

# Musikterapi i sorgarbejde

*Ulla Ladegaard Jacobsen cand. mag. i musikterapi,  
medlem af MTLs bestyrelse. Kontakt: ullalaja@gmail.com*



**"Jeg er ikke blevet mindre ked af det, men jeg oplever en indre ro, fordi accepten af tabet er kommet fra hovedet til hjertet. Det giver plads til at møde de glade ting i livet også."**

Sagt af klient i musikterapeutisk sorgterapi

Denne artikel er en kort gengivelse af mit kandidatspeciale (Jacobsen 2011), som er et kvalitativt studie af en case fra min 9. semesters praktik på Kræftens Bekæmpelses Rådgivningscenter i Aalborg.

## Case og specialefokus

En kvinde, som havde mistet sin ægtemand og lidt mange andre tab inden for kort tid, kom til musikterapi med ønsket om hjælp, fordi hun var deprimeret og fyldt af tomhed. I hverdagen var hun meget aktiv og holdt en facade oppe, så hun undgik at mærke sin sorg, men det betød, at hendes sorgreaktioner var forsinkede, og at det naturlige sorgarbejde ikke var kommet i gang.

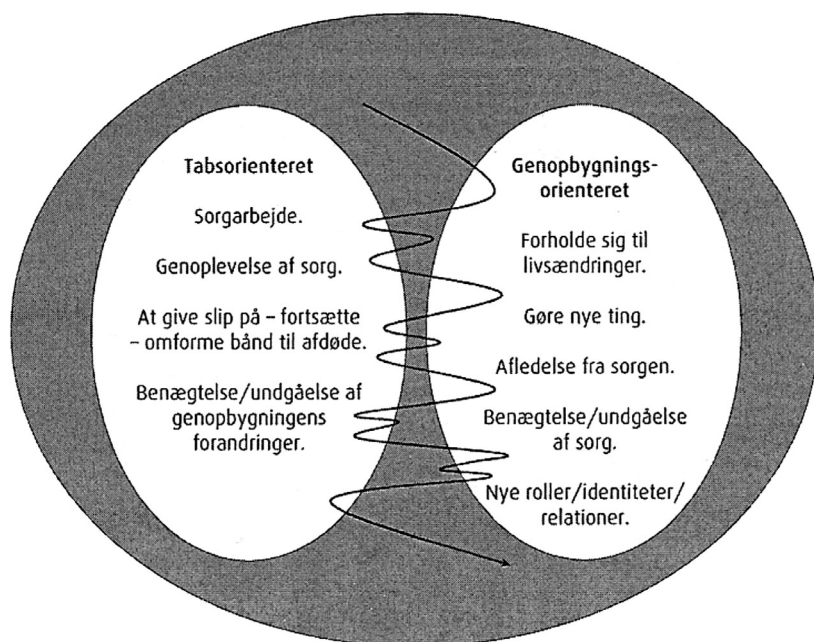
I musikterapien prøvede vi at komme 'bagom facaden' og nænsomt i kontakt med sorgen, via fx indre billeddannelse til musik. Jeg oplevede dog, at der især kom 'hul igennem' og kontakt til fortrængte følelser, da vi improviserede på instrumenter. Lignende oplevelser er beskrevet af bl.a. Bright (2002) samt Smeijsters (1999), og mit undersøgelsesperspektiv i specialet var

derfor: "Hvordan kan improvisation i individuel musikterapi igangsætte sorgarbejde hos en kvinde med forsinket sorg?"

## Analyse

Jeg udvalgte og analyserede videoklip af to improvisationer, som i min optik havde haft positiv indflydelse på forløbet, og hvor klientens verbale reaktioner havde overrasket mig.

For at få et visuelt overblik over improvisationerne lavede jeg først grafiske notationer. Herefter analyserede jeg musikken med en fænomenologisk inspireret hermeneutisk analysemetode i otte trin, der er målrettet analyse af improviseret musik i musikterapi (Arnason 2002). Via denne eklektiske analysemetode kunne jeg analysere selve musikken og improvisationens mere psykodynamiske elementer. Resultatet af analysen var to improvisationsnarrativer, der på kreativ vis integrerede såvel den musikalske som den referentielle del af analysen, og derved rummede de improvisationernes dynamiske og kreative karakter.



