

MUSIKLYTNING OG INDRE BILLEDER

– At styrke identitets- og selvværdsfølelsen gennem ‘Musiklytning & Indre Billeddannelse’ for ambulante psykiatriske patienter.

”Musikken bliver oplevet som smuk og stærk af alle i gruppen. Den bliver også oplevet som et symbol på en værdig selvforståelse – uanset nødvendige udsving mellem maske og autenticitet.”

Inge Nygaard Pedersen og Lars Ole Bonde



LARS OLE BONDE: Professor i musikterapi ved AAU. Professor II ved Senter for musikk og helse, Norges Musikkhøgskole. GIM-terapeut, -træner og supervisor. Talrige publikationer om musikterapi, musikpsykologi, musikpædagogik og musikdramatik.
INGE NYGAARD PEDERSEN: Professor MSO i musikterapi ved AAU. Leder af Musikterapiklinikken Aalborg psykiatriske sygehus / Aalborg Universitet. Godkendt Supervisor. Talrige publikationer om musikterapi.

Abstract

Denne artikel er tredje og sidste del af afrapporteringen fra det kliniske pilotprojekt “Musiklytning og indre billeder”, et projekt som blev gennemført i et samarbejde mellem de to forfattere, som begge var musikterapeuter for grupperne i projektet. Første del blev præsenteret af Bonde [2011] i årsskriftet Musikterapi i psykiatrien 6 og omhandlede assessment-delen af projektet. Anden del blev rapporteret af Bonde & Pedersen [2012] i Musikterapi i Psykiatrien Online 7 og omhandlede resultaterne fra pilotprojektet og begrundelse for, at en sådan metode kan reducere ambulante psykiatriske patienters sociale angst, styrke deres identitetsfølelse, og selvværd og deres evne til at opleve ro og fokuseret opmærksomhed. I denne tredje del præsenteres et detaljeret case-studie omhandlende en enkelt af deltagerne, som deltog i to gruppeforløb i forlængelse af hinanden. Der fokuseres på delprocesser undervejs i casen, og der anvendes kliniske og eksistentielle teorier og forståelsesmodeller udviklet på baggrund af teorier om relationel behandling i psykiatrien [Thorgaard, 2006] og teorier om dimensioner i den menneskelige eksistens [v.Deurzen, 1999]. Forfatterne udvikler på baggrund heraf en klinisk teori vedrørende “De tre værens- og kommunikationsrum”. Denne anvendes til at identificere udviklingsstrin i klientens proces gennem forløbet.

Indledning

Denne artikel er tredje og sidste del af afrapporteringen fra det kliniske pilotprojekt "Musiklytning og indre billeder", et projekt som blev lavet i et samarbejde mellem de to forfattere. De var begge terapeuter i projektet. Første del blev præsenteret af Bonde [2011] i årsskriftet Musikterapi i psykiatrien 6 og omhandlede assessment-delen af projektet. Anden del blev rapporteret af Bonde & Pedersen [2012] i Musikterapi i Psykiatrien Online 7 og omhandlede resultaterne fra pilotprojektet og begrundelse for, at en sådan metode kan reducere ambulante psykiatriske patienters sociale angst, styrke deres identitetsfølelse, og selvværd og deres evne til at opleve ro og fokuseret opmærksomhed. I anden del blev baggrunden for og tilrettelæggelsen af dette receptive musikterapiforløb beskrevet, og den særligt udvalgte musik blev karakteriseret og begrundet i forhold til dens kliniske relevans. Til slut i anden del blev der fokuseret på et enkelt gruppeforløb til illustration af fremgangsmåder og resultater.

I denne tredje del præsenteres et detaljeret case-studie omhandlende en enkelt af deltagerne, som deltog i to gruppeforløb i forlængelse af hinanden. Der fokuseres på delprocesser undervejs i casen, og der anvendes kliniske og eksistentielle teorier og forståelsesmodeller, der fokuserer såvel på patientens udviklingsprocesser som på terapeuternes forståelse og fortolkning af forskellige faser i relationen med patienten. Grundlaget for de kliniske beskrivelser er dels audiooptagelser af alle sessioner, dels spørgeskemaer vedrørende mål for terapien, samt selvevalueringsskemaer udfyldt af deltagerne. Tillige indgår logbogsnoter, som vi to terapeuter udfyldte sammen efter hver session. Vi ønsker her at give konkrete bud på en klinisk og teoretisk udlægning af udviklingsprocesserne i case-eksemplet. Denne forståelse illustreres gennem en beskrivelse af sammenhænge mellem patientens subjektive udsagn og patientens billedudtryk gennem gruppeforløbene i musiklytning og indre billeder.

Teoretiske forståelsesrammer

Flere forskellige filosofiske perspektiver og kliniske teorier kan udvælges og anvendes til at forstå materiale fra og journalbeskrivelser af musikterapeutiske case-forløb. Da sådanne casematerialer oftest omfatter individuelle verbale udsagn, dialoger, musikalske improvisationer og/eller udvalgte musikstykker samt tegninger eller billeder, er der meget rige narrativer og komplekst materiale til rådighed. Et første trin i en case-beskrivelse kan med fordel være at inddele forløbet i faser. Faseopdelingen afspejler klientens behandlingsbehov og metodens rettedhed mod forskellige behandlingsbehov i forskellige faser. Patienten, som præsenteres her, led af dyb angst. Denne angst viste sig også at bunde i dyb sorg over erfarede livshændelser. Casen illustrerer en bevægelse i patientens evne til at håndtere disse følelser fra en manglende evne til at rumme egne følelser til en betydelig større rummelighed. Vi beskriver en forståelse af denne proces ud fra flere forskellige teorier, som præsenteres i det følgende.

I denne artikel præsenterer vi perspektiver på case-materialet, der er hentet fra teorier om relationsbehandling i psykiatrien, nemlig Thorgaard & Haga, Bd I, [2006 a], Thorgaard, Bd II, III, IV, V [2006 b,c,d,e], samt fra en [lokal] klinisk teori udviklet af Pedersen [2000, 2002] benævnt de tre værens- og kommunikationsrum. Denne sidstnævnte kliniske teori har rødder i teorier om eksistentielle dimensioner [Van Deurzen, 1999] og essensen af sådanne dimensioner kan genkendes i teorierne om relationsbehandling i psykiatrien. Psykiater Lars Thorgaard [refereret ovenfor] har skrevet fem bøger om relationsbehandling i psykiatrien [hvoraf Ejvind Haga er medforfatter til bind I].

Disse bøger har været meget inspirerende for udviklingen af den teoretiske model, som vores forståelse bygger på. Som konkluderet af Bonde formår forfatterne at skabe en vellykket og praktisk yderst anvendelig eklektisk syntese af psykodynamiske, objektrelationsteoretiske, humanistiske og eksistentielle perspektiver på relationen og relationsbehandlingen [Bonde, 2008, s. 154]. Udgangspunktet er, ligesom det er tilfældet i vores forsøg på teoriudvikling i artiklen her, at være åben overfor, hvordan man som [relationsbehandler] musikerapeut kan relatere sig både til symptomer for psykiske lidelser, og hvordan man kan komme til at genkende helende ressourcer hos patienterne, når sådanne symptomer for psykiske lidelser har indflydelse på relationen til terapeuten/erne. Disse ovenfor nævnte teorier har også givet inspiration til at beskrive patientens udviklingsproces i den her præsenterede case.

Thorgaard [2006c] taler om menneskers generelle kapacitet til at håndtere angst og sorg. Han udfolder gennem mange kapitler beskrivelser af, hvordan et almindeligt levet liv [hvor personen ikke får en psykiatrisk diagnose] forudsætter, at man ikke er for sårbar, samtidig med at det kræver en sensitivitet til at kunne håndtere sårbarhedsfølelser. Man skal med andre ord kunne mestre, arbejde sig igennem, overkomme og så kreativt som muligt adaptere sig til sårbarhedsoplevelser og tab i livet. Han påpeger, at kapaciteten til at kunne mestre angst og sorg er en forudsætning for selvets udvikling, - en forudsætning for at selvet kan blive udholdende, accepteret og udviklet. Han forstår det at være i kreative relationer til andre i sin opvækst og sit sociale liv som et vigtigt bidrag til udviklingen af sådanne kapaciteter hos det enkelte individ - kapaciteter som understøtter, at mennesker kan mestre tab i livet.

Mennesker med psykiske lidelser har ifølge Thorgaard [2006 c] ofte et akkumuleret bjerg af sorg og angst, da de ikke blot har ophobet sorg og angst fra negative og traumatiserende oplevelser i livet, men også har fået intensiveret deres sorg og angst i forhold til det at opleve at være psykisk syg. Meget ofte lider de både af ekstra sårbarhed, som de ikke kan mestre, og af at de ikke har oplevet kreative menneskelige relationer i deres opvækst.

Thorgaard & Haga [2006 a] præsenterer en tre-faset udviklingsmodel for mennesker med psykiske lidelser. Opsummerede kan disse faser benævnes:

1. AFSPALTNING: Patienten afspalter visse dele af personligheden, så disse dele må holdes borte i relationer med andre - også i relationen med terapeuten
2. ACCEPT: Patienten lykkes i at transformere det patologiske trauma til almen menneskelig elendighed - når han/hun er i stand til at vise desperation og er parat til at møde terapeuten gennem det aspekt, som tidligere ikke var accepteret
3. BEVÆGELSE MOD EN MERE HEL TILSTAND: Sygdommen kommer til en slutning og en mere hel tilstand starter, når patienten opnår en attitude til sin egen svaghed, som gør det muligt for ham/hende at gribe de prospektive muligheder i livet gennem disse svagheder. Han/hun kan se gennem revnen i patologien, og dette kan give en masse indsigt som eliminerer eller regulerer selve patologien.

Vi kan meget nemt følge dette forståelsesperspektiv på en udvikling af psykiske lidelser frem mod en mere hel og integreret tilstand. Nedenfor tilføjer vi hvilken primær terapeutposition vi, gennem mange års klinisk praksis, har erfaret som værende meningsfuld, når vi er i en terapeut/patient-

relation, der er fastlåst i den første af Thorgaards ovenfor definerede tilstande. Position to og tre afspejler hvad der giver mening, når terapeut/patient relationen gennemlever en bevægelse frem mod den tredje definerede tilstand. Vi beskriver positionerne som:

1. Rummende: når der er tale om afspaltning
2. Empatisk, undersøgende og udfordrende: når der er en begyndende accept
3. Opmuntrende og bekræftende: når der er tale om en bevægelse mod en mere hel tilstand.

