

Stafetten

En musikterapeut beretter – inspireret af en interesseret fagkollegas spørgsmål



Signe Marie Lindstrøm, cand.mag. i musikterapi fra Aalborg Universitet i 2006. Medlem af DMTF og Dansk psykoterapeutforening.

Kontakt: signemarielind@gmail.com

- Ansat på Hospice Vangen i Nørresundby siden 2008 (tidl. KamilianerGaarden i Aalborg).
- Individuel lærerterapeut på musikterapiuddannelsen, Aalborg Universitet, siden 2015.
- Selvstændig virksomhed med kurser i stemmens kraft og kreativitet: "Whole Voice Works" (www.facebook.com/wholevoiceworks).

Catharina Messel: Har du haft personlige oplevelser med stemmen som kanal for indre kraft og transformation, der har inspireret dig til at undervise andre? Hvordan har din proces været med at finde og udvikle redskaber, som kan åbne for lignende oplevelser for andre? Bruger du sider af dig selv, når du underviser i dette regi, som rækker ud over dem, du kan få i spil i dit daglige arbejde?

Det vækkede små boblende fornemmelser af begejstring i min krop at få overrakt Stafetten med disse spørgsmål. Stemmen og stemmearbejdet er nemlig ét af de aspekter, der har haft allerstørst betydning i forhold til min egen skabertrang, livsglæde, selvhealing, personlige udvikling, indre drivkraft og mit kunstneriske virke i ungdoms-, studie- og arbejdsliv de sidste 30 år. Det er faktisk en slags rød tråd gennem mit liv.

Stemmens fantastiske potentiale forekommer mig som et udtømmeligt emne, der bare vedbliver at åbne sig og vise mig nye og dybere såvel kollektive som individuelle lag;

både i mine egne personlige og i mine klients processer. Min fascination gælder ikke kun stemmen som instrument og formidler af sange til performance eller som redskab til at opbygge fællesskabsfølelse – men også en tidlig oplevelse af, at stemmen i høj grad også kan fungere som et kraftfuldt intrapsykisk forbindelsesled mellem kropsligt funderede sansninger og sindets indre billeder, arketyper og stemninger. En måde til at "komme hjem i mig selv", finde grounding og selvregulering, og en måde at tillade et afstemt og kreativt udtryk til min indre dynamik – voldsomt dramatisk eller skrøbeligt hviskende – uden at skulle leve op til et bestemt

klangideal. Ligeledes oplever jeg, at stemmen kan danne bro til sjælelige/transpersonelle oplevelser af forbundethed med noget, der er større end mig selv, og også en inderlig samhørighed med andre mennesker.

Mange af mine personlige oplevelser, hvor stemmen blev kanal for indre kraft og transformation, opstod i forskellige terapeutiske eller rituelle rum med bearbejdelse af gammelt traumemateriale eller varetagelse af egne indre følelsesmæssige konflikter. Her var det overordnede mønster, at dét at forbinde kroppens bevægelser med åndedrættet og intuitiv "kraftsang" skabte ændret bevidsthed og åbnede for indre billeder, symboler og kropssansninger, der transformerede svære følelser. Sådanne indre manifestationer i forskellige livsfaser var eksempelvis: dragen som hjælp til at eje og forvalte min egen vrede og aggression, lys-cirklen som billede på afgrænsning og beskyttelse, og det store træ som gennem et enormt rodnet viste mig min rodfæstelse og forbindelse til universet gennem grenene. Igennem disse processer fik jeg øget kontakt til mine indre ressourcer og indsigter, og dermed større følelsesmæssig integration og mere konstruktive handlemuligheder – også som terapeut.

Jeg blev klar over, at nogle af de vigtige komponenter i disse oplevelser var: krop, åndedræt, bevidsthed, sangteknik til blidt og vildt stemmeudtryk/lyd i hele registret, ærlig kontakt indad og udad, improvisation og regulering af nervesystem (både afspændende og aktiverende dele). Derfor er disse de

vigtigste bestanddele i min stemmebaserede undervisning og terapi.

Processen med at finde og udvikle konkrete redskaber til dette har været en integration og sammenvævning af inspiration, jeg har fundet i mange forskellige sammenhænge udover receptiv og aktiv musikterapi, som selvfølgelig er mit faglige fundament. Nogle af de andre erfaringsfelter, jeg inddrager, er: yoga, lydhealing, Roy Hart-teknikker¹, meditation/visualisering, kunstterapi, shamanisme, "Deep Listening"-træning² samt afrikanske, indianske og østlige rituelle danse-, sang- og mysterietraditioner.

