

DEN MENNESKELIGE STEMME – psykologi og psykodynamisk stemmeterapi

Sanne Storm

Artiklen beskriver, hvorledes DEN MENNESKELIGE STEMME, ud fra et psykologisk perspektiv, kan anvendes som et konkret psykoterapeutisk redskab i form af PSYKODYNAMISK STEMMETERAPI. Når man flytter fokus fra ordenes betydning til i stedet at LYTTE til den menneskelige stemme, fremstår LYDSTEMMEN som et selvstændigt udtryk bag ved ordene: et orienterende og informerende objekt i sig selv, der formidler klientens psykiske tilstand. Den psykologiske forståelse af og tilgang til DEN MENNESKELIGE STEMME, fænomenet AT LYTTE OG VÆRE OPMÆRKSOM, samt AT LADE SIG LYDE præsenteres i artiklen. Endvidere retter artiklen opmærksomheden mod den gruppe mennesker, der oplever og udtrykker deres aktuelle psykiske tilstand ud fra et mere KROPSLIGT PERSPEKTIV, og den udfordrer dermed overvejelserne omkring valget af behandlingstilbud. En udførlig case study illustrerer arbejdet med psykodynamisk stemmeterapi.

Praeludium – bag ved ordene

Vi sidder i musikterapirummet. På en stol ca. 1½ meter fra mig sidder hun med hænderne om håndtasken på skødet. Jeg fornemmer, at hun gør sit yderste for at besvare mit indledende spørgsmål i terapisessionen. Hendes tale er hurtig – en lind strøm helt uden pauser, monoton, uden rytme og meget svag. Hendes stemme er så svag, at jeg næsten ikke kan høre, hvad hun siger. Hendes kontakt med ordenes betydning virker flygtig. Hun sidder foran mig – vendt lidt på skrå – hun ser frem for sig, forbi mig. Ser sjældent på mig. Jeg gentager noget, hun lige har sagt, som jeg fangede i farten og nu vil være sikker på, at jeg opfattede rigtigt. Et flygtigt sekund ser hun på mig og vender så atter blikket væk fra øjenkontakt. Hendes øjne fyldes af tårer. Nu er hun stille – jeg venter, men lytter opmærksomt til tavsheden – hvornår skal jeg bryde den? – men så løber hendes tårer, og hendes tale fortsætter. Hendes stemme skælver let, men er nu stærkere – mere intens. Hun taler med større styrke, og talestrømmen er nu abrupt. Hendes hænder slipper håndtasken og begynder at bevæge sig i takt med det, hun fortæller – de følger ordenes

rytme, og jeg kan se, hvordan hun med hænderne hjælper ordene på gled. Jeg kan nu tydeligt høre, hvad hun siger. Hun er kommet i kontakt med emnet – ordene – følelserne.

Introduktion

Med dette prælude retter jeg opmærksomheden mod *den menneskelige stemme* som et orienterende og informerende objekt i sig selv. At lytte til den menneskelige stemme med det formål at orientere sig og indhente informationer omkring klienten og klientens aktuelle psykiske tilstand kræver en skærpet lytteattitude og en grundforståelse af fænomenet *at lytte*. Denne lytteattitude er en af grundstenene i psykodynamisk stemmeterapi. I denne artikel vil denne lytteattitude og grundforståelse af fænomenet *at lytte* blive præsenteret. Derudover vil jeg i artiklen præsentere *den psykodynamiske stemmeterapi* som en metode og tilgang i musikterapi. Det er en metode og tilgang, som jeg har udviklet, og hvor jeg anvender den menneskelige stemme som et konkret terapeutisk redskab. Psykodynamisk stemmeterapi er en metode og tilgang, som over mange år er blevet mere og mere specifik og konkret for mig, og jeg anvender den i dag meget struktureret og analytisk i mit daglige kliniske arbejde. I artiklen retter jeg også opmærksomheden på depression som en målgruppe for psykodynamisk stemmeterapeutisk behandling, og gennem en case study præsenterer jeg metoden anvendt til denne målgruppe. Mit formål med dette er at bruge depression som eksempel på de muligheder, der er i denne terapimetode. Jeg vil med dette vise, at det er muligt at tage et andet og mere kropsligt udgangspunkt i forhold til psykiatriske problemstillinger.

1. Den menneskelige stemme – mere end ord

Til daglig bruger vi fortrinsvis stemmen til kommunikation, og her får ordenes semantiske indhold ofte så stor betydning, at *lydstemmen*¹ som et selvstændigt udtryk træder i baggrunden i vores bevidsthed. Men på det ubevidste plan lytter vi til den menneskelige stemme og forholder os til måden, den bærer ordene frem på. Vi lytter bl.a. til klangen i stemmen, rytmen, bevægelsen eller melodien i talen eller sangen, og stemmens styrke – dens volumen. Alt dette farver vores indtryk og bestemmer sammen med ordenes betydning, hvordan vi forstår det, der bliver udtrykt. En generel opfattelse af

1 *Lydstemme* anvendt i betydningen alle de mulige lyde den menneskelige stemme kan skabe og udtrykke. Man anvender et begreb, der hedder *sangstemme*, der betyder et menneskes evne til at synge. Jeg tænker imidlertid ikke kun på evnen til at synge, men på en mere udvidet forståelse, der betyder evnen til at skabe og udtrykke alle mulige lyde med den menneskelige stemme, inklusive sangstemmen.

stemmelyd er, at vi skaber lyd for at give udtryk for vores tilstande og behov. Lydene er spontane og har afsæt i vores følelser. For eksempel bruger det lille barn udelukkende sin stemme og krop til at udtrykke sin fortvivlelse eller glæde, for at kommunikere med omverdenen og få sine behov dækket (Stern 2000, Trevarthen & Malloch 2000). Den menneskelige stemme tager med andre ord afsæt i vores følelser og indre oplevelsesverden, og den bygger dermed bro til omverdenen, hvor mennesket *er* i relationer og interaktioner. *Er* anvendes i betydningen »værensforfølelse i relationen«, hvor Jeg'ets oplevelse og følelse sker i mødet med et *Du* (Buber 1992, Bennedetti 1983), det være sig i sang, tale eller anden måde de kommunikative dimensioner udfolder sig.

Susanna Eken, underviser på Det kongelige danske Musikkonservatorium gennem mere end 25 år, skriver:

» – Vi har alle en stemme, vi er født med en stemme, vi har brugt den siden fødslen – vi *er* en stemme.« (Eken 1998, s. 15).

Jeg vil fastholde denne primære indgang til *den menneskelige stemme*, idet stemmen i en terapeutisk situation er et vigtigt medium til formidling af det klienten påvirkes af, berøres af og tænker på. Denne forståelse af den menneskelige stemme er ligeledes afgørende for dens udfoldelsesmuligheder, for hvad vi accepterer og tillader, samt for hvordan vi lytter til og forstår den menneskelige stemme.

Stemmeudfoldelse – et æstetisk eller funktionelt spørgsmål

I forhold til sangstemmen spiller æstetik en stor rolle, og med æstetikken følger også forskellige fordomme og forestillinger om lydstemmen. Det mest almindelige er, at den udøvende sanger/kunstner stræber efter et stemmeudtryk, der er smukt og behageligt for øret. Med andre ord bestræber sangeren sig på at realisere skønhed i lydstemmen. Og det er ikke ualmindeligt, at almen brug af sangstemmen er underlagt denne norm for et stemmeudtryk. Dermed bliver grimme lyde afvist og ikke accepteret – af forskellige traditionelle, kulturelle og psykologiske årsager.

Dette betyder også, at der kan være tale om en tendens til at være mere æstetisk i sin lytten og forholde sig til stemmeudfoldelse frem for at have en mere funktionel tilgang. Med en funktionel tilgang skal forstås, at man sætter fokus på en fri og naturlig stemmebrug. En fri og naturlig anvendelse af den menneskelige stemme giver en fyldig og god klang og et autentisk udtryk. Når det enkelte menneske efterstræber et ideal af et klangbillede for lydstemmen frem for et autentisk udtryk, vil det medføre, at stemmebrugen bliver ufri (Reid 1995 og 1999). Den æstetiske indstilling til den menneskelige stemme og forestillingen kan derfor have en blokerende indflydelse på stemmebrugen.

Denne begrænsning tematiseres af flere kunstnere, heriblandt sangeren og musikeren Sainkho Namtchylak². Med sin sang »Midnight Blue« (Sainkho 1998) giver hun et eksempel på udsøgt æstetisk skønhed i traditionel betydning. »Dream of death«³ vil af mange opleves som en æstetisk udfordring. Her giver hun med sin sang og musikalske komposition et samlet udtryk, der giver indblik i døden, angsten og smerten.

Psykoterapeutisk arbejde består i at imødekomme menneskets ret til at være, ret til at være unik og ret til at udtrykke sig og blive elsket (Sørensen 1996). Med dette for øje og en fastholdelse i tidligere nævnte primære formål med stemmeudtryk indebærer dette, at alle lyde er tilladte, smukke såvel som grimme. Men hvordan vurderes det, om en stemmelyd er smuk eller grim? Den æstetiske holdning til grimhed i forhold til stemmeudfoldelse kan knyttes til Jungs psykologiske forståelse af »skyggen«, – den del af personligheden, der afvises og afskys eller ikke vedkendes. I forhold til stemmeudfoldelse kan det få den betydning, at primale stemmelyde af præverbal oprindelse og animalsk karakter såsom eksempelvis hulk, råb, skrig, hvin, stønnen eller brøl ofte vil blive afvist. Disse stemmelyde vil dermed blive gemt væk – en tanke, der blev fremført af stemmeterapeuten Alfred Wolfsohn⁴ (Newham 1997). Der findes imidlertid en »skønhed« i selve den lyd fra et andet menneske, som det gør mest ondt at lytte til. »Skønheden« ligger i det autentiske udtryk. Min forståelse af »skønhed« i forhold til den menneskelige stemme er bred og meget inspireret af Carolyn Kenny⁵ (1989), der skriver:

»After all, »beauty«, has a rather broad definition when it comes to the »human condition«. It contains even suffering, pain, loss. This is the ebb and flow of human life – love and loss, suffering and joy, pain and pleasure, and on and on.« (Kenny 1989, s. 73).

-
- 2 Sainkho Namtchylak, født i Tuva i Syd-Sibirien og musikuddannet ved Gnesinsky Institutet i Moskva, er en kvinde, der mestrer både den traditionelle tuvanske strube-sangteknik og vestlig overtonesang samt moderne, traditionelle og avantgardeteknikker for stemmeudfoldelse.
 - 3 Kan høres på nettet. <http://www.ubu.com/ethno/soundings/sainkho.html>
 - 4 Alfred Wolfsohn, født i Berlin i 1896 af jødiske forældre. Han deltog i en alder af 18 år i Første Verdenskrig, hvor han pådrog sig, hvad vi idag ville kalde PTSD. Alfred Wolfsohn udviklede, i forlængelse af de erfaringer han gjorde ved sin egen helbredelse ved stemmebrug, en multi-oktav sangtræningsteknik, som senere videreudvikledes på Centre Artistique International Roy Hart i Malérargue i Frankrig. Men Alfred Wolfsohn understregede, at virkningen af denne teknik var uløseligt forbundet med de psykiske reaktioner og selvstudiet af disse.
 - 5 Carolyn Kenny er canadisk, praktiserende musikerapeut, forsker og professor ved Human Development and Indigenous Studies ved Antioch Universitet. Hendes interessefelter inkluderer musikerapiteori og »the role of the arts in the revitalization of Indigenous societies«. Dette betragtes af Kenny som et vigtigt aspekt af hendes identitet som »professionel«. Kenny er Co-editor-in-Chief (sammen med Brynjulf Stige, Norge) på *Voices*. Et verdensforum for musikerapi.

