

Voice Forum: “Stemmen som et primært instrument i musikterapi”

Sanne Storm *Cand. mag i musikterapi 2002, Ph.d. stud. ved Aalborg Universitet, ansat ved Tórshavn Psykiatriske Hospital, Færøerne. Underviser sammen med Inge Nygaard Pedersen i terapirettet krop- og stemmebrug ved Aalborg Universitet. Kontakt: stormsanne@gmail.com*

“Voice Forum” var et symposium på den tolvte Verdenskonference i Musikterapi i Argentina 2008. Et arrangement som Sylka Uhlig og jeg fik idé til, da vi mødtes og deltog i hinandens workshops på Europakonferencen i 2007 i Holland. Formålet var at samle de musikterapeuter på verdenskonferencen, der arbejder med *den menneskelige stemme* som et redskab i musikterapi og fokuserer på stemmen som et primært instrument.

Tanken var at etablere et forum, hvor det var muligt at mødes med stemmekollegaer, så vi kunne dele vores erfaringer og samle den kliniske erfaring og forskning, der foreligger omkring dette emne. Ligeledes var tanken at formidle vigtigheden af, at vi forholder os mere reflekterende til den menneskelige stemme og sætter fokus på denne som et primært instrument i musikterapi. Mere end 100 deltagere var til stede ved dette “Voice Forum” og lyttede til fire erfarne musikterapeuter i nævnte rækkefølge: Inge Nygaard Pedersen – Danmark, Sylka Uhlig – Holland, undertegnede Sanne Storm – Færøerne/Danmark og Kate Richards Geller – USA. Vi præsenterede alle uddrag af vores metoder, og fandt til trods for vores meget forskellige måder at arbejde på, at vi samtidig repræsenterede nog-

le fælles ideer og betragtninger vedrørende stemmen.

Stemmen

Den menneskelige stemme er i alle kulturer vores første, unikke og mest naturlige instrument til primær udtryk og kommunikation. Over hele verdenen udtrykker mennesket sig primært gennem stemmen eller sagt på en anden måde, “vi *er* stemmen”, og vores stemmer er derfor et betydningsfuldt kontaktmiddel til os selv og vores omgivelser. Ved at fokusere vores opmærksomhed på karakteren og udtrykket af den menneskelige stemme, som et selvstændigt udtryk uden forbindelse med ordene, bliver den menneskelige stemme et redskab til orientering og information om os selv og andre. Stemmen fortæller uden ord, hvem vi er og hvordan vi har det. Primære lyde som vi kender fra det nonverbale spædbarn, så som udbrud af latter, gråd, skrig eller råb er autentiske frie stemmelyde, hvor den kulturelle og personlige begrænsning opløses.

Fire foredrag – demonstrationer

Sylka Uhlig MA, RMTH, HAN og tilknyttet Universitet i Nijmegen, Holland, hvor hun underviser i forskellige metoder i musikterapi, samt stemmeimprovisation.

Sylka Uhlig tog udgangspunkt i uddrag fra sin bog "*Authentic Voices – Authentic Singing*".

Sylka Uhlig fokuserede i sit oplæg på lyden af stemmen og de informationer, der er knyttet til denne. Hun forklarede, hvordan vi alle ubevidst vurderer den stemme vi lytter til som enten behagelig eller ubehagelig. Dette sker før vi er bevidste om, at det er dét, vi gør og før vi lytter til ordenes indhold. Sylka refererede til, at man fra neurologisk forskning ved, at vores første reaktion på lyd er af følelsesmæssig karakter, og knyttet til den ældre del af hjernen. Senere involveres den kognitive del af hjernen, og vi er i stand til at opfatte ordene og indholdet af det sagte. I bogen afdækker Sylka dette potentiale knyttet til den menneskelige stemme i det daglige og i musikterapien.

Sylka fortalte endvidere om, hvordan stemmens potentiale ikke kun er begrænset til at synge sange, men også inkluderer lyde som at sukke, græde, skribe, le, nynne og jamre - alle mulige affektive lyde. I oplægget lagde Sylka vægt på, at dét at synge i forskellige kulturelle traditioner, regnes for en naturlig form for menneskeligt udtryk. Gennem sit kliniske arbejde som musikterapeut og i arbejdet med forskellige øvelser i sparring med blandt andet Kate Richards Geller, er en metode opstået. Sylka afsluttede sit oplæg med at kategorisere de terapeutiske anvendelsesmuligheder af stemmeinterventioner på forskellige niveauer:

Affektivt udtryks niveau: Frigive primære lyde som: At sukke, pludre, le, græde, skribe, synge og stilheden. Informationer frigivet i stemmekvaliteten: Følelser som vrede, tristhed, angst, nydelse, kærlighed, chok, forlegenhed og jalousi.