For at terapeuten skal kunne være autentisk til stede i de tre ovenfor definerede positioner i de forskellige faser med patienten er det vigtigt, at han/hun kender sine muligheder og begrænsninger i forhold til at være i resonans med sig selv (i resonans med egne sansninger og følelser) i relationen, uanset position. Vi vil her i kortform (se i øvrigt bilag 1) præsentere en af de øvelser, "De tre værens- og kommunikationsrum" (fremover benævnt 'De tre rum'), der anvendes på musikterapiuddannelsen mhp. at bevidstgøre disse muligheder og begrænsninger (i træningen ansues begrænsninger som udviklingspotentialer). Denne øvelse er tidligere beskrevet dels som træningsøvelse for musikterapistuderende (Pedersen 2002), dels som forståelsesramme til at forstå og tolke udviklingsprocesser hos patienter med psykiske lidelser (Hestbæk, 2002). Vi vil her beskrive og anvende begge aspekter af øvelsen, da vi mener terapeutens bevidsthed om egen måde at være til stede på (egen resonans i relationen) er et medskabende element i den udvikling der kan ske hos patienten.

De tre værens- og kommunikationsrum

For at kunne arbejde relationsorienteret i psykiatrien kræver det, at terapeuten er trænet i at kunne opfange og bevidstgøre sig om, hvad der sker i relationen mellem patienten/erne og terapeuten. En af de øvelser som indgår i en sådan træning på musikterapiuddannelsen, er øvelsen: "De tre værens- og kommunikationsrum".

Formålet med øvelsen er at give de studerende en fornemmelse af deres evne til at kunne være til stede i, opleve og udtrykke et forestillet indre privat rum, et forestillet socialt rum og et forestillet solist-rum samt deres evne til at kunne genkende grænser og overgange mellem de tre rum. De skal med andre ord udvikle deres evne til at være opmærksomme på egne indre sansninger samtidig med at de sanser omverdenen.

Formålet med øvelsen er, at deltagerne får en mulighed for at erfare, om de kan forblive et afgrænset selv, også når de åbner sig mod andre i sociale udvekslinger, eller når de åbner sig mod en større plads i omgivelserne eller mod noget større i spirituel betydning. Det sker ofte, at stemmegiveren i solistrummet får en oplevelse af, at lyden bevæger sig ligeså langt indad som udad, og at de oplever sig som en lydsøjle med forbindelse ned i kroppen og opad/udad mod noget uendeligt. For nogle kan det være en stærk spirituel oplevelse. De kan mao. meget konkret gennem øvelsen blive bevidstgjort om oplevelse af egne grænser mod omverdenen og muligheder for at bevare og udvide disse.

Øvelsen vedrørende 'De tre rum' kan også bruges som orienteringsværktøj hos musikterapeuten til at bevidstgøre sig om, hvordan det er muligt at være resonerende til stede i disse tre rum sammen med patienten. Dette gælder i forhold til terapeutens fokusering af opmærksomhed indad mod egne sansninger eller udad mod patienten og til terapeutens udtryksmuligheder, da dette afstemmes efter patientens proces. Her afspejler musikterapeutens oplevelse i relationen også den fælles rela-

tion mellem terapeuten og klienten. I dette perspektiv giver det mening at forstå de tre rum psykologisk, eksistentielt (inspireret af van Deurzen 1999), ved en identifikation af at hvert rum indeholder polariteter mellem det positive og det negative for den enkelte person, kaldet "de to poler". I denne model ses en psykologisk bevægelse fra fastlåste polære positioner hen mod en mere dynamisk udveksling mellem disse - eller i perioder kampe mellem de to poler. Denne bevægelse ses som lig med menneskelig udvikling mod større fleksibilitet og deraf følgende større livskvalitet.

Denne polaritetsopdeling og -tænkning har vi overført fra Deurzens model til vores model med 'De tre rum' (se nedenfor), og den bliver et vigtigt element i casen her mht. vores tolkning af patientens proces frem mod styrkelse af identitet og selvverd.

Vi arbejder ud fra den antagelse, at mange mennesker med psykiske lidelser er fastlåst i en af to poler i kraft af deres patologi. Hver af disse poler kan knyttes til et af rummene (privat, socialt, solistisk). Selve den psykologiske udviklingsproces betragtes som en eksistentiel kamp mellem de to poler. Da mennesker med psykiske lidelser ofte er fastlåst i én af to poler, handler arbejdet i terapien (udviklingsprocessen) om at få løsnet denne fastlåsthed i en grad, så de tør forbinde sig med den afspaltede pol og gradvist selv kan begynde en dynamisk kamp mellem de indre poler. En sådan måde at forstå menneskets væren i verden på kan, ifølge vores opfattelse, direkte relateres til Thorgaards forståelse af forskellige faser i udviklingen af psykiske lidelser, og dermed også relateres til patientens evne til at mestre tab. Case-eksemplerne i artiklen her vil illustrere denne måde at forstå udvikling på i processen mod styrkelse af identitets- og selvværdsfølelse, hvor såvel Thorgaards fasetænkning som terapeuten positionsbevidsthed i 'De tre rum' og forståelsen af polariteter i 'De tre rum' er i spil.

Rødder fra eksistentielistisk teori

Van Deurzen [1999] skriver om fire eksistentielle dimensioner ud fra en holistisk forståelse af menneskets eksistens. Hun skelner mellem en fysisk, en social, en psykologisk og en åndelig dimension. Hun beskriver menneskelivet som et fænomen, der hele tiden befinder sig og udvikler sig i dynamiske indre kampe mellem de positive og negative poler hos det enkelte individ.

Hun opstiller disse poler for de enkelte dimensioner på følgende måde.

Polariteter i eksistentielle dimensioner:	Positiv Pol	Negativ Pol	Mellemliggende værdi
Fysisk dimension	Liv, Sundhed, rigdom, lyst	Død, sygdom, fattigdom, smerte	Tryghed
Social dimension	Høre til, accept, kærlighed, beundring	Isolation, afvisning, had, fordømmelse	Anerkendelse
Psykisk dimension	Integritet, identitet, fuldkommenhed, tillid	Disintegration, forvirring, mangelfuldhed, tvivl	Autonomi
Åndelig dimension	Mening, sjælefred, formål, det gode	Meningsløshed, skyld, håbløshed, det onde	Visdom

Figur 1. De fire eksistentielle dimensioner. Van Deurzen 1999, s. 143.

Van Deurzen betoner, at denne teoris konsekvens for psykoterapi basalt handler om at terapeut og klient sammen observerer og fokuserer på 1] klientens oplevelse af sin egen eksistens og 2] på at bidrage til at patienten forbinder sin historie med sin særlige måde at interagere med verden på. Dette ser hun som en modpol til at fokusere på intrapsykeiske teorier baseret på karakterstrukturer, patologi eller selv-strukturer. Hun påpeger, at forskellige forfattere er enige om at opfatte den menneskelige eksistens som noget, der udspiller sig i sådanne fire, overordnede eksistentielle dimensioner som vist i figuren ovenfor, der er indbyrdes forbundne og som væver sig ind i og overlapper hinanden. Disse dimensioner kan alligevel adskilles som enkeltstående med det formål at skabe teoretisk overblik. Ikke alle forfattere opererer med alle fire dimensioner, og nogle specialiserer sig inden for et enkelt område, men de fleste teorier kan indeholdes i denne firfoldige model. Hvad angår vores model med 'De tre rum', så forstår vi denne som en specialisering inden for van Deurzens psykiske dimension. Hun definerer selv denne dimension som en måde at forbinde

"...vores "jeg" eller "selv" med den indre verden, vi konstruerer ud fra vore oplevelser og erfaringer på de andre niveauer. Her er vi hovedsagelig optaget af at skabe selve den centreret-hed, der giver os en fornemmelse af stabilitet, integration og selv. Niveauet reguleres af tænkning i ordets bredeste betydning, verbal eller non-verbal. Ved hjælp af begreber, skemaer og billeder udforsker vi vores opfattelser af os selv og vores personlige verden. Vores afløb er skabelsen af en indre fornemmelse af individualitet, som i sig selv skaber et stadig mere sikkert kontaktpunkt for selvet. Mening på dette niveau skabes gennem en fornemmelse for selvværd: en viden om, at man er et godt og værdifuldt menneske." (van Deurzen, 1999, s. 142)

Hun beskriver meget tydeligt kampene mellem de to poler som en definition af tilværelsen idet:

"Tilværelsen kan defineres som bevægelsesaktivitet mellem disse modsætninger. Mennesket bevæges og motiveres af kræfter, der skabes i spændingen mellem to sådanne ekstremer. Tilværelsespolerne modsvarer i høj grad den negative og positive pol, hvorimellem der går en elektrisk strøm. Uden forskellene ville der overhovedet ikke være noget kraftfelt. Eksistensen er spændingen mellem liv og død og kræfternes spil indimellem. Uden denne spænding, der river os med i uophørlig stræben og desperation, evindelige op- og nedture, til'er og fra'er, ville der slet ikke være nogen menneskelig eksistens." (ibid. s. 139)

Vi har på lignende vis identificeret to poler i hvert af 'De tre rum' ud fra vore mangeårige erfaringer med arbejde med mennesker med psykiske lidelser. Vi har defineret disse poler som:

Polaritetspoler i "De tre værens- og kommunikationsrum."	Negativ pol	Positiv pol	Mellemliggende værdi i form af grader på et kontinuum
Det private rum	At gemme sig, være uvirkelig, angst, selvhad/selvdevaluering	At være levende, virkelighedsfølelse, rummende, selvomsorg/selvbevidst	Grad af identitets- og selvværdfølelse
Det sociale rum	Føle sig udenfor, isoleret, jaloux, arrogant, afvisende	Give/tage imod, flow, legende, sætte naturlige grænser	Grad af oplevelse af afgrænsning
Solist rummet	Fylde ubevidst, uintegreret, unaturlig autoritet, give op, krævende	Føle sig kraftfuld, integritetsfølelse, naturlig autoritet, udholdende, fleksibel	Grad af oplevelse af integration

Figur 2. De tre værens- og kommunikationsrum. Pedersen & Bonde 2013.

Denne model med 'De tre rum', hvor hvert rum identificeres ved hjælp af to polariteter, er en forståelsesramme i forhold til den terapeutiske relation. Modellen kan hjælpe med at bevidstgøre og kan anvendes til at indplacere, hvor vi, som musikterapeuter, kan placere os i forhold til patienten på dennes vej i en proces henimod at komme ind i en dynamisk kamp mellem de to poler - som alternativ til at være fastlåst i den ene pol. Der er eksempelvis forskel på at placere sig som en der forventer gensidig handling eller refleksion, hvis en patient er i den negative pol i det private rum. Her kan det være af gørende, at terapeuten er sensitivt rummende og inviterer til fælles handling i et tempo, hvor patienten kan tillade det.