Med »human condition« skal forstås det enkelte menneskes eksistentielle livsvilkår. Disse betingelser er et paradoks ved både at være vores begrænsninger og samtidig muligheder for at vi kan gro og udvikle os som mennesker. I en psykodynamisk stemmeterapeutisk situation er en af opgaverne at arbejde med at tillade den autentiske lyd at passere frit uden forbehold og i dette møde finde og erkende skønheden i en hvilken som helst lyd, der udtrykkes. Med Alfred Wolfsohns ord⁶:

»When I speak of singing, I do not consider singing to be an artistic exercise, but the possibility and the means by which to recognise oneself and to transform this recognition into conscious life.« (Alfred Wolfsohn i Newham 1997, s. 36).

Stemmens »multi-oktave« toneomfang

Lydstemmens udfoldelsesmuligheder er som tidligere nævnt forbundet med bestemte normer og forestillinger. Udover en æstetisk påvirkning af stemmeudtrykket præger normer og forestillinger også opfattelsen af, hvad vi kan udtrykke med vores lydstemme, samt hvor mange toner vi tror, vi har til rådighed. Alfred Wolfsohn fandt i sin søgen efter sjælelig lindring vejen til denne gennem brugen af sin stemme. Det var en voldsom traumatiserende oplevelse for Alfred Wolfsohn at ligge i skyttegravene under Første Verdenskrig og høre sine kammeraters desperate råb efter hjælp og deres dødsskrig. Disse lyde blev han ved med at høre konkret, og de blev ved med at klinge i hans krop og sjæl. Han søgte behandling på mange forskellige måder, både af fysisk og psykisk karakter, men intet hjalp. Endelig besluttede han sig for, at muligheden for helbredelse lå i ham selv. Han forestillede sig, at han ved at bruge sin egen stemme til at udtrykke de stemmer og klange han hørte, kunne synge dem ud af sig. Dette førte ham ind i en verden af stemmeudtryk, der ellers af musikfagfolk blev vurderet som umulig (Newham 1997). Wolfsohns eksperimenterende arbejde gjorde det klart, at begrænsningerne for vort stemmeudtryk mere er af psykisk end af fysisk karakter. Virkeliggørelsen af hans ide om en »multi-oktav stemme«, der var affødt af hans eget behov for psykisk lindring, bevirkede, at han helbredte sig selv og samtidig opdagede et terapeutisk redskab og påviste, at lydstemmeuniverset var uløseligt forbundet med psyken. Wolfsohn skriver:

»I have observed this process of psychological growth in its depth and breadth during the development of the tone of the voice. It rests in principle on the deepening of the tone in every sense.« (Alfred Wolfsohn i Newham 1997, s. 34).

6 Wolfsohns egne tekster er svært tilgængelige. Han citeres derfor i artiklen fra Newham (1997).

Den multi-oktave stemmeudtryksmulighed blev præsenteret i en musikalsk sammenhæng af skuespilleren Roy Hart⁷, der i et samarbejde med den engelske komponist Peter Maxwell Davies skabte »Eight Songs for a Mad King« (Maxwell Davies 1969). Disse otte arier giver ligesom Sainkho Namtchylaks »Dream of death« (tidligere nævnt) et bud på nogle af de mange facetter, et stemmeudtryk kan have. Roy Hart var kendt for at spænde over otte oktaver med sin stemme. Det er mere end tangenterne på et klaver spænder over. Vi kan altså mere end vi forestiller os, og begrænsningerne i udnyttelsen af lydstemmen ligger i vor egen psyke, hvis stemmeinstrumentet ellers er fysiologisk i orden. »The voice is the muscle of the soul« sagde Alfred Wolfsohn. Han har med sin udforskning af den menneskelige stemmes kapacitet og dens forbindelser til psyken slået fast, at der ligger terapeutiske muligheder i dette redskab.

Stemmetræning efter det multi-oktave princip, som det bliver brugt af undervisere den dag i dag på Centre Artistique International Roy Hart, bliver ofte kritiseret for at skade stemmen. I denne stemmetræningsteknik eksperimenterer og leger man meget med lydstemmen og udforsker det mangfoldige felt af stemmeudtryk. Dette betyder, at lyde som af omverdenen umiddelbart opleves som umenneskelige, animalske eller mekaniske, på et tidspunkt helt givet vil dukke op som en del af lydstemmeuniverset. At disse lyde er skadelige for den menneskelige stemme er en fordom. Dette kan bevises alene i kraft af de nulevende undervisere med solide rødder i Alfred Wolfsohn og Roy Hart-traditionen, der stadig er i fuld vigør omend oppe i årerne. Dét, der virkelig skader stemmen, er den ufrie brug af den.

At eksperimentere og lege med stemmen

Vores stemmeanvendelse og udtryk er i høj grad også påvirket af hvilket job vi har, eller hvem vi skal kommunikere med i løbet af dagen og på hvilken måde vi finder det nødvendigt at kommunikere. Skal vi råbe, synge, græde, juble eller bare snakke? Her kommer vi heller ikke uden om fordomme og begrænsninger. Som voksne er det sjældent vi leger eller eksperimenterer med, hvor mange forskellige lyde vi kan lave. Det gør børn, og man kan tydeligt høre, hvordan deres lydunivers er langt rigere end voksnes. De efterligner alle mulige lyde, fordi de lægger »underlægningsmusik« til deres leg. Til daglig anvender voksne almindeligvis et langt mere begrænset omfang af den menneskelige stemme, med mindre den menneskelige stemme også udfolder sig ved sang eller på anden måde indgår i det daglige arbejde som et vigtigt kommunikationsmiddel – i teatarbejde for eksempel. Hvad sker der i det øjeblik vi holder op med at eksperimentere og lege med stem-

7 Roy Hart var en sydafrikansk skuespiller. Som Alfred Wolfsohns elev overtog Hart ledelsen af »Alfred Wolfsohn Voice Research Centre« og satte fokus på både terapi og teater og gav stemmeudfoldelsen en kunstnerisk dimension.

meudtrykket, vi anvendte som børn? Når områder i stemmeudtrykket ikke bliver brugt, mister vi efterhånden evnen til at anvende det. Det har helt konkret den betydning, at vores stemmeudtryksflade bliver mindre. Jo mindre udtryksflade, desto færre muligheder gives der til at lydliggøre og udtrykke sig, hvilket kan sammenlignes med selvudfoldelse og livsudfoldelse. Som eksempel kan nævnes, at der ved en depression ofte sker det, at stemmen bliver monoton. Dette betyder, at det faktiske toneomfang, der gøres brug af til at udtrykke sig, er meget begrænset i forhold til, hvad toneomfanget normalt ville være. Et depressivt menneske giver ofte verbalt udtryk for en oplevet begrænsning i livsudfoldelsen og egenoplevelsen af *at være*. I en musikterapeutisk sammenhæng forstår jeg det musikalske udtryk som et »aftryk« af det enkelte menneskes psyke og handlemønstre. Musikken er et middel til selvudtryk og kommunikation, og musikken repræsenterer, symboliserer eller udtrykker fænomener uden for musikken. Dermed er musikken knyttet til det menneske, der skaber musikken (Tüpker 1996, Exner 1998).

Stemmen – psyke og soma

Den menneskelige stemme kan beskrives som et sansemotorisk fænomen, hvor psykologiske og fysiologiske mekanismer indgår i et konstant samspil. Ligesom et menneske udvikler sin individualitet og sin personlighed gennem hele livet, således præges også vores krop og stemme af arv, opvækstbetingelser og miljø (Bunch 1997, Eken 1998, Brown 1996). Jeg vil ikke gå i detaljer med de faktiske fysiske forhold såsom anatomi og de arvelige faktorer, men fokusere på de psykologiske mekanismer, der påvirker kroppens udnyttelse af sine vilkår, altså samspillet mellem krop og psyke, og hvordan dette påvirker den menneskelige stemmes lyd billede. Hvis stemmeinstrumentet er fysisk intakt, er stemmeudfoldelsesmulighederne afhængige af det enkelte menneskes psyke og prægning fra miljø og opvækst. En viden om, hvilken indvirkning prægningen fra miljø og opvækst kan have på den menneskelige stemmes udtryk, vil skærpe forståelsen af, hvilket unikt terapeutisk redskab den menneskelige stemme er, samt hvilke muligheder der gives for at indgå i en psykoterapeutisk udviklingsproces, rettet mod psykisk lindring eller større selvforståelse.

Det enkelte menneske kan have et medfødt talent og potentiale til at kunne synge så godt, at det kan optræde og leve af det. Alligevel kan de psykologiske forhold, som har præget mennesket gennem opvæksten, være af en så bremsende karakter, at dette talent eller potentiale ikke bliver udnyttet. Stemmen er uløseligt knyttet til menneskets følelsesliv og kontakten med omverdenen og er lige siden fødslen blevet præget af personens vilkår. På den måde bliver stemmen et barometer for det enkelte menneskes nuværende vilkår og tilstand. Ligesom vores fingeraftryk er forskellige og

unikke, er vores stemmer unikke. Stemmen vil derfor kunne give psykologiske fingerpeg om en persons selv-billede og perception.