Relationelt niveau af kontakt: Kommunikation med krop og stemme: At kalde, fortælle, tale, synge, være stille, berolige, yde omsorg, omfavne, behage, stimulere, pro-

vokere, vække, sørge, inspirere, konfrontere, beskytte.

Kognitivt niveau – symbolsk repræsentation: At give mening med ord, melodi, og billeddannelse. Med andre ord fokus på indhold: Nynne, stavelser, navne, fraser, poesi, komposition. Stimulere koncentration og hukommelse ved at bygge bro mellem den eksterne verden og klientens intra verden og vice versa. Inkorporere klientens symboler til et symbolsprog.

Fysisk niveau – kropslig afstemning: Skabe kropscentrerede lyde, få stemmen til at vibrere forskellige steder i kroppen. Opleve stemmens resonans i kroppen, modulere afslapning og afspænding i kroppen, anerkendelse af den neurologiske respons på stemmens lydfrekvenser.

Æstetisk niveau – autentisk værdsættelse: Opdage "skønhed" i enhver stemmelyd og åbne sanserne og specielt ørerne for at modtage den menneskelige stemme. Accept af tiltrækkende og frastødende lyde fra mennesket. Værdsætte oprindelige kulturelle værdier i naturlige, autentiske lyde. Genkende et glimt af klientens indre verden i lyden af stemmen.

Mit (se præsentation øverst i artiklen) indledende oplæg handlede om, hvordan jeg bruger stemmen som et primært instrument med voksne og unge patienter i psykiatrien samt hvordan en metode, *psykodynamisk stemmeterapi*, er vokset frem af mit kliniske arbejde og efteruddannelse i stemmetræning.

Jeg redegjorde for, hvordan de øvelser jeg anvender, har taget mere og mere fast form og nu kan karakteriseres som prototypiske øvelser, der også indgår i mit Ph.d.-projekt. Ligeledes fortalte jeg kort, at jeg på grund af min Ph.d.-forskning i øjeblikket fokuserer på en klientgruppe, der lider af depression i lettere eller moderat grad. Igennem årene har jeg oplevet, at krop- og

stemmearbejde har en god effekt på depression og angst, og kan stimulere og forbedre tilstanden betydeligt. Mit forskningsprojekt har til formål at forske i muligheden af at udvikle et stemme-assessmentredskab i musikterapi, der fokuserer på stemmen som et orienterende og informerende objekt i sig selv, der formidler klientens psykiske tilstand. I mit oplæg satte jeg fokus på to prototypiske øvelser, "*glissando-bevægelsen*" og "*at synge én enkelt tone*" og udførte variationer af disse med deltagerne, samtidig med at der blev givet eksempler på deres anvendelse i klinisk praksis.

Glissandobevægelse . Arbejdet med glissandobevægelse har mange forskellige variationer, fra at være helt små cirkelglidende bevægelser til meget store cirkelbevægelser, der starter med den dybeste mulige tone at synge, og ender med den højeste mulige tone at synge og tilbage igen. Det at glide fra den ene tone til den næste er en meget vigtig del af øvelsen. Man arbejder her både med fleksibilitet og omfanget af toner, der er til rådighed for den enkelte til at udtrykke sig med gennem stemmen. Det er vigtigt at øvelsen udføres uden, at der bruges unødvendig kraft når man udtrykker sig. Alle lyde er tilladte, det er først og fremmest selvets fornemmelse af et frit stemmeudtryk, der skal støttes og styrkes.