Vi har således præsenteret teorier og redskaber til dels at træne musikterapeuter til at forstå og være i resonans med egne sansninger i relationen med en eller flere patienter med psykiske lidelser, og vi har præsenteret modeller for at forstå helingsprocesser fra at være fastlåst i én pol til at kunne bevæge sig friere mellem de to poler i modeller, som giver mening for os. Der er tale om helingsprocesser hos mennesker med dårligt selvværd, problemer med grænsesætning og dyb angst. Herfra vil vi gå over til case-præsentationen, hvor disse teorier og modeller vil indgå som forståelsesrammer.

Case præsentation 1. Ursula (U)

Ursula er sidst i trediverne og har fået at vide, at hun lider af Post Traumatisk Stress Syndrom (PTSD). Hun fortæller ved prøvesessionen før gruppeterapiens start, at hun har haft en diagnose som depressiv gennem to år, hvor hun fik antidepressiv medicin, men at det ikke hjalp hende. Hun fortæller, at hun i flere år har lidt af ekstrem angst, der bl.a. har forårsaget, at hun ikke har været i stand til at køre med bus, og at hun må anvende tvangsritualer for overhovedet at kunne bevæge sig rundt uden for sin bopæl.

Hun har tidligere levet i et voldeligt forhold igennem nogle år og har stadig ekstrem angst over for sin tidligere partner. Hun har ofte en oplevelse af, at hun ikke eksisterer, og hun har ikke kunnet passe et arbejde de sidste år. Hun lider ofte af panikanfald.

Ved henvisningen er det blevet påpeget, at U lider af social angst og stærke dissociationstendenser under stress, hvorved hun mentalt forlader kroppen. Hun har problemer med at koncentrere sig og nedsat hukommelse - hun har svært ved at have tillid til andre og er meget sensitiv over for pres eller forventninger, som hun oplever, hun ikke kan opfylde. Hun kan skifte sindstilstand hurtigt fra at føle sig meget kompetent med en stærk vilje - til at føle sig meget usikker og skrøbelig. Hendes overordnede funktionsniveau ud fra GAF scoring [se f.eks. Bonde & Pedersen, 2012] er på 58. Ved tidspunktet for prøvesessionen er hun ude af antidepressiv medicin og i en arbejdsprøvning på halv tid. Målet er, at hun gradvist skal kunne arbejde på fuld tid.

Prøvesession med U

U lytter ligesom de andre i prøvesessionen [se Bonde, 2011] til Geir Tveitt: O be ye heartily welcome [fra musikprogrammet Soundscapes, skæring 1]. Hun er i stand til at gøre dette, liggende på en madras på gulvet med lukkede øjne. Under lytningen oplevede hun en slags "film" - i form af et lille eventyr om en person, der vandrede i skoven, og der var både lys og mørke. Personen kom til en stor lysning. I skyggen var der en troldlignende skikkelse, som først kom nærmere [samtidig med at der

kom noget forstyrrende med mørkere klange i musikken]. Senere kom denne skikkelse ud og slugte hvad den havde brug for, før den forsvandt igen og lyset kom tilbage. U var ikke bange for hverken mørket eller trolden under lytningen. Hun kunne godt lide musikken.

Bagefter fortalte hun, at hun var bange for at komme ind i en gruppe, og at hun indtil nu kun havde modtaget individuel behandling. Hun forestillede sig, at hun ville blive nødt til at vandre ud af terapilokalet ind imellem, da hun ikke kunne forestille sig, at hun kunne være til stede og være koncentreret så længe (1,5 time) som gruppesessionerne varede. Vi fortalte, at dette var tilladt og at hun kunne følge sin egen rytme.

Vi som terapeuter bemærkede begge, at hun talte meget og hurtigt og gentog mange ting og fyldte meget i rummet, samtidig med, at vi oplevede, at det var svært at fornemme en kontakt med hende – som om hun var delvist dissocieret. Ud fra forståelsesrammen 'De tre rum' kan vi forstå dette møde på følgende måde: U var fastlåst i den negative pol i det private rum (uvirkelig) og solistrummet (fyldte ubevidst). Af samme grund kom vi i relationen til hende til at føle os udenfor. Vi accepterede bevidst denne position i relationen på dette tidspunkt i samarbejdsprocessen.

Struktur og Musikanvendelse i gruppeforløb 1 for U

I dette kliniske projekt er vi både en mandlig og kvindelig terapeut til stede (hhv. Lars Ole Bonde og Inge Nygaard Pedersen). Sessionerne varer halvanden time med en fast struktur i 5 dele:

1. En samtaleledelse (45-60 minutter), afsluttende med formuleringen af et fælles fokus. Dette fokus danner via et metaforisk udtryk udgangspunkt for valget af musik, og terapeuten vælger klassisk musik med en blandet intensitets-profil fra GIM-repertoiret (forklares nærmere nedenfor)
2. Induktion (kort afspænding, siddende eller liggende efter pt.s valg, 3-5 minutter)
3. Musiklytning (4-12 minutter)
4. Mandala-tegning (7-8 minutter)
5. Afsluttende samtale med udgangspunkt i mandalaerne (10-20 minutter)

Størstedelen af sessionen forgår altså verbalt; deltagerne taler frit til og med hinanden, guidet løst af terapeuterne, som samler trådene i deltagerens psykologiske temaer og behov til et fokus: Dette tema er ofte metaforisk formuleret. Musiklytningen efter afspændingen er uguidet, og også tegnedelen foregår i tavshed.

Sessionen slutter med en verbal opsamling, der knytter fokus og billeddannelse sammen.

Bonde & Pedersen (2012)

U starter i en gruppe med 3 deltagere (U plus to mandlige deltagere) i et forløb på i alt 12 sessioner. Hun vælger at fortsætte i en efterfølgende gruppe med fire deltagere (de samme deltagere plus en nytilkommen kvindelig deltager), og denne gruppe har, pga. ferie, kun et forløb på i alt 9 sessioner. Med aflysninger og fravær deltager U i 17 gruppesessioner med musiklytning og indre billeddannelse.

Musikken som bliver anvendt i den første gruppe, U deltog i, var følgende:

- 1) Samtale hele sessionen. Ikke musikanvendelse
- 2) Respighi: Gianicola (U udeblev)
- 3) Geir Tveitt: Klaverkoncert nr.1 F-dur, 1 sats

- 4) Russisk korsang: "The joy of those who mourn"
- 5) Mozart: Laudate Dominum
- 6) Sjostakovitj: Klaverkoncert nr. 2, 2. sats
- 7) Rachmaninov: Vocalise [cello]
- 8) Pachelbel: Kanon i D
- 9) Faure: Pavane [U afbud]
- 10) Samtale hele sessionen. Ikke musikanvendelse
- 11) Aflyst af terapeuterne
- 12) Butterworth: On the banks

Faser i U's udvikling gennem gruppeforløbet

Vi terapeuter inddeler efter gruppeforløbenes afslutning processen i forskellige faser, hvis overskrifter betegner U's fokus i de enkelte faser:

Fase I.	Session 1-5.	'Finde tryghed i gruppen.' [det personlige rum]
Fase II.	Session 6 -7.	'Start på at beskytte sig selv bedre.' [det sociale rum]
Fase III.	Session 8 -10.	'Ned i kroppen.' [tilbage i det personlige rum]
Fase IV.	Session 12.	'Nye veje mod ukendte steder.'

Fase I. session 1 - 5. Finde tryghed i gruppen

U virker usikker i gruppen i den *første session*, taler meget og viser tegn på dissociation i starten. Efterhånden som alle i gruppen finder ud af, at de har sammenlignelige oplevelser, som de kan dele med hinanden, udvikler samtalen sig dynamisk og engageret, og alle bliver mere afslappede og tilstedeværende. Samtalen forløber, for en første session, ret livligt og dynamisk, og vi vælger at udelade musik og tegning. Et tema for U og andre i gruppen bliver vrede og angst. For U er det vrede overfor fejlagnostisering og deraf følgende medicinering, en overvældende vrede overfor sin voldelige ekspartner samt en vrede mod sig selv og sin fortid og en massiv angst i forbindelse med byture etc. Det eneste sted hun for øjeblikket oplever lidt succes, er med arbejdsprøvningen hvor hun føler sig godt modtaget på arbejdspladsen og oplever, at det går godt for hende med at magte arbejdsopgaven på halv tid.

I den *tredje session* bliver det fælles *fokus* i samtalen 'hvem i deres omgangskreds gruppedeltagerne tør fortælle, at de lider af en psykisk sygdom'. Strategierne er forskellige. U beskriver, at hun er meget selektiv, og at hun scanner sine omgivelser mhp. at finde ud af, hvad hun tør fortælle og hvor. Deltagerne deler oplevelsen af et enormt pres i forhold til at leve et dobbelt liv.

Vi som gruppeledere vælger til musiklytningen Tveitts *Klaverkoncert i F-dur, 1. sats*, da denne musik indeholder en dialogisk udveksling mellem noget lyrisk og noget meget kraftigt, der tenderer til at invadere den lyriske stemning. Musikken udtrykker gradvist en stadig stærkere intensitet.

U's *tegning* efter musikken får titlen "Balanceakt" [se billede 1 på næste side].

Hun fortæller om to kræfter, hun ser i billedet: en lys og en mørk som konstant bevæger sig rundt om hinanden i en slags balanceakt. Nogle små gule mennesker danser i hvirvelstrømmen og søger at undgå at blive skubbet ind i den mørke kraft – som at bevæge sig på en knivsæg. U virker mere sikker i gruppen i både den første og opsamlende samtale, og der er opstået en dyb fortrolighed allerede i denne 3. session, som alle gruppedeltagerne udtrykker positiv overraskelse over.



Billede 1.

Vi som gruppeledere oplever gruppesessionen som meget dynamisk – som om vi lytter til tre eksperter. U taler hurtigt og lidt hektisk. Vi oplever at være i resonans i forhold til U, der udtrykker sig følelsesmæssigt og energisk. Vi får en oplevelse af, at hun arbejder på at kunne tillade både de mørke og de lyse kræfter i sig selv. Hun er meget deltagende, men hendes selvforståelse virker stadig ikke så kropsligt funderet.

Ud fra forståelsesrammen med 'De tre rum' og de negative og positive poler forstår vi det sådan, at U er i en begyndende kontakt med de positive poler både i det private og i det sociale rum, men hun er endnu ikke parat til at indgå i en kamp imellem de to polariteter. Polariteterne er på vej til at blive bevidste for hende, men hun har stadig brug for at 'gemme sig' lidt i det private rum.