Kroppens prægning og fysiske blokeringer

Den kropslige påvirkning og prægning af stemmen kan anskues fra den kropsorienterede psykoterapi (Wrangsjö 1989), hvor det fremgår, at opvækstbetingelser præger kroppen og dermed også den menneskelige stemme. Holdningen, bevægelserne og kropssproget er dybt præget af vores opvækstbetingelser, og menneskets personlige udviklingsvilkår smitter også af på kroppens udvikling og formning. Mennesket har et fundamentalt ønske om at blive mødt, hørt og set – anerkendt. Det første, vi gør, er bogstaveligt talt at kalde med vores menneskelige stemme og række vores arme ud i håbet om at etablere kontakt med omverdenen. Men det enkelte menneske går ikke igennem livet uden også at opleve at blive afvist. Nogle af disse afvisninger har så fundamentale, psykiske indvirkninger på os, at det kan manifestere sig i *fysiske blokeringer*. En fysisk blokering kan beskrives som en impuls, der sendes af sted i ønsket om at »række ud« efter en eller anden form for kontakt, men bliver standset i muskulaturen der udfører bevægelsen. Tidligere erfaringer i netop den enkelte situation gør, at hjernen sender en besked om det ønskede behov til musklen om at »række ud«, men musklen udfører ikke bevægelsen, den spændes i stedet og låser bevægelsen, fordi kroppen har gjort den erfaring, at det er bedst ikke at reagere (Eken 1998, Lowen⁸ 1968)

Mennesket reagerer reflektorisk med en kropslig spænding på oplevelser, der forskrækker eller truer det. Lige så snart mennesket oplever situationen som tryk, vil det automatisk igen lette den kropslige spændingstilstand. Denne kropslige spændingstilstand kan beskrives som en slags *pansring* – et psykisk forsvar med andre ord (Lowen 1968). Pansringen kan ved en mere eller mindre konstant påvirkning af utryghed sætte sig som en permanent kronisk spænding. Dette vil til sidst indgå i kroppens muskulatur og vedvarende fremtoning. Vi gør brug af sproglige vendinger, der klart refererer til kropslige udtryk. »Jeg blev stiv af skræk« eller »Jeg kunne næsten ikke trække vejret«. Begge disse tilfælde kan være et udtryk for en angstoplevelse, der spænder hele kroppen op og ligeledes påvirker åndedrættet. »Med gråden i halsen/En klump i halsen« er et udtryk for, at halsen spænder og forhindrer mennesket i at græde. Ifølge Alexander Lowen (1968) vil en spændingstilstand i kroppen, der ikke er naturlig, være et udtryk for *bundet energi* eller sagt på en anden måde, *ikke udtrykte, men tilbageholdte følelser*. Det kan f.eks. være i form af stærke lyst- eller angstfølelser, som ved at være

8 Alexander Lowen var elev af psykiateren og psykoanalytikeren Wilhelm Reich og blev i sin elevtid meget interesseret i samspillet mellem krop og sind. Lowen udviklede senere sammen med John Pierrakos en psykoterapi, der havde fokus på dette samspil. Denne metode er bedre kendt som Bioenergetisk analyse.

fastlåst i kroppen i form af en kropslig spænding ikke længere er bevidste. Lowen taler også om en energi, der flyder frit i kroppen. Den bremses eller forhindres i sin frie bevægelse af fysiske blokeringer i form af vedvarende spændingstilstande.

Stemmens drivkraft

Vedvarende uhensigtsmæssige spændingstilstande i kroppen vil påvirke åndedrættet og hæmme det. Et hæmmet åndedræt kan derfor godt være et udtryk for følelser, der holdes tilbage for bevidstheden. Diane Austin⁹, der igennem mere end 25 år har arbejdet med den menneskelige stemme i musikterapi, skriver om sine oplevelser fra klinisk praksis:

»There is a reciprocity between the physiological and the psychological effects of breathing. By restricting the intake and release of breath, we can control our feelings. This is obvious when I watch clients hold their breath after revealing an emotionally charged issue. When encouraged to exhale fully, they often come in contact with a feeling they have been suppressing. Likewise, the inability to take in nurturing or other kinds of experiences and information is mirrored in restricted inhalation. The way we breathe influences how we feel and what we feel has a direct effect on how we breathe« (Austin 2001, s. 5-6).

For at kunne synge og holde en tone er det nødvendigt at tage mere luft ind, udvide mave og diafragma og gennem lydliggørelse af tonen slippe luften ud igen. Dybe åndedræt påvirker pulsen og beroliger nervesystem, hjerne og krop. Ved kropslige spændingstilstande og nedsat åndedrætsfunktion nedsættes hele den kropslige og psykiske energi. Tilsammen gør dette, at mennesket kan føle sig træt og uden energi til at udføre det, der stilles krav om.

Den modsatte vej

Ud fra ovenstående beskrevne princip vil det dermed også kunne lade sig gøre at bevæge sig den modsatte vej. I et bevidst arbejde med f.eks. åndedræt og stemmeudfoldelse vil fastlåst energi i form af tilbageholdte følelser i kropslige spændingstilstande kunne løsnas, frigives og dermed skabe kontakt med de bundne følelser. Samspillet mellem krop og psyke vil kunne afdække handlings- og reaktionsmønstre samt sætte gang i indre oplevelser. I en stemmeterapeutisk proces kan der arbejdes målrettet med dette, hvilket vil blive belyst senere i eksempler fra klinisk praksis, hvor psykodynamisk stemmeterapi er metoden for den psykoterapeutiske proces.

9 Dr. Diane Austin er privatpraktiserende musikpsykoterapeut i New York, USA. Leder af »The Music Psychotherapy Center, hvor hun tilbyder videreuddannelse til musikterapeuter. Er specielt kendt for at have udviklet en metode, der kaldes »Vocal Holding Techniques«, der er en dyadisk stemmeimprovisation, altså en interaktion mellem klient og musikterapeut, understøttet af to akkorder spillet på klaver.

2. Psykodynamisk forståelse og orientering af stemmeterapi med depressive

I dette afsnit vil jeg sætte fokus på mennesker med depression som en behandlingsgruppe, der kan tilbydes psykodynamisk stemmeterapi. Almindeligvis betragtes depression som en affektiv sindslidelse, men det er ikke alle klienter, der oplever, mærker eller udtrykker deres depression gennem affektive symptomer. Den kan være maskeret af somatiske klager og antage en fysisk karakter, der kan være mere i centrum for det depressive menneskes opmærksomhed end de depressive følelser.

Igennem mit arbejde med *den menneskelige stemme* som et psykoterapeutisk redskab har jeg taget udgangspunkt i polariteten mellem den *levede krop* og den *legemlige krop*, som præsenteres af den franske, fænomenologiske filosof Merleau-Ponty (1908-61). Merleau-Ponty (1962) lægger vægten på kroppen og den kropslige *væren-i-verden* som det filosofiske udgangspunkt snarere end på bevidstheden. Ifølge Merleau-Ponty er kroppen et ubevidst centrum for tanke og handling. Dette betyder, at kroppen i enhver situation allerede har sanset og skabt mening, før bevidst refleksion eller tanke kan finde sted. Den kropslige før-bevidsthed tager på denne måde udgangspunkt i ordene: »jeg kan« frem for i rationalisternes bevidste refleksion: »jeg tænker«, fordi kroppen erkender *før* tanken. Ontologisk set eksisterer krop og bevidsthed derfor ikke som to uafhængige størrelser, men er et og det samme: levet krop. Den eneste måde, vi kan opleve denne før-bevidste kropslige erkendelse på, er gennem en tilbagevenden til fænomenerne via kropsoplevelsen. Kroppen er, ifølge Merleau-Ponty, som et kunstværk, hvis mangfoldighed af mening indbyder til fortolkning (Merleau-Ponty 1962).

Kroppen i depressionen

Set i forhold til depression skal der med den *levede krop* dermed ikke kun forstås, hvad man mærker og føler, men også den præ-refleksive oplevelse, som er formidlet af kroppen, dens sanser og lemmer. Vi handler, perciperer og eksisterer gennem kroppen. Kroppen er et medie, der leves og handles igennem. Hvis man skal prøve at beskrive depression i fænomenologiske termer – med udgangspunkt i ovenstående filosofiske synspunkt og tænkt ind i forståelsen af, hvad psykodynamisk stemmeterapi har for øje – kan det depressive menneske betragtes som en *stivnet* eller *rigid levet krop* – en form for kropslig begrænsning (*bodily restriction*) (Fuchs¹⁰ 2002). Hvor kroppen før gav en let adgang til *væren-i-verden*, kan den kropslige be-

10 Prof. Thomas Fuchs M.D., Ph D. er lektor i psykiatri og leder af afdelingen »Phenomenological Psychopathology«, Psychiatric Department, University of Heidelberg. Formand for sektionen »Philosophical Foundations of Psychiatry« i German Psychiatric Association (DGPPN)

grænsning nu beskrives af det depressive menneske som kropslige oplevelser: En stor, tung sten i brystet, tung og kraftsløs krop, klump i halsen, uden energi, anspændthed i hele kroppen, ikke at kunne trække vejret frit etc. Ser man på ordet angsts oprindelse *angustiae*, betyder dette *begrænsning*. Det dynamiske energiflow i kroppen (Lowen 1975), der også kan beskrives som mobilitet og vitalitet (Fuchs 2002), er stærkt nedsat. Af det depressive menneske opleves det næsten, som om man er gået i stå. Det at udtrykke sig bliver ubærligt tungt og kræver mere og mere koncentration, som heller ikke er til stede. Det, som normalt sanses, er nu stærkt reduceret, og det depressive menneske oplever ikke at få alt med. Ved depression sker der det, at den flydende, mobile krop bliver tung og giver modstand til alle omfattende impulser. Klientens blik bliver træt og fjernt, stemmen monoton, gestalten svag, selv åndedrættet opleves nu som en handling, der skal hjælpes med bevidstheden. Ifølge Fuchs (2002) er der tale om en sansemotorisk rumfornemmelse, hvor der kan opstå en kløft mellem fornemmelsen af tid og rum omkring den depressive. Klientens evne til at være-i-verden med sanser og følelser er afløst af fremmedgørelse og depersonalisering. Der vil i næste hovedafsnit blive givet kliniske eksempler, som illustrerer ovenstående i en psykodynamisk stemmeterapeutisk situation.

Tab af kropsresonans

Ifølge Fuchs (2002) er der en ekstra dimension knyttet til den kropslige oplevelse, nemlig den føjte atmosfære af udtryk og indtryk af vores følelsesmæssige engagement og deltagelse i verden. Denne fornemmelse kan eksempelvis være konkret musikalsk eller – mere metaforisk – fornemmelsen af resonans i forhold til et andet menneske. I forhold til stemmeudfoldelse er resonans meget konkret at forholde sig til. En *rigid levet krop* vil have en flad, død stemmeklang, hvilket skyldes, at der er meget lidt fysisk resonans tilstede. Er der stærk fysisk resonans, vil stemmen opleves som fyldig og rummelig – som en fri og maksimal udnyttelse af instrumentet *den menneskelige stemme*.

At være i resonans med et andet menneske kan forstås ud fra et felt, der er fælles for begge, og som gør, at begge har en oplevelse af at være i kontakt med hinanden, at blive mødt og forstået. I en musikterapeutisk behandlingssituation anvendes resonans også metaforisk – i betydningen at være meget nærværende, opmærksom og lydhør efter at finde det felt, hvor man kan møde en klient, – et felt for handling, hvor musikterapeut og klient i et samspil kan mødes for at udforske et givent tema for terapien (Kenny 1989).

Stemmeterapi

Den psykodynamiske stemmeterapi, som jeg har udviklet, er grundlæggende baseret på to ting:

- en psykodynamisk orientering, der er inspireret af den psykodynamiske tradition inden for musikterapi sammen med principperne for Alfred Wolfsohn og Roy Hart-stemmetræning modificeret til brug i en terapeutisk situation
- en udvidet forståelse af fænomenet *at lytte*.

En psykodynamisk forståelse og orientering lægger op til, at noget ikke er statisk, men kan bevæges og dermed indtage et andet udtryk – med andre ord – forandre sig. Psykodynamisk stemmeterapi udspringer fra den psykodynamiske, musikterapeutiske tradition og indeholder elementer fra »psykodynamisk bevægelse«, en metode oprindeligt udviklet af Mary Priestley (1994), siden hen videreudviklet af Inge Nygaard Pedersen, først sammen med Benedikte B. Scheiby og senere med Susanne Metzner (Pedersen 2002). Ideen til *Psykodynamisk bevægelse* fik Priestley fra sit arbejde med langtidsindlagte psykotiske og skizofrene patienter, og begrebet dækkede en del af hendes metode i den terapeutiske tilgang til denne klientgruppe. Den indeholdt centrale elementer som *improvisation*, *kropsbevidsthed*, fænomenet *at lytte* og verbal *refleksion*.