At synge én enkelt tone . Denne øvelse starter med, at terapeuten støtter hver klient til at finde deres individuelle "kernetone" og tillade denne tone at vibrere i kroppen og lyde ud i rummet. Denne øvelse er knyttet meget til "Selvet" i den forståelse, at deltagerne tillader Kerneselvet at vibrere og lyde, derfor udtrykket "kernetone". Med "kernetone" referere jeg til Daniel Sterns teori. Første skridt er at finde og støtte "kernetonen" i at vibrere og resonere i kroppen, samt blive bevidst om både krop- og selvforfølelse, og få disse fornemmelser

integreret. Næste skridt er at tillade denne "kernetone" at vokse i enhver betydning psykisk og fysisk, og at blive ved oplevelsen og det sansede. Dette bevirker at denne integrerede fornemmelse kan tages med videre til næste tone, og på den måde brede sig i personens lydregister, der er platformen for den enkeltes mulige stemmeudtryk og for selvet.

Efter deltagerne havde oplevet deres egne stemmeudtryk, forklarede jeg mere detaljeret om effekten af disse øvelser hos mine klienter. Øvelserne er i høj grad med til at give klienterne en centrering og oplevelse af bogstaveligt talt at stå ved sig selv. Formålet med at udføre øvelserne var at bevæge publikum ind i et mere personligt og privat "stemmerum", hvor deltagerne på trods af det store antal kunne lytte koncentreret til deres egne udtryk. Jeg redegjorde ligeledes for vigtigheden af, at musikterapeuten støtter klienten til at finde sin "kernetone", lade stemmen lyde og dernæst støtte disse lyde og klange i styrke og intensitet i den kliniske setting.

Inge Nygaard Pedersen, Ph.d. og professor mso i musikterapi ved Aalborg Universitet samt leder af Musikterapi-klinken, Center for behandling og forskning ved Aalborg Psykiatriske Sygehus.

Inge Nygaard Pedersen arbejder mest med klienter indenfor den personlighedsforstyrrede diagnosegruppe, her i blandt borderline patienter, hvor det grundlæggende behov ofte er at etablere et centrum i deres *væren*. En meget konkret måde at støtte klienterne i dette, er at arbejde i gruppe og producere lyd, ved at anvende stemmen som det terapeutiske redskab. Målet er at arbejde hen mod at kunne sige: "Jeg er min stemme, og andre (terapeuten) tillader mig at lytte til min egen stemme, sådan at jeg med ro i sindet kan lære at værdsætte den. Jeg har også tilladelse til at holde de andres

stemmer ude." Inge giver aldrig en specifik lyd at tune ind på, men motiverer klienterne til at lede efter deres egen lyd, blive ved denne lyd, og gradvist blive mere familiær med stemmen og dens udtryk og efterhånden sanse stemmen som "værende mig".

Ved at involvere tilhørerne illustrerede Inge ovenstående i praksis. Mens vi havde lukkede øjne og åbne ører bad hun os improvisere med vores stemmer.

Derforuden lavede Inge en kort version, hvor hun miksede to af hendes prototype øvelser, der begge inddeles i tre rum, hvor den første bliver kaldt "*Kreativitetsspiralen*" og den anden "*Tre værens- og kommunikationsrum*".

1) *Det kaotiske rum. Det rytmiske rum. Rummet med form og melodi.* I det første rum skal man udforske stemmen, udelukke den indre dommer og tillade sig selv at bruge stemmen i alle dens kvaliteter.

I det andet rum bliver man bedt om at starte igen ligesom i det første rum, at finde en lyd som man kan lide, for derpå at synge den om og om igen.

I det tredje rum bliver man bedt om at genfinde den fundne lyd, eller finde en ny lyd. Derefter skal man forme en lille melodi omkring denne lyd. En lille form, der er så enkel, at den kan huskes og gentages. Øvelsen i sin helhed giver ofte modstridende reaktioner, da nogle deltagere bliver meget oprørte over at høre lyde i det første rum, som de vil beskrive som grimme og barnlige. For andre er det en befriende og meget essentiel oplevelse i deres liv at kunne tillade sig selv "bare" at bruge stemmen spontant med de eventuelt meget høje, grimme, barnlige eller smukke variationer af lyde.

2) *Det private rum. Det sociale rum. Solistrummet.* Det vigtigste i denne øvelse er at opretholde forbindelsen til det private rum, også når man med sin stemme bevæger sig fra det private rum ud i det sociale

rum, og/eller videre til solistrummet. Det essentielle er, at alle deltagerne i gruppen har tilladelse til at være solister på én og samme tid, uden at skulle tage hensyn til dem.