I den *fjerde session* fortæller U meget åbent om traumatiske oplevelser i sin barndom. Hun er vokset op med en psykisk syg alenemor, der forbød hende at fortælle om dette forhold til nogen, da moderen var bange for, at datteren ville blive fjernet fra hjemmet. Derfra har U lært at scanne omgivelserne mht., hvad der kan fortælles til hvem og i hvilken sammenhæng. Hun beskriver sig selv med en metafor som en 'tumling', forstået som en person, der ofte bliver slået omkuld, men som altid hurtigt rejser sig igen. Dette karaktertræk har både positive og negative konsekvenser for hende – det er positivt, når det anskues som en overlevelsesstrategi, men negativ mht. at U ikke formår at flytte sig fra negative relationer mv. F.eks. fortæller hun, at hun er blevet for længe i et voldeligt forhold. U fortæller, at hun er i gang med at lære at se sig selv udefra og lære at tackle problemer på nye måder, og at det er meget hårdt – som at skulle skifte identitet.

Det *fælles fokus* i denne session bliver ordet forsoning – at blive styret af indre snarere end ydre kræfter, samt grader af angst og angst versus tillid.

Vi som gruppeledere vælger til musiklytningen et stykke russisk kormusik "The joy of those who mourn" (russisk hymne for kor), da vi finder at disse dybe russiske mandsstemmer musikalsk udtrykker en forsoning med noget meget sorg- og smertefuldt, som derigennem bliver til noget inderligt og smukt.

U fortæller om sin tegning (se billede 2 på næste side), at hun oplever dybde, og at det har en dobbelt mening: dels som en dybde der føles i kroppen, dels som en dybde i sin selvforståelse. På tegningen ses en regnbue over sangerne og nedenunder dem et bæger i form af en gral (den hellige

gral]. Hun oplever regnbuen som en slags skærmning fra et gyldent lys eller en glorie. Hun udtaler for første gang, at hun er klar over, at hun har brug for en bedre forbindelse ned i kroppen for at få forbindelse til noget, der er større end hende selv (det er første gang vi hører hende omtale noget, vi forstår som noget spirituelt).



Billede 2.

Vi som *gruppeledere* oplever begge to en taknemmelighed over at være vidne til disse, i vore øjne, smukke begivenheder og vi mærker som *modoverføring* en positiv følelse i kroppen af at være forbundet med alle i gruppen.

Ud fra forståelsesrammen 'De tre rum' viser U her, at hun erkender, at de andre i gruppen har lignende oplevelser som hun, og at hun ikke behøver at scanne nogen her for at kunne være åben. Hun kan være åbent til stede med sit private rum i den positive pol – en sådan tilstedeværelse har dog stadig brug for beskyttelse i form af en regnbue med lys. Den forandring, hun gennemlever, er, at hun tør bevæge sig fra den negative pol til den positive pol. Hun er dog endnu ikke parat til at starte den dynamiske kamp mellem stærke kræfter i de to poler som ifølge de ovenfor beskrevne eksistentielle dimensioner, og polariteterne i 'De tre rum' befordrer en udvikling mod større frihed og livskvalitet.

I den *femte session* er U midtpunkt i gruppen, da der er massive problemer og pres på hende på forskellige måder. Hun beskriver et pres fra det kommunale system, der ønsker, at hun skal arbejde flere timer, hvilket hun ikke selv føler, hun er parat til. Hun har støtte fra sin arbejdsplads. Hun vil gerne være meget ambitiøs ift. at kunne udfylde den halvtids plads hun har, men det er en kamp at bevare den status, hun har via sin uddannelse, så længe hun kun klarer at arbejde på halv tid. Hun skal kæmpe for ikke at blive degraderet. Det vigtigste for hende i denne musikterapisession er, at hun kan dele disse problemer med de andre gruppemedlemmer, der kalder hende ambitiøs og giver hende støtte.

Vi som terapeuter vælger til musiklytningen Mozarts *Laudate Dominum*. Denne musik vælges ud fra den betragtning, at solostemmen udtrykker varm støtte/bekræftelse – ligesom U's souschef. Det er tydeligt, at der er brug for støtte, primært for U, men også for de andre i gruppen. Efter musiklytningen vender U tilbage til temaet omkring vigtigheden af at kunne dele sine problemer. Hun erklærer, at hun føler sig meget tryk i gruppen, men at det her og nu også bevirker, at hun kommer til at fremstille sig selv, som om hun har det bedre end hun egentlig føler hun har. Et dilemma som bliver mødt

med stor accept. Hun vælger ikke at tegne i denne session. Hendes udvikling kan i forhold til teorien om 'De tre rum' i denne fase forstås sådan, at hun gradvist tør slippe fastlåsheden i den negative pol i det private rum. Hun tør gradvist bevæge sig ud i det sociale rum – dog stadig med en del angst for at miste en nødvendig identitet som traumatiseret.

Fase II. Session 6 – 7. Start på at beskytte sig selv bedre

I *sjette session* er U midtpunkt igen, da der er sket en traumatisk hændelse for hende. Hun er uforvarende blevet lukket inde i et lille rum på arbejdspladsen, og hun måtte springe ud af et vindue, da hun ikke kunne råbe nogen op og derfor ikke kunne blive lukket ud. Denne hændelse har vakt mange minder fra barndommen, hvor hun ofte blev lukket inde i mørke rum. Hun oplevede under hændelsen her, at hun blev så påvirket at hele kroppen rystede, og at hun måtte sunde sig længe, før hun kunne gå ind igen. På trods af denne reaktion valgte hun at lade som ingenting. Hun fortalte ikke om det og fortsatte på arbejdet. Da hun efterfølgende kom hjem, blev det dog klart for hende, at hun måtte tage sine angstsymptomer alvorligt, og hun valgte at melde sig syg i 3 dage for at komme på højkant igen. Denne valgmulighed var helt ny for U, og i stærk kontrast til hendes kendte mønster med "at tage en maske på" og ikke vise eller tage hensyn til sig selv, når hun har været traumatiseret eller oplevet dyb angst.

Fælles Fokus for hele gruppen denne dag bliver grænsen mellem at kæmpe for at overleve og at kæmpe for at tillade traumatiske oplevelser at fylde. Et fælles begreb for gruppen bliver værdighed: Hvordan fastholder jeg min værdighed, når jeg indimellem bevidst tager en maske på og indimellem overgiver mig til at være i og håndtere traumatiske følelser mhp at lære at skabe en større distance til disse? Hvor er min selvforståelse i disse udsving? Der er fælles refleksioner over, at kontakt til traumatiske følelser er en forudsætning for at opnå en nødvendig [positiv] distance til traumatet. Det rejser spørgsmålet om, hvordan man kan være tro mod egne grænser og behov, og hvordan man kan undgå gentagelser af tidligere negative copingstrategier, når en form for re-traumatisering opstår? Vi vælger som gruppeledere til musiklytningen Sjostakovitj' 2. klaverkoncert, *Andante satsen*, fordi dette musikstykke har en klar og skøn klaverstemme, der løber gennem hele satsen, uanset hvad der ellers sker i orkestret i den mørktfarvede og sørgmodige grundstemning. Musikken bliver oplevet som smuk og stærk af alle i gruppen. Den bliver også oplevet som et symbol på en værdig selvforståelse – uanset nødvendige udsving mellem maske og autenticitet. U's *tegning* får titlen 'Ny start' (se billede 3 nedenunder) og U associerer tegningen med forårets kamp med vinteren – foråret bryder frem – en ny start!



Billede 3.

Som gruppeledere oplever vi en stærk følelse af samhørighed med gruppemedlemmerne. Vi bemærker, at gruppen har udviklet sin rummelighed og evner til at give plads til og støtte U i hendes behov for at fylde og dele. Der er masser af respekt og positive følelser til stede i gruppen. Ud fra forståelsesrammen 'De tre rum' og ud fra U's tegning tolkes det, at der foregår en kamp mellem forår og vinter, hvilket symboliserer en begyndende dynamiske kamp i U's private rum mellem den negative og den positive pol, hvor der nu er bedre plads til begge poler. En begyndende kamp mellem at være uvirkelig, dissocierende og fyldt af selvhad og at være mere levende til stede og tage hånd om egne behov.

I syvende session virker U meget tryk, og hun fortæller i den første samtaledel om, hvordan hun oplevede at tage medicin i de år hun var fejl-diagnosticeret, og hvordan det fik hende til at føle sig endnu mere uvirkelig. Hun fortæller også, at hun selv insisterede på at blive trappet ud af medicinen, hvilket gjorde hende mere uafhængig af andre. Hun oplevede dengang, at nogle nære familie-medlemmer ikke kunne acceptere denne forandring, hvilket medførte, at hun måtte droppe forbindelsen til nogle af dem, heriblandt hendes mor. Hun ønsker nu, at hun kan tilgive sin gamle mor, men det er ikke muligt.

Fælles fokus for gruppen bliver at acceptere ens valg som det bedste valg i den givne situation. Vi som gruppeledere vælger til musiklytningen Rachmaninovs *Vocalise* (solo-cello spiller den oprindelig vokalstemme), da vi oplever at denne musik tilbyder omsorg og bekræftelse = accept. Musikken forbinder en stærk instrumentalstemme med mørke stemninger og stærke følelser af en ofte vanskelig karakter.

Titlen på U's tegning bliver 'Tilgivelsen' (se billede 4 nedenunder) og hun beskriver, at det vigtigste ved oplevelsen er, at hun bliver klar over, at det er allermest vigtigt at tilgive sig selv, samt at hun ikke kan tilgive andre, før dette er sket. Tegningen viser et hjerte (også en æbleform), hvor der vokser små spirer frem inden i, og denne hjerteform beskytter det, der vokser frem. Samtidig er der en realistisk forståelse hos U af, at omgivelserne uden om hjerteformen er kolde, og at det er det, der har været hendes virkelige erfaring i de faser af livet, hvor hun skulle udvikle sig baseret på kærlighed og omsorg. Vi som gruppeledere oplever at være vidner til en vigtig proces hos U og i samspillet mellem hende og gruppen. Vi kan se hendes kamp for at komme til at mestre sin sorg bedre og til at turde dele den med gruppen, så hun kan blive spejlet positivt i denne udvikling.



Billede 4.