»The core of psychodynamic movement is improvised movement by one or more persons on an agreed topic, accompanied by one or more persons who follow and interpret the movements in a parallel instrumental/voice improvisation. This is also called *improvised movement to improvised music*.« (Pedersen 2002, s. 191).

Psykodynamisk bevægelse indeholder elementer, hvor opmærksomheden er rettet mod kroppen og fænomenet at lytte til kroppen og dens signaler. Der er her tale om at lytte til kropslige reaktioner, der opstår under lytningen til improviseret musik og skabes i interaktion med den kropslige bevægelse. Ved at rette den fulde opmærksomhed mod kroppen og dens reaktioner kan det enkelte menneske mærke, hvad kroppen fortæller, og hvad den føler trang til at gøre, og dermed udforske dette. Den løbende verbalisering af, hvad der mærkes og fornemmes i kroppen, er med til at skabe en større kropsbevidsthed. I udforskningen opleves en mening med signalerne, som kroppen hele tiden giver. Improvisation giver muligheden for at blive i kropsfornemmelsen og mærke og undersøge denne nærmere og opnå større viden om sig selv ved dette. (Pedersen 2002)

Musikterapeutiske lytteteknikker

Fænomenet *at lytte* inden for musikterapi og mere præcist stemmeterapi er holistisk i sin orientering og indeholder en fysiologisk og psykologisk forståelse i et konstant samspil.

Jeg vil ikke gå i detaljer med de faktiske fysiske eller neurofysiologiske processer, men blot konstatere, at der i den fysiologiske forståelse af at lytte indgår tre fundamentale aspekter:

- et menneskes evne til at høre nøjagtigt, uden handicap i den anatomiske struktur af ydre øre, mellemøre og det indre øre.
- en lydlig stimulation af det sansereceptoriske system i øret.
- det neurofysiologiske aspekt.

Disse tre elementer påvirkes alle af følelser, intellekt og uddannelse (Bunch 1997). I den mere psykologiske forståelse af *at lytte* bliver det straks mere kompliceret.

Lytteperspektiver

Inden for psykoterapi anvender man begreber som *overføring* og *modoverføring* til at observere og beskrive den psykodynamiske proces, der udspiller sig mellem klient og terapeut. Hvad vi observerer og lægger mærke til er i høj grad afhængigt af vores grundlæggende syn og forståelse af mennesket samt vores forståelse af, hvad det vil sige *at lytte* til det, som udspiller sig mellem klient og terapeut i en terapisisituation. Med andre ord er det afhængigt af, hvem vi er som person, og hvilke referencer vi har. Ligesom Inge Nygaard Pedersen¹¹ oplever jeg ikke, at begreberne *overføring* og *modoverføring* dækker fyldestgørende, hvad der sker mellem klient og musikterapeut i en musikterapeutisk situation. Derfor er de heller ikke fyldestgørende redskaber til at beskrive og orientere sig om, hvad der sker mellem klient og musikterapeut. Inge Nygaard Pedersen har med begreberne *lytteperspektiver* og *lytteattituder* givet et bud på en udvidet forståelse af de traditionelle begreber *overføring* og *modoverføring*. En definition som jeg læner mig op ad og i det følgende vil præsentere samtidig med, at jeg vil beskrive, hvordan jeg forstår dette i relation til at lytte til *den menneskelige stemme* (se i øvrigt Nygaard Pedersens artikel i dette nummer).

I »Præludium – bag ved ordene« lægger jeg op til, at vi kan flytte fokus væk fra ordene og deres betydning til at lytte til, hvordan den menneskelige stemme bevæger sig og lyder. Ved at flytte fokus fra ordenes betydning til stemmens udtryk alene kan vi ændre vores lytteattitude og lytteperspektiver (Pedersen 1997 og 1998).

Lyttespektiver kan defineres som et redskab til at orientere sig i forhold til klienten og de informationer (forstået meget bredt), der flyder mellem klient og terapeut (Pedersen 1997 og 1998). Mere konkret kan lytteperspektivet beskrives som en *allocentrisk* måde at lytte til det unikke

11 Inge Nygaard Pedersen er professor i musikterapi ved Institut for Kommunikation ved Aalborg Universitet. Klinikleder for Musikterapi-klinikken Center for behandling og forskning tilknyttet Aalborg Universitet og Aalborg Psykaitriske Sygehus, samt koordinator af netværket MIP, musikterapeuter indenfor psykiatrien i Danmark.

menneske, som man sidder overfor og giver sin fulde opmærksomhed og følger i situationen *nu og her* i dets måde at være til stede og udtrykke sig på i den aktuelle situation (Fog 1996, Pedersen 1998). Samtidig indtages et andet lytteperspektiv, der mere anvender éns *selv* som et resonerende instrument i forhold til at orientere og informere sig i forhold til det, som udspiller sig mellem klient og musikterapeut. Dette lytteperspektiv kan beskrives som at lytte med et bevidst analyserende selv, der indbefatter en meget bred, nærmest primitiv måde at sanse, lytte og orientere sig på, der har en mere kropslig og affektiv/følelsesmæssig karakter. Det er specielt denne lyttemåde, som gør sig gældende for både klient og musikterapeut, når psykodynamisk stemmeterapi udspiller sig.

Lytteattituder

Selve lytteperspektivet er afhængigt af hvilken lytteattitude, der vælges, og har en afgørende betydning for, hvordan terapiprocessen udspiller sig og forstås, og dette er som tidligere nævnt dybt afhængigt af terapeutens kapacitet og referencer i forhold til at lytte og forstå. Lytteattituder defineres af Pedersen som:

- en åben, accepterende attitude, der resonerer med det hørte fra en primitiv, – nærmest kropslig orientering
- en attitude, der resonerer sensitivt på klientens behov for nærhed og distance
- en tilstand af at være meget tilstedeværende, næsten som at være i et alarmberedskab rent lyttemæssigt, for at kunne være resonansbund for et hvilket som helst signal eller vibration, som kommer fra klienten på samme tid som
- musikterapeuten skal være opmærksom på ikke at invadere klienten med sin opmærksomhed, men fastholde det udspillede som en invitation til klienten om at blive hørt og mødt, hvor terapeuten kan indsamle information om:
 - dybden og karakteren af klientens basale følelser
 - muligheder for aktive interventioner
 - timing i processen. (Pedersen 1997 og 1998 s. 75)

I lytningen til klientens stemmelyd og herigennem non-verbalt udtrykte følelser skabes af musikterapeuten et rum mellem klient og musikterapeut, som møder og resonerer det hørte uden at prøve på at dirigere det enkelte menneske i en bestemt retning. Dette er i tråd med Carl Rogers klient-centrerede og ikke-dirigerende terapi, hvor det blandt andet er terapiens formål gennem empatisk intervention at skabe rammer og vilkår, der kan facilitere eller støtte klienten til at erkende og udforske sine følelser (Hougaard 2004).

»Den stemmeterapeutiske lytteattitude«

I psykodynamisk stemmeterapi vil ovenstående psykodynamiske orientering og fysiologiske og psykologiske forståelse af fænomenet *at lytte* betyde, at klienten er i et konstant samspil med sig selv og musikterapeuten på de nævnte planer. I en tilstand af at være meget nærværende og intensivt lyttende lytter klienten til sin egen stemme, hvordan den lyder, mærkes og fornemmes kropsligt såvel som psykisk, samt hvilke indre oplevelser og associationer hele den stemmeterapeutiske proces sætter i gang. Samspillet er konstant i bevægelse mellem disse moduler for lytningen.

I det enkelte menneskes arbejde med *at lade sig lyde* – at befri lydstemmen – skabes via den stemmeterapeutiske lytteattitude en større selvbevidsthed og selvforståelse for, hvad der rører sig følelsesmæssigt. I Cornelius Reids¹² (1995) begreb »*functional listening*« genkender jeg en lignende lytteattitude, dog her rettet mod udøvende sangere, men ikke desto mindre pointerer Reid, at opnåelsen af en fri sangstemme er afhængig af det enkelte menneskes selvbevidsthed, selvforståelse og selvaccept. Reid skriver om dette:

»Free Voice grows out of self-awareness, the perception of contact having been made with correct function. This leads to the highest kind of *knowing*. Not knowledge which can be verbalized with regard to mechanics, necessarily, but simply intuitive recognition of the vocal organs being freely responsive. When knowledge of this description is apprehended, i.e., bodily recognition as opposed to intellectual comprehension, it becomes transparently clear to the performer that not only the tonal emission, but the entire body, »feels« right.« (Reid 1995 s. 28).

For musikterapeuten gør det samme sig gældende, men det er for musikterapeuten desuden nødvendigt at bruge sine observerende kompetencer i form af øjne og introinspektion. Introinspektion forstået på den måde, at musikterapeuten konkret kan anvende sig selv som et instrument og en slags barometer for klientens stemmeudfoldelse. En stemme, der er konstant skærende i sin klang, indikerer, at der er spænding til stede hos den udøvende. Ved at lytte til dette vil man sædvanligvis reagere med empatisk følelse af utilpashed i det pågældende område for spændingstilstanden i kroppen (Brunch 1997). Bare tanken om at synge en tone vil aktivere hele stemmeinstrumentet og gøre det klart til at lade sig lyde (Brown 2004). Med den viden får den intensive lytning i stemmeterapi en ekstra dimension, der kan udnyttes til at forstå og implementere de rette stemmeøvelser på det rette

12 Cornelius L. Reid begyndte at undervise som assistent for Dr. Douglas Stanley. Siden har han udviklet sin egen skole for *Funktionel stemmetræning* baseret på italienske metoder, kombineret med indsigt i fysiologi, akustik og psykologi.

tidspunkt i forhold til den givne personlige udviklingsproces. Dette er som tidligere nævnt dybt afhængigt af terapeutens lyttekapacitet og eget forhold til at arbejde med krop og stemme.

I en terapeutisk setting giver den menneskelige stemme klienten en unik mulighed for en større selvforståelse. Mennesket *er* instrumentet, og dette giver det en konkret mulighed for at udforske og forholde sig til sig selv. Mennesket *er* udtrykket – *In persona – in per sona(re)* – personen kommer til stede gennem lyd.

Ved at bede klienten lytte til sin egen stemme og følge den tæt med sin bevidsthed giver terapeuten klienten en konkret metode til at lytte til sig selv, mærke sig selv og komme sig selv nærmere. Det skal nævnes i den forbindelse, at det derfor også for nogle mennesker kan virke som et skræmmende terapeutisk redskab, men det er min erfaring, at dette ikke gælder mennesker, som i forvejen er meget fysiske og opmærksomme på kroppens signaler og tilstand.

3. Psykodynamisk stemmeterapi – en metode i musikterapi

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

- glissandobevægelser
- at synge en enkelt tone
- at improvisere med stemmen.