Inge demonstrerede ovenstående principper fra klinisk praksis med audioeksempler, hvor en af hendes klienter netop brugte sin stemme, og hvor man kunne høre en bevægelse i klientens stemmeudtryk. Klientens egen-oplevelser af de forskellige stemmeudtryk var illustreret med bevægende billeder produceret af klienten efter hans stemmeøvelser. Den dag i dag anvender klienten stemmen som et redskab til at kunne holde fast på sig selv, – med andre ord "ikke miste sig selv væk".

Inge sluttede sin præsentation med at pointere to vigtige principper i hendes kliniske dynamiske arbejde:

1. Princippet at tillade sig selv
2. Princippet at indre billeddannelse er knyttet til stemmeimprovisation.

Kate Richards Geller, MA MT-BC, LCAT, er sanger og sangskriver med MA i musikterapi fra New York Universitet, USA og har givet en del workshops sammen med Sylka Uhlig.

Kate Richards Geller definerede sin tilgang til musikterapien som at være en metode, hvor hun anvendte elementer af musik, til at skabe forandring baseret på klientens behov. Hun gjorde det klart, at for hende var stemmen det primære instrument, og den mest direkte måde, at skabe en forbindelse med et andet menneske. Kate præsenterede en del af hendes arbejde, hvor hun fokuserede på stemmeimprovisation som et hjul af kommunikation, der bygger og støtter og bevirker forandring i den sociale setting. I sit praktiske arbejde tilbyder hun en udvikling af musikalske færdigheder gennem

stemmeimprovisatoriske øvelser. Hun tilbyder desuden en disciplin og struktur til at skabe frihed til det kunstneriske udtryk og de potentialer, der er til stede her og nu, og hvorigennem healingen af det enkelte menneske også sker. Kate er blandt andre inspireret af "Rhiannon Musik" og Bobby McFerrins koncept "Voicestra" omkring "Circle Song".

Kate viste som en del af sin præsentation ved "Voice Forum", hvordan man kan anvende disse improvisationsøvelser, og hun skabte en smuk afslutning, hvor hun sang sammen med alle deltagerne til dette "Voice Forum". Hun inddelte gruppen af mere end 100 mennesker i 5 grupper, hvor hver gruppe fik enten deres eget melodiske ostinat, eller rytmiske figur. Hver gruppe fortsatte med at synge deres mønster for at holde cirkel-sangen i live. Mens alle sang, blev deres kroppe mere og mere involveret i musikken og alle deltagerne i rummet ændrede position fra at sidde og lytte til aktivt at forenes i en svingende bevægelse, mens man sang.

En smuk afslutning på vores "Voice Forum", hvor alle vores stemmer blev forenet i en fælles vokal udfoldelse. "A Voicestra" for at citerer Kate Richards Geller.

Voiceforum

Ved dette opløftende og inspirerende første "Voice Forum" indenfor musikterapi var der

flere deltagere, der efterlyste mere samarbejde, hvor man kunne inspirere hinanden i anvendelsen af stemmen som det primære instrument i musikterapien. Der var mange musikterapeuter, der knyttede forbindelse efter dette forum, for at udveksle ideer til fremtidige stemme projekter. Vi fire, der holdt foredrag på dette stemmeforum, er meget tilfredse med denne entusiastiske reaktion. Vi blev inspireret og opmuntret til at gå videre med vores samarbejde og tanker med at fokusere på stemmen som et hovedinstrument i sig selv i musikterapi.

Litteratur og links

www.musikterapi.aau.dk/forskerskolen_2006/i-n-pedersen.htm

www.musikterapi.aau.dk/forskerskolen_2006/sanne-storm.htm

www.TouchingVoices.com

Eschen, J.Th (Ed.) (2002) *Analytical Music Therapy*. P. 168-215. Jessica Kingsley Publishers.

Storm, S. (2007) Den menneskelige stemme – psykologi og psykodynamisk stemmeterapi. *Psyke og Logos Nr. 1. Tema: Musik og psykologi*. Dansk Psykologisk Forlag.

Uhlig, S. (2006) *Authentic Voices, Authentic Singing*. Barcelona Publishers.

Wigram, T. Pedersen, I. & Bonde, L.O. (2001) *Musikterapi: Når ord ikke slår til*. Forlaget Klim.