Ud fra forståelsesrammen 'De tre rum' viser U's tegning og fortælling hendes oplevelse af at kunne tilgive sig selv og give plads til nye spirer og nyt liv inde i hjerteformen. Det er en realistisk indsigt for U, at det at få varme og beskyttelse udefra ikke har været muligt – omgivelserne er kolde – og en indsigt i, at kun ved at hun tilgiver sig selv og skaber en indre varme og forståelse for sine livsforhold, kan U blive parat til at kunne give sig ind i den udviklende dynamiske kamp mellem de negative og positive poler i det private rum.

Fase III. Session 8 – 10. Ned i kroppen

I session 8 er U den eneste, der møder frem til sessionen. Hun virker stresset og fortæller, at der er mange problemer på arbejdspladsen, som hun har svært ved at tackle. Hun er blevet klart over, at hun ikke vil fortsætte på denne arbejdsplads, og at hun gerne vil skifte spor. For at kunne skifte spor kræves det til gengæld, at hun skal være udskrevet fra psykiatrien og erklæret rask. Hun er klar over, at hun ikke kan opfylde disse krav på nuværende tidspunkt. Vi beslutter at lave en speciel session med hende, der imødekommer hendes behov her og nu. Vi tilbyder hende en meget *lang og dyb afspænding*, hvor hun bliver guidet langsomt gennem alle dele af kroppen, og der bliver fokuseret på en dyb vejrtrækning og på at lade tanker og tankeforstyrrelser komme og gå uden at fastholde dem – samtidig med, at hun tillader sig at synke ned i underlaget og tage musikken ind under musiklytningen.

Vi vælger til musiklytningen Pachelbels *Kanon i D dur*, da denne musik indeholder et ostinat, dvs. en stabil basstemme, som gentager det samme tema gennem hele stykket. Samtidig bevæger de andre instrumenter sig efterhånden væk fra bassen og fylder ud i rummet og formidler en hvirvlende energi. Dette opfattes som parallelt til den bevægelse, som U også har i relationer med andre, men hvor hun samtidig har brug for en stabilitet i omgivelserne. U laver efter musiklytningen en *tegning*, hun giver titlen "Harmoni – natur. Oksefrøen og guldsmeden." (se billede 5 nedenunder) Hun fortæller, at hun næsten faldt i søvn under afspændingen, og at hun oplevede den som meget effektiv, og at hun nærmest måtte kæmpe med sig selv for at holde sig vågen under musiklytningen. Vi snakker om, at de to dyr spejler to energilag i musikken – den rolige langsomme stabile basstemme og de hvirvlende violiner blandet med andre instrumenter. Hun genkender, at hun også indeholder og kender to energilag i sig selv, og at hun har brug for at give mere opmærksomhed til den langsomme stabile energi [oksefrøen], når hun hvirvler for meget rundt i tanker og bevidsthed [guldsmeden]. Det bliver også klart for hende, at hun har brug for mere tid til at hele fra sin lidelse, og at hendes ønske om at skifte spor må placeres ude i fremtiden. Vi som gruppeledere oplever begge to, at der er en anderledes kontakt med U i denne session; som om hun er fysisk mere tilstede. Det er første gang hun nævner noget om sine egne forskellige kropslige energilag.



Billede 5.

Ud fra forståelsesrammen 'De tre rum' bliver det tydeligt, at hun nu også gennem sansning og kropsoplevelse er bedre forbundet med den positive pol i det private rum – forbindelsen er blevet fysisk og bevidst. Hendes selvindsigt er blevet bedre 'grounded'.

U ringer ugen efter og fortæller, at hun har brug for at blive hjemme i den næste session. I den efterfølgende session 10 kommer de tre gruppemedlemmer ind i en meget intens og dynamisk diskussion, og vi beslutter ikke at anvende musik og tegning i sessionen - hvilket de mod sessionens slutning kommenterer at de værdsætter. Hovedtemaet for dem alle er personlig forandring: Hvad er det? Hvad betyder timing og hvad betyder reaktioner fra omgivelserne? Og hvad er prisen for forandring for den enkelte? U føler sig provokeret til at overveje, om det at hun deltager både i denne gruppe, og i individuel terapi hos en anden terapeut og føler sig meget tryk begge steder, kan skabe en negativ afhængighed for hende. Hun bliver gennem refleksionen klar over, at dette ikke er tilfældet. Gruppen taler meget intenst om disse problematikker og er meget reflekterende. Vi gruppeledere lytter mest og bekræfter deres refleksioner og bekræfter også den konklusion, de kommer frem til, nemlig at en vis afhængighed af et terapiforløb er nødvendig, for at de kan udvikle sig til at blive mere naturligt uafhængige. I denne session skal de også tage stilling til, om de ønsker at fortsætte gruppebehandlingen i det næste gruppeforløb, da der kun er to sessioner tilbage i denne gruppekonstellation. Alle tre ønsker at fortsætte. I session 11 må vi desværre aflyse terapien. I fase tre i dette gruppeforløb kan udviklingen for U ud fra teorien om 'De tre rum' tolkes som en bevægelse mod den positive pol i det sociale rum. Det er OK at tage imod, selv om det kan opleves som afhængighed her og nu.

Fase IV. Session 12. Nye veje mod ukendte steder

I session 12 kommer alle tre før starttidspunktet, og de er allerede i dyb samtale, da vi kommer ind i rummet. U er meget optaget af, at hun nu igen oplever et stort pres i forhold til at skulle gå op i arbejdstid, fra halv tid til fuld tid. På trods af dette pres er det dog lykkedes for hende at holde fast i sit krav om at forblive på halv tid, indtil hun selv oplever at være i stand til at varetage fuldtidsarbejde. Hun er klar over, at det er et vigtigt skridt for hende ift. at kunne stå ved egne behov og ønsker, da hun ifølge egne beskrivelser tidligere blot ville have adlydt og kæmpet sig igennem og ikke vist, hvordan hun egentlig havde det med det. Hun nævner også, at hun så formentlig ville have været nødt til at give op igen efter kort tid. Hun virker glad og lettet og stolt over sin egen kraft og beslutning. Hun oplever at være blevet bedre til at sætte grænser og til at passe på sig selv. Vi som gruppeledere vælger til musiklytningen Butterworths *On the banks*, fordi denne musik er fyldt med en let energi og en lys stemning.

U laver en tegning som får titlen "Sidste" (se billede 6 på næste side), og hun fortæller til tegningen en metaforisk historie om en kanin, der på sin vej møder en ræv og slipper fra den. Sommerfuglen svæver over landskabet og har lethed og overblik. Tegningen indeholder, for første gang i U's tegninger i gruppen her, en vej, der fører et ukendt sted hen. Det kan forstås sådan, at U stadig har god kontakt til sin 'fortælle eventyr side', som hun udfoldede allerede i prøvesessionen. I prøvesessionen var hun ikke i kontrol med situationen. Trolde kom dengang frem (se side 23-24) og forsynede sig med det den havde brug for, mens U var skjult i billedet. I sessionen her er hun synlig i billedet og tør vove sig forbi faren (ræven), og det lykkes hende at komme forbi, hvilket giver hende frihed til at søge mod ukendte nye veje. Sommerfuglen – den lette energi der lader som om angsten ikke eksisterer – er stadig levende tilstede og kan nu støtte hende i kampen mod større frihed. Her viser både hendes udsagn og billedet, at hun er helt parat til at starte den dynamiske kamp mellem de negative

og de positive poler i "det private rum". Dette ses som et afgørende skridt på vejen mod at styrke identitets- og selvværdsfølelse. Det er samtidig et afgørende skridt for hende i at kunne begynde at være mere autentisk til stede i det sociale rum og til at besidde en mere naturlig autoritet i solistrummet. I hendes fortælling fra hverdagslivet er hun nu i stand til at tage bedre hånd om sig selv og egne behov, og vi som gruppeledere oplever, at vi kan slippe bekymrede tanker om hendes tilstand uden for terapien og om hendes muligheder for at klare de udfordringer, der viser sig.



Billede 6.

Subjektive evalueringer af mål og udvikling – evalueringer med modsætninger

U blev, ligesom de andre gruppedeltagere, bedt om at identificere tre eller fire målsætninger for sin gruppedeltagelse under den første session hun deltog i under gruppeforløbet [se videre om dette i Bonde 2012].

Der var oplyst 14 mulige målsætninger, grupperet under

- A. Interpersonelle/socialle mål [3 kategorier]
- B. Intrapersonelle mål [4 kategorier]
- C. Fysiologiske/psykologiske mål [3 kategorier]
- D. Musikalske mål [2 kategorier].

U valgte følgende fire kategorier, en fra hver gruppering af A, B, C og D.:

- A. Arbejde med social angst
- B. Arbejde med at sætte ord på min selvoplevelse
- C. Arbejde med at opleve ro og fokuseret opmærksomhed
- D. Arbejde med meningsfulde indre billeddannelser under musiklytningen

Midtvejs gennem forløbet og efter gruppeforløbets afslutning blev alle deltagere bedt om at score på en skala mellem 1 og 5, hvor 1 betyder slet ikke og 5 betyder rigtig meget. De skulle med disse tal angive, hvordan de oplevede udsagnet i de valgte målsætninger. Eksempelvis betyder scoring 1 ved udsagn A: "Jeg mærker angst ved det sociale samvær", at jeg slet ikke mærker angst. U scorede følgende i henholdsvis sin midtvejsscore og sin slutscore:

- A) Jeg mærker angst ved det sociale samvær. 2 - 1
- B) Jeg sætter ord på min identitetsfølelse og mit selvværd. 5 - 5
- C) Jeg oplever ro og fokuseret opmærksomhed. 4 - 4
- D) Jeg oplever meningsfulde indre billeder til musikken. 5 - 5

Umiddelbart kan det synes som meget positive evalueringer i forhold til U's situation, da forløbet startede. Det kan til gengæld forekomme bemærkelsesværdigt, at hun scorer det samme ved både midtvejsscoren og slutscoren. Hun oplever således, at den sociale angst er reduceret, men de andre mål bliver scoret som om, hun er det samme sted både midtvejs i forløbet og efter forløbets afslutning. Da U beslutter at fortsætte i endnu et gruppeforløb, får vi en forklaring på dette overraskende resultat efter afslutningen på dette andet gruppeforløb (se side XX).