Jeg vil i det følgende beskrive de tre discipliner nærmere samt illustrere dem med eksempler fra klinisk praksis. Dette gør jeg ved at lave en kort beskrivelse af, hvordan klienten oplever sig selv i den aktuelle terapisesion. Der lægges i beskrivelsen vægt på at beskrive det non-verbale udtryk frem for indholdet af dialogen. Alle tre eksempler kommer fra samme klient. Der er en kronologi i eksemplerne, men jeg vil ikke gå i detaljer med dette eller med klientens historie og terapiforløb.

Klienten er en kvinde først i 30'erne, som jeg her vil kalde Nina, der blev indlagt med diagnosen depression. Nina havde på ingen måde svært ved at samtale om indre oplevelser, hun repræsenterer snarere den gruppe af mennesker, som har en mere kropslig måde at mærke, opleve og udtrykke depressionen på, jævnfør beskrivelse af »kroppen i depressionen«. Dette var en af grundene til, at hun blev tilbudt musikterapi og at psykodynamisk stemmeterapi også blev valgt som metode.

De kliniske eksempler

Hvert enkelt klinisk eksempel vil være bygget op således, at der først gives en beskrivelse af klientens aktuelle oplevelse af sig selv. Denne beskrivelse er udgangspunktet for den psykodynamiske stemmeterapi. Der lægges i denne beskrivelse vægt på at beskrive det non-verbale udtryk frem for det semantiske indhold. Klientens lydstemme indgår i denne beskrivelse. Derpå følger en analyse i forhold til klientens lydstemme, og hvad der sættes ind med og fokuseres på i det psykodynamiske stemmeterapeutiske arbejde. Dette gives der en forløbsbeskrivelse af, og afsluttende formuleres en konklusion.

Alt, hvad der vedrører en beskrivelse af klientens aktive non-verbale udtryk, er skrevet i nutid. Analysen og konklusionen/tolkningen er skrevet i datid for at fremhæve forskellen mellem det, der aktivt udspilles og analysen af dette. Med klientens tilladelse suppleres de kliniske eksempler med tegninger, der illustrerer og indfanger klientens kropslige fornemmelse i et billede og underbygges med klientens egne ord om oplevelsen af de indre processer, der udspilles. Kilder til beskrivelse af de kliniske eksempler er lægejournalen og min egen logbog.

Terapiens grundlæggende målsætning

For hvert enkelt klinisk eksempel er målsætningen altid primært at give Nina støtte til at få en stærkere egenfornemmelse af fodfæste. Den kropslige fodfæstefornemmelse giver også en psykisk groundende oplevelse, der er forudsætningen for og støtter Nina i det videre terapeutiske arbejde med at udforske, forholde sig til samt handle i den aktuelle situation, der udspiller sig i krop og stemmeudfoldelse. Der fokuseres altid på den aktuelt udtrykte og tilstedeværende energi, og målet er her, at Nina opnår større viden og bevidsthed om karakteren af den kropslige fornemmelse ved at lade den komme til udtryk gennem hendes kropslige bevægelse og lydstemme.

Glissandobevægelsen

I den psykodynamiske stemmeterapi arbejder jeg meget med glissandobevægelser, altså med en tonerække glidende fra én tonehøjde til en anden. Glissandobevægelsen indgår altid i den psykodynamiske stemmeterapi som en del af opvarmningen. Den kommer altid i umiddelbar forlængelse af målrettet arbejde med åndedrættet og vil være det første klienten lydliggør. Kombinationen af at have fokus på åndedrættet og lydliggøre udåndingens sukkende nedadgående bevægelse er gradvist med til at vænne klienten til tanken om at lade sig lyde. I glissandobevægelsen er der fokus på, at overgangene fra den ene tone til den næste sker umærkeligt i en glidende bevægelse.

Glissandobevægelser kan være store eller små. De store glissandobevægelser handler om at starte så dybt, som det overhovedet er muligt at skabe

en tone, og derpå lade tonerækken bevæge sig så højt op, som det overhovedet er muligt med lydstemmen i et åndedrag. Derpå trækkes vejret ind på ny og hele tonerækken tages oppefra og ned. Anvendes glissandobevægelsen mere specifikt terapeutisk, spænder tonerækken fortrinsvis over 5 toner, men kan godt udvides til 8 eller færre toner, alt efter hvad der er vigtigt i forhold til klientens problemstilling og behov for at kunne lytte til sig selv. I disse glissandobevægelser vil udgangspunktet altid være en såkaldt hviletone – den tone som er mest resonansfyldt og som oftest er den tone, som optræder i klientens talestemme som en slags grundtone. Grundtone forstået i betydningen at talestrømmen fortrinsvis bevæger sig omkring denne tone, når der tales. Toner, der er meget resonansfyldte, kan ud fra en psykologisk forståelse beskrives som ankeret i selv-fornemmelsen og den psykiske centrering. For mig er glissandobevægelsen i høj grad forbundet med evnen til at sætte bevægelse i den psykiske tilstand og at arbejde med fleksibilitet. Det er min erfaring, at den spontant udførte glissando bevægelse vil afbilde graden af psykisk fleksibilitet, der er til stede hos det enkelte menneske i den aktuelle situation. Ligesom det er min erfaring med fokus på psykiatriske problemstillinger, at mangel på fleksibilitet blandt andet gør sig gældende i de situationer, hvor klienten er bange for »at miste sig selv væk«, miste kontrollen, eller som det ses ved den *rigide levede krop* ved depression. Jeg vil her sætte fokus på den førnævnte *rigide levede krop* hos depressive. I den sammenhæng er det min erfaring, at glissandobevægelsen kan anvendes terapeutisk målrettet med den oplevede værensforømmelse af, for eksempel at være gået i stå – have en energi, der ikke bevæger sig ud af stedet, men kører i ring. Glissandobevægelsen kan sætte denne energis struktur i bevægelse – med andre ord tilføre klienten en oplevelse af have energi. Dette vil i det følgende blive illustreret ved det kliniske eksempel: Den sorte klump.

Første kliniske eks.: Den sorte klump

KLIENTENS AKTUELLE OPLEVELSE AF SIG SELV

Verbalt giver Nina udtryk for irritation både over for sig selv og omgivelserne. Hendes krop er anspændt, stiv og ubevægelig, og ordene kommer ud i »smæld« med en vis dynamik og volumen, men vejtrækningen er overfladisk. I kroppen mærker hun tydeligt en stor, sort klump, der opleves fysisk trykkende og tyngende. Den fylder det meste af torsoen. Omkring den sorte klump kører en energi rundt i ring og bevæger sig ikke ud af stedet. Det giver en oplevelse af uro. Resten af kroppen mærker hun næsten ikke. Jeg fornemmer Nina som anspændt, aggressiv i sin fremtoning og søgende. Nina tegner denne fornemmelse (se Fig. 1):



Figur 1. Som det fremgår af tegningen fylder »Den sorte klump« hele brystregionen. Omkring den sorte klump er der tegnet en energi, der kører rundt i ring. En varm, positiv kropsfornemmelse er til stede i skuldrene. Ellers ingen kropsfornemmelse.

ANALYSE

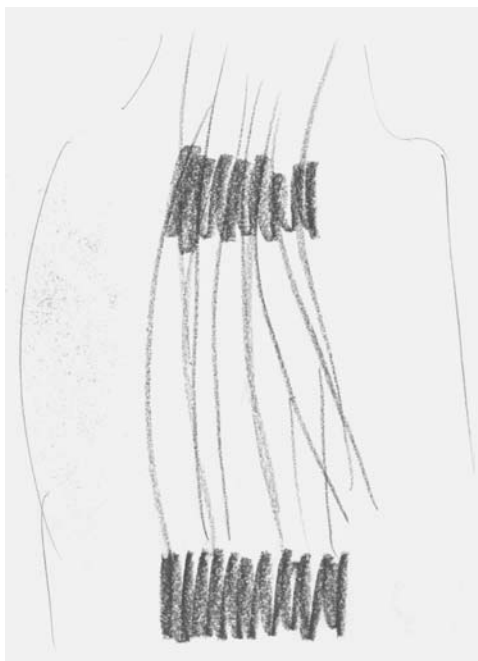
Dynamikken, volumen og »smældet« i stemmeføringen vidner om, at der er ressourcer til stede, men at noget også bliver holdt tilbage. Den trykkende, tyngende og »sorte klump« fornemmelse i kroppen tyder på, at noget holdes tilbage. Energien, der kører rundt i ring, understøtter stemmeudtrykket, der vidner om, at der er en vis energi til stede, som aktuelt ikke bliver brugt konstruktivt. Ud fra denne analyse er der en bunden energi i kroppen af en vis følelsesmæssig karakter, der ikke er kontakt med. Den er placeret i brystet i form af »den sorte klump«. En antagelse som understøttes af, at dette er den kropsdel, som Nina mærker tydeligst.

FORLØBSBESKRIVELSE

Under øvelserne opnår Nina en rigtig god grounding. Vejtrækningen bliver dybere og giver Nina en tydeligere karakterfornemmelse af »den sorte klump«. Nina beskriver, at fornemmelsen nu også føles, som om noget bliver holdt fast, og denne fornemmelse er meget generende og skaber mere uro og gør hende utålmodig. I forhold til stemmeudtrykket observerer jeg, at der ikke er resonans i brystklangen, hvilket giver et livløst udtryk, som fortæller mig, at anspændtheden er meget stor. Stemmens volumen er god, hvilket vidner om, at der er vilje til stede, et ønske om at lydliggøre sig så-

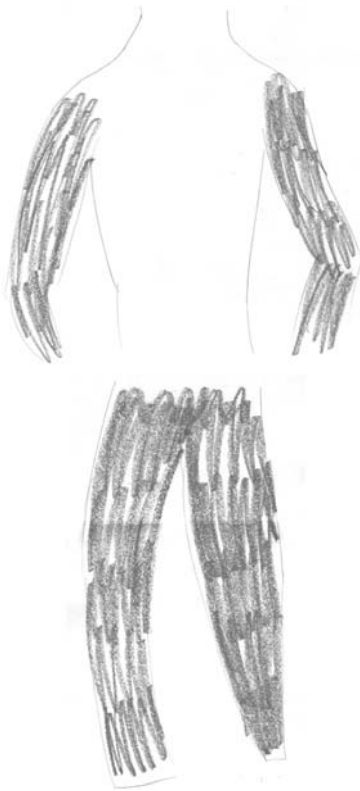
dan, at jeg/andre kan høre det. Ud fra disse observationer tilbyder jeg Nina, at jeg placerer min hånd¹³ på hendes brystben og vibrerer brystbenet i de situationer, hvor hun synger. Nina vil gerne prøve dette, og vi udfører nu forskellige øvelser, der har den funktion at få Nina til at slappe af og tillade vibrationen at gøre sit arbejde indvendigt. Derpå bliver øvelserne rettet mod bevidst at bevæge stemmeudtrykket udad. Jeg lytter opmærksomt på alle måder og har i forhold til stemmeudfoldelsen fokus på klang og resonans. Der arbejdes med de toner, der er mest resonansfyldte for at opnå større resonans i disse først og fremmest. Toneområdet omkring de toner, der er mest resonansfyldte berøres også, men ikke så længe som de andre. De resonansfyldte toner har en psykisk groundende effekt. »Bevægelsen ud« og »at berøre ikke så groundede toner« er vigtige elementer i processen, fordi de sætter noget i bevægelse og udvider personens udtryksflade og virkefelt. Der afsluttes med at Nina synger den tone, som er mest resonansfyldt, uden at jeg vibrerer brystbenet. Nina synger af og til tonen alene, og her beder jeg Nina lytte grundigt til tonen, fornemme den i kroppen og notere sig, hvordan denne tone er.

