød desuden, at jeg under den sidste tid, hvor jeg skrev diskussionen, blev klar over, at teorien kunne have været læst på

DEN LEGENDE MUSIKER – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk
en mere hensigtsmæssig måde.

Analyseprocessen kom til at tage en halv gang længere tid end beregnet, fordi jeg ad flere omgange fór vild i mine egne koder og mistede overblikket. Mangel på overblik har i det hele taget været kendetegnende for hele sidste halvdel af processen, hvilket har resulteret i stigende stress og tidspres.

Jeg oplever dog, at jeg har været relativt god til at håndtere min stress i forhold til tidligere. Det er således først indenfor den sidste uge af processen, at stressen for alvor blev skadelig for min evne til at arbejde og koncentrere mig.

På grund af de nævnte problemer virker processen i tilbageblik desværre mere præget af frustration og stress end af glæde ved at udforske. Dette kan jo siges at være ironisk i betragtning af specialets emne og resultater. Jeg håber og tror dog på, at tiden med at skrive specialet vil stå i et mere positivt lys, når afslutningsstressen er kommet lidt på afstand.

Oversigt over analysens koder

-som den så ud midt i processen