Faser i U's udvikling gennem gruppeforløb 2

I gruppeforløb 2 giver det mening, ud fra gruppeledernes forståelse, at inddele forløbet i to faser:

Fase I: session 1 – 5 'Det lange seje træk'

Fase II: session 6 – 9 'Fra at bevæge sig i overgange mellem de tre tilstande 'særpræg, særhed, sygdom' til en meditativ indre ro'

U vælger i gruppeforløb 2 at ændre to kategorier i sine målsætninger fra deltagelsen i det første gruppeforløb. Hendes fire nye mål kategorier bliver således:

- 1: Fra 'at reducere social angst' i første gruppeforløb - til 'udvikle kontakt med andre' i det andet gruppeforløb
- 2: At 'styrke identitetsfølelse og selvværd' er det samme mål i begge forløb.
- 3: At 'opleve ro og fokuseret opmærksomhed' er det samme mål i begge forløb.
- 4: Fra 'at opleve meningsfulde indre billeder' i det første gruppeforløb til 'at få respons fra de andre deltagere' i det andet gruppeforløb.

Der er altså tale om en klar udvikling i retning af ønske om mere social interaktion.

Fase 1 i gruppeforløb to for U. Session 1 – 5. Det lange seje træk

I dette gruppeforløb deltager de samme personer som i gruppeforløb 1. Efter 3. session kommer yderligere en kvindelig deltager med. I dette forløb er der meget behov for at diskutere i nogle af sessionerne, så session 1 og 3 bliver *samtalessioner* uden brug af musik og tegning. Deltagerne er nu alle i en fase af deres udvikling, hvor de stiller spørgsmålstejn både ved betydningen af deres diagnoser, diskuterer virkningen af og mulighederne med deres symptomer og diskuterer håb og ønsker for fremtiden. U giver, ligesom de andre, udtryk for, hvor vigtig en funktion denne gruppe har for hende mht. at kunne tale frit med andre, der har haft lignende oplevelser.

U udtrykker på et tidspunkt igen bekymring over, hvorvidt det ligefrem er blevet en form for 'afhængighed'. Hun kan dog se, at denne form for afhængighed kan være et vigtigt skridt på vejen mod at blive mere autonom og mindre fastlåst. Et andet tema er deltagerens behov for at være alene, og samtidig være bange for at ryge ind i gamle mønstre eller ritualer og ikke formå at håndtere angsten på en måde, som de gerne vil kunne. En af deltagerne mener, at det handler om hurtige – nærmest psykotiske – bevidsthedsskift, lige nu og her som aha-oplevelser. U mener, at det for hende handler mere om ændringer af uhensigtsmæssige være- og handlemåder (såkaldte scripts) i perioder over både kort og længere tid, og hun gentager udtrykket: "det lange seje træk".

Specielt i session tre bliver samtalen drejet over på de forskellige deltageres arbejdssituationer, og U får fortalt, at noget, hun har klaget over på sin arbejdsplads, er blevet hørt og ændret, så hendes arbejdsdage er blevet nemmere. Hun får megen anerkendelse fra de andre deltagere, og det er

tydeligt, at det er svært for hende at tage imod dette. Det er helt uvant for hende.

Vi som gruppeledere indgår som en naturlig del af samtalen, uden at vi behøver at facilitere denne særlig meget. Vi anerkender og bakker op om, at der ikke skal tilføjes musik i disse to sessioner, da samtalen, gruppemedlemmerne imellem, forløber ligesom musik – med forskellige motiver og variationer over samme stemning. Refleksioner, der bliver knyttet sammen af forskellige udsagn, afspejler nye erkendelser.

I *session 4* er U alene i gruppen, og hun bringer et tema ind, som omhandler, at hun skulle tage en vigtig beslutning mht. om:

- 1) Hun skal forblive på den nuværende arbejdsplads som hun er blevet ret glad for. Hun føler sig aktuelt mere tryk, værdsat og kreativ med sine udfordringer.
- 2) Hun skal rive sig løs også fra arbejdspladsen og revalideringssystemet og søge at bygge et nyt arbejdsliv op med det antal timer, hun selv synes, hun kan magte. Hun er blevet optaget af en form for buddhistisk meditation, som hun synes giver en indre ro, som hun nu oplever at være parat til at kunne bruge som værktøj. Der er kommet mere afklaring og ro omkring hendes egen selvforståelse og selvværd, så det nu er muligt for hende at anvende et sådant værktøj i hverdagen.

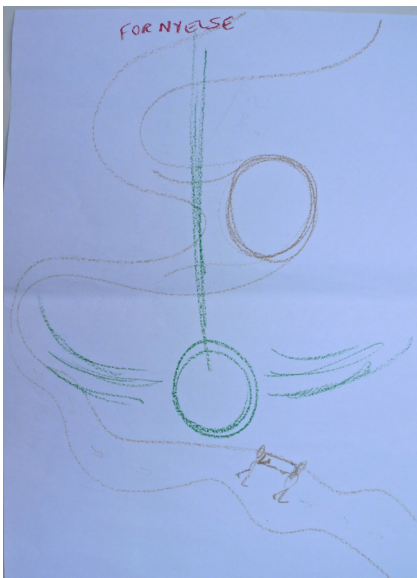
Hun vender flere gange tilbage til spørgsmålet om, hvad hun skal vælge, og på vores spørgsmål om, hvordan vi kunne hjælpe hende, bliver det klart, at hun kan bruge, at vi som gruppeledere oplister fordele og ulemper for hende vedrørende de to mulige beslutninger. Denne form fører vi med over i musikvalget, da U er alene til stede, og hun får valget mellem at lytte til tre forskellige slags *musik* 1) klassisk som vi plejer, 2) meditativ musik eller 3) aktiv improvisation mellem os alle tre. Hun vælger nummer 2 og lytter til Ketil Bjørnstad: *The Lake*. [skæring 2 fra GIM-programmet *Awakenings*].

U oplever, at også denne musik kan give hende en tilstrækkelig indre ro til, at hun kan træffe en så vigtig beslutning. Hun virker overbevisende og ægte i sine udsagn om lytningen og beslutningen. Der bliver ikke tegnet i sessionen.

I *session 5* er U til stede sammen med den nye kvindelige deltager, som er til stede for anden gang. U er meget inviterende i forhold til at tale åbent om sig selv, og det viser sig, at de to kvinder har mange fælles træk i deres livserfaringer mht., at begge har oplevet ekstrem vold især fra tidligere partnere. De er ligeledes helt enige i, at de begge, mens de var i disse forhold, ikke kunne forestille sig, at de kunne komme væk fra disse. De har til gengæld begge oplevet ekstrem vrede og dræberimpulser i forhold til partneren, mens de var i forholdene. Begge har oplevet, at familiemedlemmer havde hjulpet dem ud af forholdet, men at de, selv om de kom fysisk ud af forholdet, ikke fik det bedre. Dette skyldes ifølge dem selv, at de havde vendt vreden mod sig selv, og begge havde suicidal tanker i en længere periode. De snakker i gruppen her om en genkendelig følelse af at være totalt identitetsløs og af, at måtte starte med at overvinde trangen til selvmord for at komme videre. De må også bruge store ressourcer på at holde sammen på selv fragmenter af sig selv. De er også enige i, at det at komme ud af en identitet som voldsoffer og få en anden selvoplevelse er et langt og sejt træk.

Denne samtale inspirerer gruppelederne til at vælge Barbers *Adagio for strygere* til musiklytningen, da denne følelsesmæssigt højspændte musik afspejler et langt sejt træk med store udsving, men også med megen styrke i de høje strygere og i bassen.

U tegner en vej, hvor to personer bærer en kiste væk for, som hun siger, at vejen kan give plads til fornyelse i mange retninger (se billede 7 nedenunder). Hen over vejen svinger et stort pendul der kan have forskellige udsving. Det er positivt at kisten bæres væk. Tegningen får titlen `Fornyelse.`



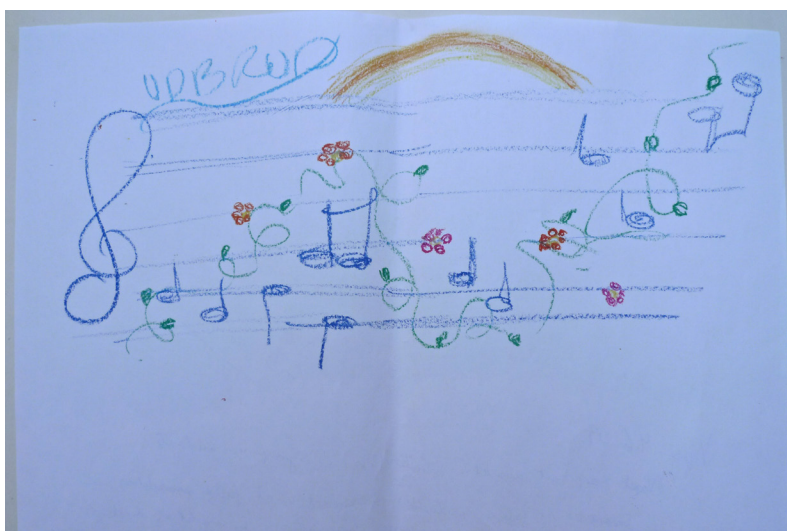
Billede 7.

I opsamlingen på sessionen taler de to kvinder om deres egne udsving mellem at identificere sig som syge, og identificere sig som personer der ønske sig at være raske og normale. De taler også om, hvor svært det er, at udholde disse udsving, når de på den ene side ønsker sig alt muligt af fremtiden og på den anden side må være realistiske i deres ønsker. Begge taler om oplevelsen af at have særheder, og dette begreb får os som gruppeledere til at foreslå dem at læse psykolog Lars Sørensen's bog "Særpræg, særhed, sygdom" (Sørensen, 1996), som netop omhandler disse tilstande og overgangene imellem dem. Sessionen bliver meget vigtig for U, da det er første gang, hun symbolsk begraver en vigtig del af sin fortid og giver sig selv lov til ikke bare at håbe på nye veje, men konkret at være på vej i nye og for hende mere konstruktive retninger med sin selvforståelse og sit liv. Fra forståelsesrammen 'De tre rum' er U nu på vej ind i en dynamisk kamp mellem polariteter - især i det private rum, men også i solistrummet. Hun er på vej til at kunne rumme sig selv bedre (opleve indre ro), og til at opleve en naturlig autoritet og sammenhæng i tanke og handlinger. Hun kæmper også en dynamisk indre kamp i det sociale rum mellem at føle sig isoleret og at føle sig anerkendt og i stand til at sætte naturlige grænser.