Afsluttende taler vi om forløbet og den aktuelle kropsfornemmelse fæstnes igen på en tegning (Se Fig. 2 og 3)



Figur 2. Den sorte klump har delt sig i to. Energien, der før kørte rundt i ring om den sorte klump bevæger sig nu ud af kroppen. Den ene klump er fortsat i brystregionen. Den anden er på vej ud. Desuden er den sorte klump ikke længere massivt sort i sit udtryk, men afbildet med en grå farve.

13 En fysisk kontakt skal overvejes grundigt, og klienten skal også forberedes grundigt verbalt på, hvad der skal ske. Som regel er det så ikke noget problem at udføre denne handling.



Figur 3. Fra kun at have en varm, positiv kropsfornemmelse i skuldrene, har Nina nu en oplevelse af en varm, positiv kropsfornemmelse i det meste af kroppen.

KONKLUSION

Som det ses på tegningen skete der en ændring af »den sorte klump« form og struktur. Den er mindre og har delt sig. Den ene klump er på vej ud. Den anden er stadig det samme sted. Energistrømmen kører ikke længere i ring, men har nu en målrettet bevægelse ud af kroppen. En god energi har forplantet sig ud i ekstremiteterne, der nu mærkes og eksisterer i Ninas bevidsthed og føles dejligt varme. Den aktuelle oplevelse af sig selv beskriver Nina som en følelse af overskud, og hun føler kraft og lyst til at gå i gang med nogle af de ting, som skal gøres derhjemme.

,

En enkelt tone

En anden disciplin er, at klienten synger en enkelt tone, men med inddragelse af et dynamisk element i form af en bevægelse fra at synge svagt til at synge så kraftigt, som det føles rart og okay at synge, for at vende tilbage til at synge svagt i et åndedrag. I denne øvelse arbejder hænderne med, ud fra den grundlæggende tanke at følge stemmens volumendtryk tæt. Dette gøres ved, at hænderne inden øvelsen tager sin begyndelse placeres over

brystbenet. Som det første vil klienten skulle synge den samme enkelte tone flere gange med hænderne placeret på brystbenet. Ligesom tidligere er det centralt at starte med den tone, som er mest resonansfyldt, og som oftest også er klientens grundtone i talestemmen. Klienten guides til at rette sin fulde opmærksomhed på at kunne mærke vibrationen af lydstemmen med sine hænder. Ud fra en psykologisk forståelse etablerer klienten her meget konkret kontakt til sin egen stemme/sig selv ved fysisk at kunne mærke stemmen vibrerer. Når denne kontakt er etableret, begynder den dynamiske del af øvelsen, hvor hænderne i takt med, at volumen vokser i styrke, bevæger sig væk fra kroppen og tilbage til udgangspunktet for bevægelsen, når klienten synger svagt. Generelt gælder det for stemmeøvelserne, at den menneskelige stemme kan gøres til et objekt, som klienten meget konkret lytter til og orienterer sig efter – det er en måde at lytte til sig selv på og være lydhør over for netop det, som stemmen giver udtryk for. Som tidligere nævnt er stemmen brobygger mellem den indre oplevelsesverden og mødet med omverdenen, men tager sit udspring i det emotionelle – det, som vi har behov for og føler ved situationen. Denne øvelse har ofte givet overraskende oplevelser for klienten. Overraskende, fordi det enkelte menneske med sin bevidsthed eksempelvis beslutter og ønsker at gøre ét, men stemmen/sjælen og psyken gør opmærksom på, at der reelt eksisterer et behov for at gøre noget andet. Konkret viser det sig i øvelsen ved, at lydstemmens voksende volumen ikke korresponderer med hændernes placering i forhold til kroppen/brystbenet. Stemmen kan være svag og ikke vokse noget særligt i volumen, men hænderne har åbnet sig vidt op. Ud fra en psykologisk forståelse har det i klinisk praksis vist sig, at denne øvelse blandt andet giver klienten en oplevelse af at åbne sig for og møde omverdenen – tydeliggøre sig og manifestere sig. Med andre ord er der i denne øvelse en forbindelse til en egenoplevelse af at eksistere – *være*. At få krop og stemme til at følges ad og hænge sammen sammenligner jeg med, at ordenes betydning svarer til gestalten og stemmens udtryk. Med andre ord stræbes der med denne øvelse meget bevidst og konkret efter et autentisk udtryk. Samtidig giver det ofte klienterne en oplevelse af, at deres tanker bliver grounded og på en måde har krop. En anden måde at beskrive resultatet af stemmeterapiprocesen på er, at tanker og følelser bliver integrerede, – en proces, der kan sammenlignes med en mentaliseringsproces.

Et andet klinisk eksempel fra praksis illustrerer, hvordan denne kontakt til sig selv kan styrkes og selv-fornemmelsen får karakter og udtryk.

Andet kliniske eks.: En varm, glad følelse, der kildrer og spræller og gerne vil ud

KLIENTENS AKTUELLE OPLEVELSE AF SIG SELV

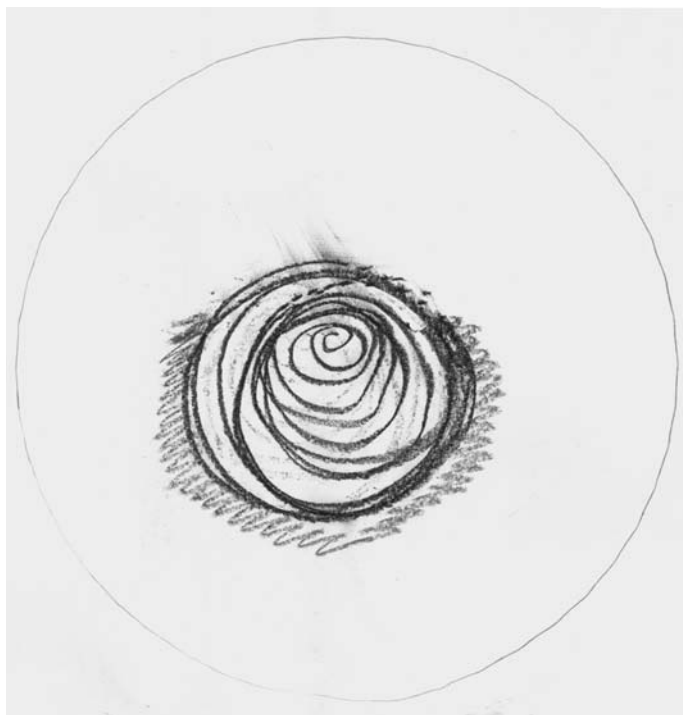
Den indledende samtale bærer præg af, at Nina er meget selvkritisk og de-valuerende. Hun oplever sig ikke som rigtig glad på noget tidspunkt. Mest trist. Hun mærker tydeligt den velkendte energi, der kører formålsløst rundt og giver den indre oplevelse af rastløshed, irritation og frustration. Samtidig er kroppen tung og energifattig, men alligevel oplever hun sig lidt mere rodfæstet og i kontakt med sig selv.

FORLØBSBESKRIVELSE

Konkret og fysisk indtager Nina let rummet. Hun bruger al gulvpladsen og får hurtigt et friskt tempo. Kroppen er i god bevægelse, og der er overensstemmelse mellem krop og stemme. De følges ad.

Det er blevet lettere for Nina at etablere kontakten til sig selv. De forskellige indledende stemmeøvelser er uproblematisk. Nina har en god volumen på stemmeføringen, og jeg hører, at der er en rimelig resonans til stede. Stemmearbejdet udfolder sig om en enkelt tone, som Nina skal starte med at synge svagt, derpå øge i styrke – åbne op for stemmen – for til sidst at synge svagt igen. Bevægelsen er glidende og udføres i et åndedræt. Jeg beder Nina synge »Ah-h-h«. Hun starter med at synge og mærke stemmen vibrere ved brystbenet med sin hænder – er i kontakt med den. Hun lytter, mærker og fornemmer konstant stemmen som et objekt og følger den tæt. I stemmeøvelsen følger Nina konkret denne bevægelse med sin hænder ved at føre hænderne væk fra kroppen i samspil med stemmeudtrykket og tilbage igen til udgangspositionen, hvor hun afsluttende skal mærke, om stemmen stadig vibrerer. Vi arbejder et stykke tid og undersøger og berører også tonerne omkring tonen, der er udgangspunktet for arbejdet. Jeg observerer, at klangen billedligt udtrykt er midt i kroppen. Klangen er rund og varm. Var den kommet fra ryggen, billedligt udtrykt, ville klangen være mørk og melankolsk. Ninas udtryk er noget andet.

Vi arbejder videre, og jeg støtter Nina i på alle måder at åbne op for klangudtrykket, så resonansen kan vokse og give en stærkere og tydeligere kropsfornemmelse. Pludselig smiler Nina og siger, at det kildrer og spræller i brystet. Hun lader hænderne være på brystet og ler spontant: »Jamen, jeg er jo også glad!« – Vi fortsætter stemmeterapien et stykke tid, for at fornemmelsen kan manifestere sig i kroppen, og fornemmelsen er tydelig for Nina at huske. Derpå afslutter vi stemmeterapien og sætter os til at samtale om oplevelserne. Nina udtrykker efterfølgende essensen i en mandala-tegning med tilhørende tekst.



Figur 4. Ninas egne ord: Den blå farve (det omsluttende lag): »Følte dog, at der var noget, der holdt mig tilbage. Føler mig anspændt og har problemer nogle gange med at trække vejret. – Den røde farve (den roseformede spiral): »En varm glad følelse. Kildrer og spræller. »Den« vil gerne ud (den kom lidt ud). Den fik mig til at smile og føle, at jeg kunne klare hvad som helst.«

KONKLUSION

Nina fik en god kontakt til en spirende del af sig selv: Et *Jeg*, der er ved at tydeliggøre sig og vover at folde sig ud. Hun registrerer det og tager på en måde imod sig selv. Det er en meget positiv følelse, der får Nina til at være spontan, smile og le. Samtidig er der en oplevelse af, at noget forhindrer dette *Jeg* i at komme frem og får Nina til at føle sig lidt anspændt.

Den kliniske stemmeimprovisation

Det sidste element jeg ofte bruger, er den kliniske stemmeimprovisation, hvor klienten synger frit eller relateret til et valgt tema for improvisationen. Stemmeimprovisation vil sige at folde sit stemmeudtryk ud og på stedet komponere sin helt personlige »sang«, men en sang, der er i bevægelse og hele tiden i interaktion med musikterapeuten. Så den kan ikke gentages og indlæres. Dette er en lidt mere krævende øvelse, der har noget meget

legende over sig og giver et frit spillerum af muligheder for at bruge det menneskelige stemmeudtryk i alle dets nuancer. At være i stand til at indtage dette »udforskende rum« i en stemmeterapeutisk situation fortæller i sig selv noget om klientens psykiske tilstand.