Figur 1. '2-spors-modellen' jvf. Stroebe og Shut (2008)

### Analogi og analysefund

Efterfølgende fortolkede jeg improvisationsnarrativerne i lyset af teorien om analogi. Ifølge denne teori kan klientens følelsesliv og psykiske strukturer høres i musikken, fordi der er analogi mellem musikalske processer og tilsvarende psykologiske processer. Klienten kan således 'lyde selvet' i musikken (Smeijsters 2005).

Gennem en sammenlignende analyse af de to improvisationer kom jeg frem til at:

1. Improvisation i musikterapi giver klienten mulighed for at projicere fortrængte følelser ind i musikken og udtrykke ubevidste sider af sig selv.
2. Den musikalske relation kan repræsentere relationen til den afdøde. Derved er der i den musikalske improvisation

mulighed for at mærke ellers fortrængte følelser relateret til tabet.

3. Musik uden puls kan være sorgens musikalske udtryk og repræsentere fortrængte følelser af indre kaos.
4. Klienten har mulighed for selv at stoppe musikken, hvis ubevidste og fortrængte (og dermed svære) følelser dukker frem i en improvisation. Dette kan styrke følelsen af empowerment.
5. Succesfuld brug af improvisation i musikterapeutisk sorgarbejde synes at bygge på en tillidsfuld terapeutisk alliance snarere end brugen af bestemte musikterapeutiske metoder i musikken.
6. Verbal refleksion, der bevidstgør de ubevidste og fortrængte følelser udtrykt i en improvisation, tyder på at være vigtig med henblik på det videre sorgarbejde.

## Sorgarbejde i 2 spor

Nyere sorgteori beskriver sorg og sorgarbejde som en cirkulær copingproces snarere end faseopdelt. Et bud på en sorgarbejdsmodel er '2-spors-modellen' (Se figur 1), hvor naturlige sorgprocesser beskrives som en konstant svingning mellem 'tabssporet' (sorg over tabet) og 'nyorienteringssporet' (eller 'fremtidssporet' hvor man prøver at skabe et nyt liv uden afdøde) (Stroebe og Shut 2008).

Ved komplicerede sorgforløb kan klienten have svært ved at være i et af sporene, hvilket blokerer det naturlige sorgforløb. I denne case havde klienten brug for hjælp til gradvist at konfrontere vanskelige følelser i forbindelse med tabet. Ved hjælp af bl.a. improvisation i musikterapien kom klienten nænsomt i kontakt med 'tabssporet', og dette igangsatte en mere hensigtsmæssig svingning mellem de to spor i sorgarbejdsprocessen.

## Konklusion

Det er ikke nyt for musikterapeuter, at improvisation i musikterapi bl.a. kan være med til at projicere fortrængte følelser ind i musikken, og at det derved giver mulighed for at forløse uforløst og fortrængt sorg.

Det nye er at tænke improvisation og musikterapi konkret ind i '2-spors-modellen'. I denne kontekst bidrager musikterapi i mine øjne med noget helt særligt til sorgarbejdet grundet dens kreative og nonverbale karakter. Improvisation kan fx både anvendes følelsesforløsende i 'tabssporet' såvel som give mulighed for at afprøve alternativer og nye handlemåder i 'nyorienteringssporet'.

Jeg synes, det kunne være rigtig spændende at arbejde videre med at tænke ikke blot improvisation, men også andre mu-

sikterapeutiske teknikker og metoder ind i '2-spors-modellen'. Måske vil det være muligt at lave en form for protokol for musikterapi i denne form for sorgarbejde. Har andre musikterapeuter erfaring med at bruge '2-spors-modellen' ved enten naturlig eller mere kompliceret sorg, hører jeg meget gerne fra jer.

## Litteratur

- Arnason, C. (2002). An Eclectic Approach to the Analysis of Improvisations in Music Therapy Sessions. *Music Therapy Perspectives*, Vol. 20, s. 4-12.
- Brigh, R. (2002). *Supportive eclectic music therapy for grief and loss*. St. Louis, USA: MMB Music.
- Jacobsen, U.L. (2011). *Musikterapi i sorgarbejde. Et kvalitativt casestudie om improvisation i arbejdet med forsinket sorg*. Musikterapiuddannelsen, Institut for Kommunikation, Aalborg Universitet. Specialet findes på projektbiblioteket på AUB.
- Smeijster, H. (1999). Music therapy helping to work through grief and finding a personal identity. *Journal of Music Therapy*, vol. 36(3), s. 222-252.
- Smeijsters, H. (2005). *Sounding the self*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Stroebe, M. og Shut, H. (eds.) (2008). *Handbook of Bereavement Research and Practice*. Washington, DC: American Psychological Association.