Fase II. Session 6-9 i gruppeforløb to med U. Fra særpræg til særhed til sygdom

Da disse sessioner alle handler om at konsolidere denne nye spirende identitet for U, vil vi begrænse omtalen her til *session 6* og *session 9*. I session 6 bliver temaet det samme som sidst: de tre tilstande særpræg, særhed og sygdom debatteres igen, da det havde sat sig spor i refleksionerne fra sidste session. Samtalen omhandler grænserne mellem særpræg og særhed og egentlige lidelser som sygdom. Debatten omhandler også hvordan de enkelte medlemmer identificerer sig selv, og hvad de oplever, at de tør/kan vise omverdenen. I den fælles gruppe-refleksion kommer et tema frem, der handler om vigtigheden af først at kæmpe mod sig selv og mod egne destruktive impulser. Når disse impulser er mindsket, kæmper man med sig selv om at opretholde en disciplin og bevare nye handle-mønstre. Først langt senere kan der arbejdes mere i retning af at justere ens særhed hen mod den identitet, som den enkelte ønsker at genkende som sin egen og ønsker at vise omverdenen. Der bliver dvælet længe ved ordene særhed og særpræg, og det får gruppelederne til at vælge en

ganske særpræget sats til musiklytningen, nemlig Kallinikovs 2. *Symfoni*. Andante satsen. U har svært ved at følge musikken, da melodien [det indledende tema] indimellem forsvinder i musik- kens forløb, og andre instrumenter og musikalske temaer kommer ind over. Hun prøver at fastholde strukturen ved at tegne nodestreger med noder [symboliserende melodien, når den er der], og blomsterranker på nodestregerne, når melodien forsvinder. Hun bruger flere gange ordet udbrud om melodien, og synes at den er meget dystert i begyndelsen; men den bliver lysere og gladere mod slutningen. En lille orange bue foroven skal beskytte mod for mange udbrud [se billede 8 neden- for]. Gruppelederne erfarer, at det ikke fylder så meget for U, at musikken er særpræget, men at det snarere er vigtigt, at den bliver oplevet med afbrydelser og som svær at forstå. U giver udtryk for, at hun håber, at hun forstår musikken bedre næste gang – samtidig med, at hun accepterer, at det er OK at være med i noget der er uforudsigeligt. Hun bemærker, at hun er i stand til at give udtryk for, at der er noget hun ikke forstår, uden at hun føler sig skamfuld. Det giver mening for hende at for- stå musikken som en struktur med en særpræget melodi, der bliver skubbet af banen, og hun kan sammenligne dette med sin egen proces. Hendes eget særpræg og særhed er blevet 'skubbet' over i sygdom og lidelse undervejs i livet. Hun er sammen med de andre i gruppen meget optaget af over- gangene mellem de tre tilstande.



Billede 8.

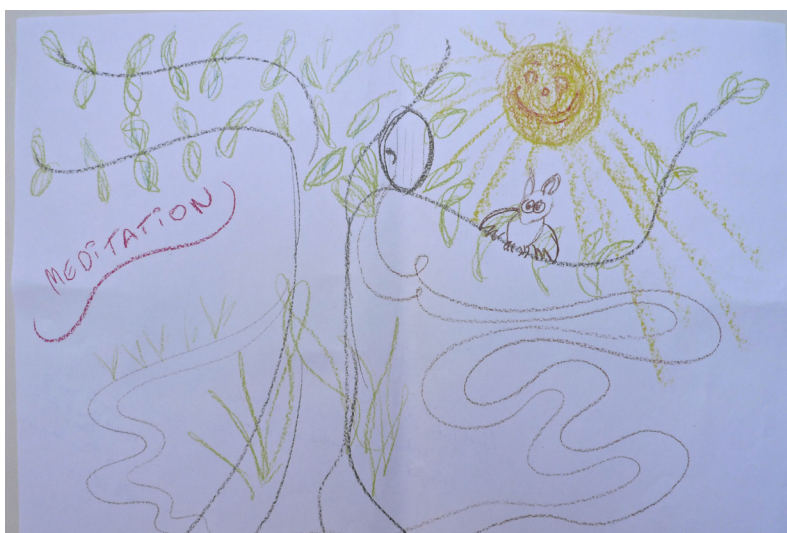
Fra forståelsesrammen: 'De tre rum' er det tydeligt i dag, at den indre konflikt kan stilles lidt i bero, og at der kan reflekteres over de forskellige tilstande og overgange med lidt mere emotionel dis- tance til disse. Dette ses som en begyndende fleksibilitet hos U. Hun kan veksle mellem både at kunne opleve at kæmpe og at kunne opleve at undre sig og få nye indsigter gennem refleksioner.

I session 9 i gruppeforløb to, den sidste session U deltog i, fortæller U om, hvordan hun nu fuldt ud har erkendt og accepteret, at hun har en lang og sej vej foran sig. Hun fortæller også, at hun har besluttet at blive på den nuværende arbejdsplads det næste halve år, for at give sig selv ro til at blive mere afbalanceret på et indre plan, før hun springer ud i at ændre tingene på et ydre plan. Denne beslutning har givet hende en ro, så hun bl.a. for første gang i mange år har taget en længere bus- rejse over flere timer og har haft en god oplevelse med det. Hun fortæller dog om en voldsom kamp for og imod med sig selv inden starten, og at hun af samme grund havde været rigtig stolt og følt sig ovenpå, efter at hun havde gennemført busturen. U har også overskud til at være indfølelse i forhold til de andre i gruppen, og hun vælger at dedikere sin tegning til den anden kvindelige deltager. De to snakker om at være forskellige steder i deres udvikling, hvor den anden kvinde er afhængig af veninder for at komme uden for døren, og hun har svært ved at acceptere sit negative selvbillede.

U oplever at være aktiv i sit eget selskab og oplever, at hun kan acceptere de indre kampe og lade være med at give op, hvilket hun tidligere har gjort i forbindelse med eksempelvis busture.

Gruppenlederne vælger til musiklytningen Mozarts *Koncert for 2 klaverer*, 2. sats, da denne musik viser flere måder at vælge og være på i forhold til et givet musikalsk tema, og da satsen også viser, at musikken kan forme en helhed, selv om der (af de to solister) bliver valgt flere måder at fremføre temaet på.

U's tegning kalder hun "Meditation" (se billede 9 nedenfor). Tegningens essentielle betydning for hende er identifikation med uglen i træet. Den har nu fået visdom og en tryk base, som er tilstrækkelig til, at den kan opbygge og mærke et personligt, trygt indre rum. Samtidig kan hun tillade andre at guide sig i de nødvendige retninger mod fremtiden. Hun taler om at tillade sig selv at placere sækken med forstyrrende og uønskede elementer uden for døren, når det er nødvendigt. Hendes tegning tolkes som udtryk for, at hun har mere kontrol over sine egne indre forstyrrende elementer, at hun kan acceptere og rumme dem, og at hun nu kender og kan genkende, hvordan det føles at have en tryk base, der er så tryk, at det er OK at tage imod råd fra andre.



Billede 9.

Vi som gruppeledere tilbyder denne tolkning af tegningen til U, som hun kunne tage imod og tage med sig: "Uglen sidder på maven af en 'moder jord' lignende figur, der støtter sig op af træet (livets træ). Uglen har fundet et trygt sted, hvor den ikke behøver en bue ovenover som beskyttelse mod lyset. Dette indebærer, at solen kan skinne uhindret på uglen. Figuren uglen hviler på, der kan sammenlignes med en moderlig figur, har hvirvlende mønstre i dragten som kan ligne U's hvirvlende mønstre fra billede 1 (se side XX), hvor disse mønstre i billede 1 symboliserer forskellige, ikke-'groundede' energier, som er en fare for U, og som U ikke har kontrol over. Hun bevæger sig der på en knivsæg. I billede 8 her er de hvirvlende mønstre snarere nye veje, der fører mod ukendte og nye mål for U."

U slutter med at erkende, at både det lette og glade samt det tunge og svære hører med til at være til, og at begge sider skal udtrykkes. Somme tider opnås balancen over længere tid - somme tider over kortere tid; det er altid forbundet med en form for indre kamp at genoprette en balance. Fra forståelsesrammen 'De tre rum' giver det god mening at se U's egne udsagn og gruppeledernes forståelse af tegningen som en helhed, hvor U nu synes at være parat til at tage kampene op i alle

tre rum; dynamiske indre kampe mellem de negative og positive poler. Det kan ligeledes forstås, at hun har erhvervet en så grundlæggende tryghed, at hun kan være fuldt til stede i det private rum uden behov for `kunstig` beskyttelse i form af regnbuer eller andre buer. Vi som gruppeledere har en god fornemmelse af at tage afsked med U og sende hende videre ud på sin egen videre udviklingsvej.

Subjektive evalueringer af mål for gruppeforløb 2 for U.

U evaluerede sine mål for terapien igen ud fra at en scoring på 1 er lig med `slet ikke` og en scoring på 5 er lig med `rigtig meget`. Scoringerne blev udført efter femte og efter niende session i gruppeforløb 2, hvor tallene nedenfor viser de to scoringsmål:

A: Udvikle kontakt med andre	4-4
B: Styrke identitetsfølelse og selvværd	4-4
C: Opleve ro og fokuseret opmærksomhed	4-4
D: Få respons fra de andre deltagere	4-4

Hun tilføjer som kommentar nederst på evalueringsskemaet efter den niende session, at hun nu oplever at have så meget overskud, at hun ikke længere behøver at bruge femtallet i sin scoring. Hun oplever at have opnået et mere realistisk billede af sig selv.

Dette resultat viser os, at der kan være stor usikkerhed forbundet med udelukkende at anvende selvevaluering i form af scoring med talangivelser som billede på udviklingsprocesser med denne målgruppe. Umiddelbart viser tallene i scoringen efter første gruppeforløb (se side XX), at U havde det rigtig fint ved andet gruppeforløbs start og at kun den sociale angst er blevet forbedret gennem behandlingsforløbet. U's egne udtalelser, tegningerne og vores relation med hende og forståelsesrammen med `De tre rum` viser et meget anderledes billede af U's tilstande og udviklingsprocesser.