Med det tredje eksempel fra klinisk praksis vil det blive illustreret, dels hvordan en klinisk stemmeimprovisation kan udspille sig og opbygges gradvist, dels hvordan ubevidst udtrykte følelser fra klienten kan genkendes af musikterapeuten.

Tredje kliniske eks.: Buh-h-h!

KLIENTENS AKTUELLE OPLEVELSE AF SIG SELV

Nina kommer ind i musikterapi rummet og hilser hurtigt på mig. I samme åndedrag fortsætter hun med at fortælle om noget, som presser sig på. Samtidig med at hun taler, går hun hen mod stolen, hvor hun stadig talende tager overtøjet af. Derpå sætter hun sig på stolen og begynder at tage støvlerne af, men fortæller stadig. Hun taler hurtigt og hektisk. Vejtrækningen er overfladisk, af og til afbrudt af et dybere åndedræt. Jeg kan høre, at det er vigtigt. Så vigtigt, at jeg tænker: Vi må sætte os – jeg må høre, hvad hun har at sige. Hun siger også med ordene, at det er meget vigtigt, at hun får fortalt det her, fordi det fylder i hele hovedet, og hun kan ikke tænke på andet. Jeg registrerer en fornemmelse af desperation og indstiller mig på samtale. Lytter – men hun taler så hurtigt og om alting på én gang, at jeg næsten ikke kan følge med i det, hun siger og beskriver.

Hendes talestemme er klar og dynamisk, volumen god og målrettet. Hun ser direkte på mig, har en levende mimik og dynamisk gestalt. Hendes fremtoning er mere direkte end ellers, hvor hun godt kan sidde med hovedet lidt til siden, sådan at jeg mest ser den højre side af hovedet.

Samtalen begynder at køre i ring og kommer ingen vegne. Jeg får presset et spørgsmål ind, og hun tager det op og fortsætter uændret i sit samlede udtryk – som en variation over et tema. Jeg begynder at mærke, at jeg mister modet og får en oplevelse af, at det hele ikke nytter noget. Nina giver verbalt udtryk for, at hun har en oplevelse af at gentage sig selv. At dette har vi talt om før i andre sessioner.

Det prikker i min hukommelse. Vi har siddet sådan før, og jeg noterer mig, at jeg er indfanget af ordenes betydning, der blev understøttet af stemmeudtrykket. At jeg er fortabt i ordene i forsøget på at finde en tråd og mening med indholdet for temaet, der blev samtalen om. Jeg flytter endelig fokus og retter min opmærksomhed hen mod det non-verbale udtryk og bruger denne observation målrettet i den psykodynamiske stemmeterapi.

ANALYSE OG MÅL

Ninas stemmeføring er klar og dynamisk, volumen god og målrettet. Der er med andre ord en masse energi til stede. Dette understøttes af Ninas

levende mimik og dynamiske gestalt samt direkte fremtoning overfor mig. Ordstrømmen er et andet udtryk for det, som tidligere var placeret i brystet. Nu er den udtrykt og placeret imellem os, men stadig ikke helt fri. Krop og stemmeudtryk hænger sammen. Der er frustration, rastløshed og aggressivitet til stede, og der skal handles. Den udtrykte, fastlåste energi skal mødes, ellers bliver energien og følelserne, der *er* imellem os, bundet i Nina igen. Jeg må derfor tage styringen og afbryde Nina. Jeg fortæller hende overordnet om mine observationer og beder hende rette opmærksomheden på, hvordan hun mærker sin krop.

FORLØBSBESKRIVELSE

Med de indledende groundende øvelser hjælper jeg Nina til at fokusere og rette opmærksomheden ind mod sig selv – lytte til sig selv og mærke sig selv. I hver eneste øvelse der følger, er det den intensive, nærværende lytten til sig selv og de oplevelser, som øvelserne sætter i gang, der er centrum for Ninas opmærksomhed. Hele vejen støttes og guides Nina igennem øvelserne, og der samtales løbende om det, som registreres, og som Nina skal forholde sig til og handle i forhold til.

Nina undersøger konstant udtryksfeltet og guides til at finde det udtryk, som hun kan mærke, er det rigtige. Dette foregår hos Nina i en stadig lytten, mærken og dialog med sig selv og musikterapeuten, i en stadig søgen efter det autentiske udtryk. Jeg støtter Nina til at komme hele kroppen igennem med bevægelser og på den måde få hele kroppen bag hendes lydstemme.

Hele tiden observerer jeg hende for at opfange pludselige spontane bevægelser, der skal understøttes. Bevægelser, der opstår som en spontan og pludselig indskydelse, er ofte meget autentiske i deres udtryk. Ofte kommer de ubevidst for den udøvende – de er med andre ord kroppens egen måde at kommunikere sine behov ud på, små tegn på, at noget løsner sig og frigives. Men de skal opfanges og støttes til det videre udtryk, ellers sygner de hen igen.

Ninas bevægelser med fødderne er tunge, men med regelmæssige seje træk hen over gulvet. Dette fortæller mig, at hun har en eller anden form for målrettet energi i sig. Derpå foreslår jeg hende at løfte fødderne og prøve at lade dem falde i gulvet med et afslappet dump ned på gulvet. Hun efterlader et kraftigt smæld med foden, idet hendes fod rammer gulvet. Lyden er fortsat regelmæssig. Efterhånden løfter Nina fødderne og lader dem falde tungt ned i gulvet med et højt smæld. Derefter tramper hun mere fast af sted, men med samme volumen som det høje smæld. Der kommer en mere bevidst målrettet lyd med foden. Jeg beder hende yderligere om at lægge vægt fra torsoen i hver enkelt bevægelse. Opmuntrer hende til at overdrive udtrykket og ligeledes bruge armene til at underbygge og forstærke udtrykket. Gradvist bliver udtrykket mere og mere fast, regelmæssigt i stigende tempo. Jeg inddrager åndedrættet. Beder hende om at lade åndedrættet lyde. Trække vejret højtlydt ind og puste luften ud i understøttende rytme til bevægelserne.

Gradvist putte mere og mere lyd på. Tempoet stiger, og armene begynder at svinge mere, men håndfladerne er knyttede. Efterhånden hopper og danser vi mere, end vi går. Ninas spontane bevægelser er med seje stød ned i gulvet. Jeg beder hende hæve armene og lade stødene forplante sig ud i alle tænkelige retninger. Hele kroppen er i bevægelse. Stemmen inddrages mere og mere. Lydstemmen matches til bevægelserne. Kroppen er bag stemmen og giver den grounding, tyngde og volumen.

Det er efterhånden en bevægelse i middel tempo, men meget rytmisk, hvilket måske også er det, som inspirerer hende til at begynde at tale »volapyk«, hvor armene basker foran hende og hen mod mig, hver eneste gang hun siger noget. Jeg svarer med bevægelser og et sprog, der ligner. Spejler det, så godt jeg kan, men laver også opmuntrende tilråb som en tilskuer fra sidelinien. Pludselig hæver Nina begge arme og tjatter dem ud efter mig parallelt med, at hun forsigtigt siger: »Buh-h-h«, ligesom når man skal skræmme nogen væk. Lige efter udbryder Nina spørgende, stadig dansende: »Hvorfor sagde jeg det?« – I det selv samme øjeblik jeg hører og ser dette, ved jeg, hvor vi skal hen, men jeg ved også, at jeg bliver nødt til at lave glidende, lempelige, ufarlige overgange, der vil hjælpe Nina til at tillade sig selv at bibeholde og have dette udtryk, mærke det og registrere det som en del af sig.

EFTERSPIL

Udtrykket handler om aggressivitet og om at kunne sige fra – og sige det på en måde, der giver et klart signal om, at dette mener hun, og det kan ikke diskuteres. Nina blev i sessionen videre støttet og guidet til at markere sig mere og mere med krop og stemme: Sende lyden målrettet og beslutsomt af sted for på den måde at integrere fornemmelsen og lade den manifestere sig i kroppen.

KONKLUSION

Den psykodynamiske stemmeterapi fik her sat bevægelse i og frigivet en bunden energi i form af tilbageholdte stærke følelser, der sjældent blev udtrykt – en manifestation og markering af den personlige grænse, der skal respekteres af omverdenen. Dette blev frigivet i et: *Buh-h-h!*

Den indledende samtale resulterede ikke i en større selverkendelse eller viden om den psykiske situation/tilstand som helhed. Nina gav verbalt udtryk for, at hun havde en oplevelse af at sidde og gentage sig selv i disse overgange, men uden at dette ændrede hendes forhold til temaet. Dette konstante dialogskifte både med én selv og med terapeuten, samtidig med at man bliver i fornemmelsen og udforsker den, er noget helt essentielt. Det gør, at klienten er aktivt handlende og får en konkret erfaring og oplevelse af at udføre en handling, der er væsentlig i sit udtryk for netop det i denne situation, hvor det handler om at manifestere sig og kæmpe for retten til sin plads. Både i forhold til sig selv og omgivelserne. Man kan godt tale om,

hvad man skal gøre i en given situation, men man kommer ikke uden om, at det er den praktiske erfaring, der sætter sig og styrker ens selvtillid og giver den konkrete oplevelse af, at man gjorde et eller andet.

Nina tegnede ikke dette, men sad med en meget klar kropslig fornemmelse og erkendelse.

Samtale om oplevelserne

I alle øvelserne gælder det, at der løbende samtales om det, som de sætter i gang af indre oplevelser hos klienten. Jeg har ofte oplevet, at det hele kører på to planer samtidig for både klienten og mig selv. Det yderst centrale i hele det psykodynamiske stemmeterapeutiske arbejde er den meget intensive og nærværende lytning for både klient og musikerterapeut, som bliver beskrevet i det følgende. Jeg har ofte oplevet, at klienter byder ind med en spontan kommentar, der afslører en bevidstgørelse af sig selv eller det indre følelsesliv, men uden at øvelserne bliver afbrudt, og uden at det stopper den terapeutiske proces. Bevidstgørelsen og det aktivt handlende er i vælten på én og samme tid. At der kan samtales om alle de forskellige oplevelser, mens det står på, er et højst interessant fænomen. Det giver nogle vældige muligheder for både at arbejde konkret med en problemstilling lige nu og her, og samtidig sætte ord på og fortælle om sine oplevelser. Dermed får klienten mulighed for, i samspil med musikerterapeuten, at forholde sig til det som sker undervejs, registrere det, forholde sig til det og evt. handle. Sammen med en bevidstgørelse om et evt. tema eller en problemstilling er muligheden for at handle essentiel. Dette giver klienten en mulighed for at reorganisere tidligere erfaringer gjort i et interaktivt felt (Hedges 1994, Pedersen 1998, Storm 2002).