Jeg bruger min stemme meget i det daglige arbejde med alvorligt syge og deres pårørende på hospice, hvor jeg tilpasser mit udtryk nøje til den enkeltes/familiens behov og musiske præferencer. Her er det ofte nødvendigt at nedtone min egen intensitet og volumen i respekt for og afstemthed med meget skrøbelige, stressbare nervesystemer. Med over elleve års erfaring i dette felt har jeg fået forfinet min evne til med blidhed at tune ind og modet til at turde være med et minimalistisk og meget meditativt, repetitivt stemmeudtryk, der kan sammenlignes med ordløse vuggesange.

I min selvstændige virksomhed, hvor jeg tilbyder stemmebaserede selvudviklingsforløb og individuelle (stemme)terapeutiske forløb, bringes andre og flere af mine personlige og terapeutiske facetter i spil. Jeg bruger mit

1 Et fransk ekspressivt teaterkompagni, der har udviklet en kropsbaseret eksperimenterende måde at tilgå stemmearbejde, som undersøger hele stemmens potentiale, ikke kun skønsang. Roy Hart underviser i hele verden, men har hovedsæde på et kursussted i Sydfrankrig (<https://roy-hart-theatre.com>).

2 "Awareness Centred Deep Listening Training" er en meditationsbaseret kommunikations- og lyttemetode, der arbejder med kropslig tilstedeværelse, bevidsthed og compassion, både til én selv og andre. Udviklet i 2003 af Rosamund Oliver (<https://www.deeplisteningtraining.com>).

eget krop- og stemmeudtryk på en mere katalyserende, dynamisk og ekspressiv måde, hvor jeg står mere tydeligt frem med min egen power, spontanitet og spiritualitet. Det bliver et fælles kreativt, legende udviklingsrum, hvor jeg kan bevæge mig lidt ud og ind af rollen som tovholder og ofte selv opleve øget lethed, flow og forløsning.

Når jeg afholder kurser ud fra et tema som f.eks. "healing af det indre barn", har jeg et overordnet program vekslede mellem strukturerede og frit udforskende udtryksrum. Dog lader jeg alligevel den enkelte deltager eller gruppen guide mig i et intuitivt flow med åbenhed, omkring hvilke behov, ressourcer eller ønsker, der er til stede. De mange forskellige læringsrum, jeg har været i, er blevet indlejret på rygraden, og jeg har efterhånden fået tillid til, at jeg kan finde dét, der er brug for i min "værktøjskasse". Men mit forarbejde med min egen grounding, udvælgelse af mulig musik/sange og praktisk/mental forberedelse før hver session er uundværligt.

Jeg vil gerne sende Stafetten videre til Sanne Storm, som jeg deler passionen for terapeutisk stemmearbejde med. Sanne, vil du fortælle om udfordringer og landvindinger i processen med at udvikle et helt nyt klientområde med stemmebaseret musikterapi: kvinder med fødselsdepression? Hvordan arbejder du konkret med kvinderne, og har stemmearbejde særligt potentiale og/eller kontraindikationer med denne klientgruppe? Er der særlige forhold, der gør sig gældende i dette arbejde i et øsamfund som Færøerne? Og hvor finder du selv inspiration og udviklingsrum til dit eget procesarbejde med stemmen?

Litteratur, der har inspireret mig på min rejse i "stemmens urkraft og inderlighed":

- Austin, Diane (2008). *The Theory and Practice of Vocal Psychotherapy, Songs of the Self*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Ben David, Githa (2008). *Syng dig fri*. Gillalal forlag.
- Byriel, Christine og Sten (1995). *Se mig! – Hør mig! Introduktion til stemmens lyd, krop og psyke*. København: C.A. Reitzels Forlag.
- Newham, Poul (1998). *Therapeutic Voicework. Principles and Practice for the Use of Singing as a Therapy*. London og Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Pedersen, Inge Nygaard (2002): Psychodynamic Movement. A Basic Training Methodology for Music Therapists. I *Analytical Music Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Storm, Sanne (2007). Den menneskelige stemme, psykologi og psykodynamisk stemmeterapi. *Psyke og Logos*, 28, 447-477, Dansk psykologisk forlag.