Konklusion

Da der er blevet konkluderet på de forskellige trin i udviklingen undervejs i beskrivelsen af forløbet over deltagelse i to gruppeforløb med U ud fra teorien om `De tre rum`, vil vi ikke gentage disse konklusioner her. Blot vil vi opsummere, at det har givet god mening for os at forstå U's udvikling dels gennem de tre trin i Thorgaards forståelse af helingsprocesser og dels gennem forståelsesrammen `De tre rum`. U har ifølge Thorgaards forståelse været fastlåst i en angstfase, kontrolleret af angsten for at andre skulle se hendes forfærdelige lidelser. Hendes angst startede, da hun var barn, hvor hun måtte være voksen for sin mor og ikke måtte fortælle andre, hvad der foregik i hjemmet. Dette mønster ses hos hende som voksen, hvor hun ikke har turdet fortælle andre om sig selv eller om, at hun i en periode har været nødt til at leve i et voldeligt parforhold. Hun turde heller ikke fortælle andre, at hun lider af en psykisk sygdom. Hun er nu kommet til et punkt, hvor hun har erkendt sin egen lidelse, og hun kan bedre rumme de forskellige livsvilkår, hun har været en del af. Dette bevirker, at hun ikke længere behøver at scanne omgivelserne mhp. at finde ud af, hvad hun tør sige og hvor. Hun har erhvervet sig en tryk base, der kan give hende det fornødne fundament og deraf følgende overskud til at kæmpe med sig selv. Forståelsesrammen `De tre rum` anvendes her som en egnet klinisk teori til at beskrive udviklingstrin i den forandringsproces, hun har gennemlevet: først er hun fastlåst i den ene pol – den negative i et eller flere rum, for derefter at bevæge sig til den anden pol i et eller flere rum uden at udviklingen af den grund er tilstrækkelig grounded eller anvendelig i hverdagen. I og med at U gradvist erkender sin tilstand som både særpræg, sær-

hed og sygdom, kan hun lidt efter lidt begynde et langt sejt træk for at komme videre. Hun søger at frigøre kræfter til at kæmpe mod og med sig selv og overvinde sig selv, som et meget vigtigt trin i en grounding af identitetsoplevelsen og selvværdet.

Afslutning

Vi to gruppeledere har begge været taknemmelige for at have haft muligheden for at være til stede i og følge processerne i disse to grupper. Vi har også været taknemmelige for at kunne følge U's kampe og erkendelsestrin på nært hold og være en del af processen med hende. Vi håber via denne meget detaljerede beskrivelse af processen, at U's proces kan være til inspiration for andre mennesker, der bevæger sig på grænsen mellem særpræg, særhed og sygdom. Ligeledes håber vi, at artiklen kan fungere som inspiration for mennesker, der bevæger sig mellem at være til stede i fastlåste positioner i polerne i de indre rum, så de bliver motiveret til at nå frem til muligheder for større personlig frihed gennem dynamiske indre kampe i de tre rum, som de er præsenteret her i forståelsesrammen 'De tre værens- og kommunikationsrum.' Denne model har været meningsfuld at anvende i forståelsen af denne patients helingsproces. Vi forestiller os at den også kan anvendes i musikterapeutisk arbejde med andre målgrupper med psykiske lidelser, der - ligesom forudsætningen var her - har en GAF skala evaluering over 41 ved terapiens start.

Litteraturliste

Bonde, L.O. [2008]. Anmeldelse – Relationsbehandling i Psykiatrien [Thorgaard 2006]. I: *Musikterapi i Psykiatrien. Årgang 5. 2008.* [s. 148-155]. Aalborg: Musikterapi klinikken. Aalborg Universitet/Aalborg Psykiatriske Sygehus.

Bonde, L.O. [2011]. Musiklytning og indre billeder som klinisk vurderingsredskab. Assessment i receptiv gruppemusikterapi med ambulante psykiatriske patienter. I: Bonde, L.O. [Red.] *Musikterapi i Psykiatrien. Årgang 6.* [s. 38-56] Aalborg: Musikterapi klinikken. Aalborg Universitet/Aalborg Psykiatriske Sygehus.

Bonde, L.O. & Pedersen, I.N. [2012]. Musiklytning og indre billeder – receptiv gruppemusikterapi med ambulante psykiatriske patienter. I: MIPO. Musikterapi i Psykiatrien Online. Årgang 7, nr 2. <http://journals.aau.dk/index.php/MIPO>

Hestbæk, T. [2002]. *De tre rum.* Specialeafhandling. Upubliceret. Aalborg Universitet. 2002

Pedersen, I.N. [2000]. Inde-fra eller ude-fra - orientering i terapeutens tilstedeværelse og nærvær. I: Lindvang, C. [Red.] *Musikterapi i psykiatrien. Årsskrift 2,* [s. 81-103]. Aalborg: Musikterapi klinikken. Aalborg Universitet/Aalborg Psykiatriske Sygehus.

Pedersen, I. N. [2002]. Psychodynamic Movement – A basis training Methodology for Music Therapists. In J.T. Eschen [Ed.], *Analytical Music Therapy.* [s. 64-85]. London: Jessica Kingsley Publishers.

Sørensen, L. [1996]. *Særpræg, særhed, sygdom.* København: Hans Reitzels Forlag

Thorgaard, L. & Haga, E. [2006 a]. *Relationsbehandling i psykiatrien – bind I. Gode relationsbehandlere og god miljøterapi.* Stavanger: Hertevig Forlag.

Thorgaard, L. [2006, b,c,d,e]. *Relationsbehandling i psykiatrien – bind II* – V. Stavanger: Hertevig Forlag.

Van Deurzen, E. [1999]. *Eksistentielle Dimensioner*. København: Hans Reitzels Forlag.

Bilag 1. Øvelsen "De tre værens- og kommunikationsrum."

Øvelsen "de tre værens- og kommunikationsrum" handler om at en gruppe af studerende bliver delt op i par (A og B) hvoraf A'erne står op med lukkede øjne og improviserer med stemmen ud fra instruktioner fra gruppelederen. Stemmegiverne (A'erne) står i en cirkel i rummet med ansigtet ind mod midten. Deres partnere (B'erne) sidder inde i cirklen med ansigtet vendt mod deres partner (A), lytter aktivt til deres partners stemmelyde og maler et billede spontant ud fra lytteoplevelsen. Selve improvisationen er delt op i tre dele, hvor instruktionen til hvert rum inviterer den studerende til at forestille sig at være helt til stede i rummet med lukkede øjne. Den studerende opmuntres til at lade oplevelsen af og i rummet lyde ud i fællesrummet gennem stemmeimprovisation.

Instruktionerne understreger de mulige kvaliteter i de tre rum. Eksempelvis instrueres der i den første del (det private rum) i, at A'erne, med lukkede øjne, skal forestille sig et rum inde i kroppen og bevidstheden og et rum lige omkring kroppen – "et rum" de kan vende tilbage til og hente energi fra, når de har været meget ude hos andre med deres opmærksomhed; men også et rum hvor de kan gemme sig for andre, hvis det er det der er behov for. De bliver opmuntret til at holde fast i egne lyde, selv om de kan høre de andres lyde i omgivelserne. De bliver opmuntret til at mærke efter, hvordan det opleves/føles at være til stede i dette indre private rum, og til at give denne oplevelse lyd. I den anden del af improvisationen (det sociale rum) opmuntres A'erne til at lade sig inspirere af, og at inspirere de andre gennem lyde, til at lege sammen i lyde og bygge noget op sammen. Kun fantasien sætter grænser her. Det er vigtigt i instruktionen til dette andet rum, at deltagerne bliver bedt om at søge at vedligeholde kontakten til det private rum – også selv om de er ude i det sociale rum og lege med de andre deltagere i stemme lydene. De bliver også bedt om, at de, hvis de oplever at miste kontakten til det private rum og nærmest forsvinder ud i lydene med de andre, at de da holder en kort pause og bevidst prøver at komme tilbage til selvoplevelsen i det private rum, før de igen bevæger sig ud og leger med de andre gennem lydene. I den tredje del af improvisationen opmuntres A'erne til at forestille sig at de står på en scene i en stor hal, hvor de skal prøve at blive hørt fra den bagerste række med deres stemme. De skal her ikke tage hensyn til de andre deltagere, lige som andre ikke skal tage hensyn til dem. De skal finde deres personlige måde at blive hørt på i de fjerneste kroge af hallen, og de skal forsøge at forblive i deres egen soliststil, selv om de kan høre de andre solister omkring sig. Også her bliver det i instruktionen betonet at hver enkelt deltager skal søge at vedligeholde kontakten til det private rum, også selv om han/hun fylder det store rum ud med sin egen stemmeimprovisation. Hvis en har en fornemmelse af at miste denne kontakt og at forsvinde ud i lydene, skal vedkommende holde en kort pause og forsøge at få kontakten til det private rum genetableret – og derfra skabe solistisk lydimpromvisation igen samtidig med, at kontakten til det private rum er intakt.

I øvelsen gives 5-10 minutter til at leve sig ind i og udtrykke hvert af de tre rum gennem stemmen.

Partnere (B'erne), som sidder overfor stemmegiverne inde i cirklen, maler et billede, mens de lytter til hvert af de tre rum, ud fra hvad de hører fra deres stemmepartner. Når øvelsen er afsluttet, snakker de to parter (stemmegiveren og maleren) sammen om oplevelsen, således at stemmegiveren først fortæller om sin oplevelse indefra (med lukkede øjne), før maleren viser sine billeder og for-

søger at sætte ord på, hvad han/hun har hørt udefra. Her kan forskellige oplevelser komme i spil og øvelsen går ud på, at stemmegiveren tager imod de ytringer fra partneren som vedkommende oplever meningsfulde. Øvelsen fortsættes gennem rolleskift. Øvelsen afsluttes med at stemmegiveren får de tre billeder samt skrevne noter som materiale fra partneren, og dette materiale, sammen med stemmegiverens egne skrevne noter til de tre rum, bliver kopieret og gemt af gruppelederen, så de sikkert kan hentes frem igen, når øvelsen gentages 5 semestre senere.

Essensen af øvelsen er, at deltagerne får en mulighed for at erfare, om de kan forblive et afgrænset selv også når de åbner sig mod andre i sociale udvekslinger eller åbner sig mod en større plads i omgivelserne eller mod noget større i spirituel betydning. Det sker ofte, at stemmegiveren i solistrummet får en oplevelse af at lyden bevæger sig ligeså langt indad som udad, og at de kommer til at opleve sig som en lydsøjle med forbindelse ned i kroppen og opad mod noget uendeligt. For nogle en stærk spirituel oplevelse. De kan mao meget konkret gennem øvelsen blive bevidstgjort om egne grænser og muligheder for at bevare og udvide disse.

De bliver ligeledes gennem observatørens tegning og notater spejlet i egen formåen i dels at fylde, dels at beskytte sig selv og de bliver spejlet i deres dynamiske fleksibilitet og kreativitet i nonverbal kommunikation med andre.

Som træningsøvelse for musikerterapistuderende anvendes øvelsen De tre rum som en slags assessment for de studerende, idet den gentages på 5 semester efter at de studerende har været igennem gruppemusikterapiforløb og andre selvudviklingsdiscipliner.. Det er oftest overraskende for den enkelte, hvordan oplevelsen af øvelsen, og det de har skrevet ned om disse oplevelser samt observatørens materiale, forandrer sig mellem de to øvelsesgange på henholdsvis 1 og 5.