4. Opsamling og konklusion

Der er i artiklen gjort rede for, hvorledes *den menneskelige stemme* er mere end ord. Ved at flytte fokus væk fra ordenes semantiske betydning og i stedet *lytte* til den menneskelige stemme, fremstår *lydstemmen* som et selvstændigt udtryk bag ved ordene: Et orienterende og informerende objekt i sig selv, der kan formidle klientens psykiske tilstand.

Den æstetiske holdning til stemmeudfoldelse udfordres med det formål at perspektivere og udvide forståelsen af vokal skønhed, udtryk og muligt toneomfang. I artiklen lægges der op til at indtage en holdning til stemmeudfoldelse, der ikke er begrænsende, da det er altafgørende at møde klienten og lydstemmen fordomsfrit og give plads til alle mulige stemmeudtryk i den terapeutiske situation. En fri og naturlig anvendelse af den menneskelige stemme giver en fyldig og god klang samt et autentisk udtryk, og »skønheden« ligger i det autentiske udtryk. Målet for stemmeudfoldelse i terapien

skal derfor ikke være af æstetisk, men af funktionel og eksistentiel karakter.

I artiklen er der ligeledes redegjort for, hvordan fysiologiske og sociale forhold kan have en psykologisk indvirkning på den menneskelige stemmes udtryk. En uhensigtsmæssig muskelspænding kan blokere for selvbevidsthed og selv-perception. Det ligner et paradoks, at menneskets oplevelse af kontrol ikke opnås ved spænding, men ved at frigive en spændingstilstand og den dertil hørende tilbageholdte følelsesmæssige reaktion.

En mere kropslig forståelse af og tilgang til både terapi og psykiske problemstillinger har også det formål at rette opmærksomheden mod en behandlingskrævende gruppe af mennesker, der oplever og udtrykker deres aktuelle psykiske tilstand ud fra et mere kropsligt perspektiv. Der lægges med artiklen op til, at denne gruppe mennesker måske med fordel kunne tilbydes en kropslig og ikke nødvendigvis verbaliserende terapiform, der møder og tilbyder et behandlingstilbud i det sanseligt, der er en del af klientens ressourcer. Dette kunne for eksempel være *psykodynamisk stemmeterapi*.

I artiklen redegøres der for, hvordan den menneskelige stemme ud fra et psykologisk perspektiv kan anvendes som et konkret psykoterapeutisk redskab. Psykodynamisk stemmeterapi er en terapiform, der tager sit udgangspunkt i polariteten mellem den *levede krop* og den *legemlige krop* som formuleret af Merleau-Ponty. Psykodynamisk stemmeterapi har sit udspring i den psykoanalytiske tradition, men er ellers holistisk, cyklisk dynamisk i sin orientering og tilgang og kan udfolde sit virke i forskellige grader af kompleksitet. Den kan være meget konkret og enkel, men også mere krævende og dynamisk. Den menneskelige stemme bliver i artiklen præsenteret som et unikt terapeutisk redskab ud fra forståelsen, at mennesket *er* stemmen. Dette illustreres af eksemplerne fra klinisk praksis.

Hele den psykodynamiske stemmeterapi er baseret på en veludviklet, trænet evne til *at lytte* og *være opmærksom* på en meget nærværende måde. Lytteperspektiver og lytteattituder anvendes målrettet af terapeuten og indgår som et redskab, der for klienten udvikles løbende i samspillet med musikterapeuten. Udviklingen af evnen til at lytte helhedsorienteret støtter klientens nærvær over for sig selv og er med til at øge klientens selvforståelse.

I psykodynamisk stemmeterapi stræbes der efter et autentisk stemmeudtryk og en klar følelse af funktionel frihed. Har det enkelte menneske først fornemmet og mærket denne fri udnyttelse af sit instrument den menneskelige stemme i forbindelse med at udtrykke sig, vil det uvilkårligt søge denne oplevelse igen. Den psykodynamiske stemmeterapeutiske proces er healende, og for nogle vil den tillige være vejen frem mod en større helhedsoplevelse af sig selv.

Af egen erfaring ved jeg, at den sansemæssige oplevelse af det funktionelle, fri stemmeudtryk er en ekstremt tydelig kropsfornemmelse, der gør, at sansernes registrering af ufrivillig spænding skærpes for bevidstheden. Med

skærpede sanser for registrering af en ufrivillig spænding bliver trangen til dennes frigørelse mere markant eller mindre udholdelig. Af samme grund er jeg af den opfattelse, at det ikke er tilfældigt, at følelsen af *at være fuld af liv og energi* indfinder sig, når man synger bundet energi ud – lader sig lyde, jævnfør eksemplerne fra klinisk praksis i artiklen. Med andre ord: man *synger sig levende*.

Supplerende materiale til denne artikel findes på www.musikterapi.aau.dk/musikogpsykologi – se side 636.

LITTERATUR

- AUSTIN, D. (2001): In Search of the Self: The Use of Vocal Holding Techniques: With Adults Traumatized as Children. *Music Therapy Perspectives* 19(1), s. 22-30.
- BENEDETTI, G. (1983): *Skizofreni og psykoseterapi*. Odense Universitetsforlag.
- BROWN, O. L. (2004): *Discover your voice. How to develop healthy voice habits*. San Diego – London: Singular Publishing Group, Inc.
- BUBER, M. (1992): *Jeg og Du*. København: Hans Reitzels Forlag.
- BUNCH, M. (1997): *Dynamics of the singing voice*. Wien, New York: Springer-Verlag.
- EKEN, S. (1998): »Den menneskelige stemme« – psyke, soma, funktion, formidling. København: Hans Reitzels Forlag.
- EXNER, J. (1998): *De fire behandlingsskridt. En introduktion til den morfologiske musikterapi*. Musikterapi i psykiatrien – årsskrift 1998. Aalborg Psykiatriske Sygehus – Aalborg Universitet, s. 91.
- FOG, J. (1995): »At komme til klarhed«. Om bevidst-blivelsesprocessen hos terapeuten. IN: *Psyke & Logos* (Tema: Bevidsthed). 16 (2), s. 374-409. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- FUCHS, T. (2001): Melancholia as a desynchronization. Towards a psychopathology of interpersonal time. *Psychopathology* 34, s. 179-186.
- FUCHS, T. (2002): *The phenomenology of body and space in depression*. Foredrag holdt i interessegruppe for fænomenologisk psykopatologi. <http://inet.uni2.dk/home/ifp/>
- GERLACH, J. (2006): *Depression. Symptomer, årsager og behandling*. København: PsykiatriFondens Forlag.
- HOUGAARD, E. (2004): *Psykioterapi. Teori og forskning*. København: Dansk psykologisk Forlag.
- HEDGES, L. E. (1994): *Working the organizing Experience*. Northvale, NJ, London: Jason Aronson.
- KENNY, C. (1989): *The Field of Play. A Guide for the Theory and Practice of Music Therapy*. Ridgeview Publishing Company.
- LOWEN, A. (1968): *Bioenergetics*. New York: Goward, MaCann and Georhegan.
- MAXELL DAVIES, P. (1969): *Eight Songs for a Mad King* (Performed at The Queen Elizabeth Hall. London. Vocal Soloist: Roy Hart.) Centre Artistique International Roy Hart. Malérargue. Frankrig. www.roy-hart.com
- MERLEAU-PONTY (1962): *Phenomenology of Perception*. London: Routledge and Kegan Paul.
- MOSES, P. J. (1954): *The Voice of Neurosis*. New York: Grüne & Stratton Inc.
- NAMTCHYLAK, S. Ubuweb ethno-poetics: soundings. www.ubu.com/ethno/soundings/sainkho.html
- NEWHAM, P. (1997): *The Prophet of Song. The Life and Work of Alfred Wolfsohn*. London & Boston: Tigers Eye Press.

- NEWHAM, P. (1998): *Therapeutic Voicework. Principles and Practice for the Use of Singing as a Therapy*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- PEDERSEN, I. N.; FREDERIKSEN, B.; LINDVANG, C. (1998): Musikterapiens indplacering i Danmark – som akademisk disciplin/uddannelse – som behandlingstilbud indenfor psykiatrien i DK – i en forståelse af psykiske problemer. IN: *Musikterapi i psykiatrien Årsskift 1998. Indføring i musikterapi som en selvstændig behandlingsform*, s. 21-43. Musikterapiklinikken. Aalborg Psykiatriske Sygehus – Aalborg Universitet.
- PEDERSEN, I. N. (1997): The Music Therapist's Listening Perspectives as Source of Information in Improvised Musical Duets with Grown-up, Psychiatric Patients, Suffering from Schizophrenia. IN: *Nordic Journal of Music Therapy*, vol. 6(2), s. 98-111.
- PEDERSEN, I. N. (1998): Musikterapi som det første skridt i en psykoterapeutisk behandlingsform med skizofrene / psykotiske patienter – en holdende og reorganiserende musikterapeutisk metode. IN: *Musikterapi i psykiatrien. Årsskift 1998. Indføring i musikterapi som en selvstændig behandlingsform*, s. 65-90. Musikterapiklinikken. Aalborg Psykiatriske Sygehus – Aalborg Universitet.
- PEDERSEN, I. N. (2002): Psychodynamic Movement. A Basic Training Methodology for Music Therapists. IN: *Analytical Music Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers..
- REID, C. L. (1995, Fifth printing): *The Free Voice. A Guide to Natural Singing*. New York: The Joseph Patelson Music House.
- REID, C. L. (1999, Third printing): *Voice: Psyche and Soma*. New York: The Joseph Patelson Music House.
- SAINKHO (1998): Midnight Blue. ON: *Naked Spirit*. Amiata Records.
- SAINKHO (1992): Dream of Death. ON: *Lost Rivers*. Ubuweb ethnopoetics: soundings. www.ubu.com/ethno/soundings/sainkho.html
- STERN, D. (2000): *Spædbarnets interpersonelle verden*. København: Hans Reitzels Forlag.
- STORM, S. (2002): *Livline til virkeligheden – første skridt i en psykoterapeutisk behandling*. Upubliceret speciale i musikterapi. Aalborg Universitet.
- SØRENSEN, L. J. (1996): *Særpræg, særhed og sygdom. Integrativ psykoseterapi*. København: Hans Reitzels Forlag.
- TREVARTHEN, C. & MALLOCH, S.N. (2000): The Dance of Wellbeing: Defining the Musical Therapeutic Effect. IN: *Nordic Journal of Music Therapy* 9(2), s. 3-17.
- TÜPKER, R. (1988, 1996): *Ich Singe, was ich nicht sagen kann*. Regensburg: G. Bosse Verlag.
- TÜPKER, R. (2001): Morphological Music Therapy. www.uni-muenster.de/Musiktherapie/include/Downloads/Morphological%20Music%20Therapy,%20Introduction.pdf Artiklen er baseret på: Morphologisch orientierte Musiktherapie (2001) IN: Hans Helmut Decker-Voigt (Ed): *Schulen der Musiktherapie*, Ernst Reinhardt Verlag, München/Basel, s. 55-77. Teksten er delvist publiceret IN: *Nordic Journal of Music Therapy* 13(1) 2004 s. 82-92.
- WRANGSJÖ, B. (1989): *Kropsorienteret psykoterapi*. København: Munksgaard.