

# Musikterapi til konservatoriestuderende med sceneskræk

*Marie Falk, cand. mag. i musikterapi og professionel musiker. Kontakt: falkmusikterapi@yahoo.dk*

Sceneskræk og præstationsangst er et udbredt problem hos professionelle musikere (Maranto 1992). Som konservatorieuddannet musiker har jeg indgående kendskab til det, og jeg har oplevet, at mine egne problemer med præstationsangst er blevet mildnet meget gennem mit musikterapistudium, især gennem oplevelserne med musikterapeutisk improvisation. Jeg ønsker, at flere musikere får glæde af musikterapi og musikterapeutiske metoder. Jeg valgte derfor i efteråret 2011 at tage min 9. semesters praktik på konservatoriet i Stockholm (Kungliga Musikhögskolan), hvor jeg arbejdede individuelt og gruppemusikterapeutisk med studerende med sceneskræk. Jeg skrev efterfølgende speciale om praktikkens gruppemusikterapi (Falk 2012), og i denne artikel vil jeg fortælle om nogle af speciallets fund.

## **Praktikken**

Praktikkens to gruppemusikterapiforløb strakte sig begge over 10 sessioner med 1 ugentlig session à 2 timer. Grupperne var på henholdsvis 3 og 4 deltagere, og efter 2.

session var de lukkede for optag. De deltagende konservatoriestuderende havde selv meldt sig til musikterapien og kom fra klassisk, folkemusisk og musikterapeutisk linje. I sessionerne anvendtes verbale interventioner, musikterapeutisk improvisation, fysiske øvelser, åndedrætsøvelser, afspændingsøvelser, kognitive teknikker og mandalategning<sup>1</sup>.

I kraft af mine erfaringer med musikterapi og sceneskræk har jeg fået den opfattelse, at en legende tilgang i musikterapeutisk improvisation virker tryghedsskabende og er en vigtig modvægt til et præstationspræget forhold til det at spille musik. Derfor tilstræbte jeg under praktikken at give interventionerne et legende præg ved hjælp af humor og udpræget kravløshed.

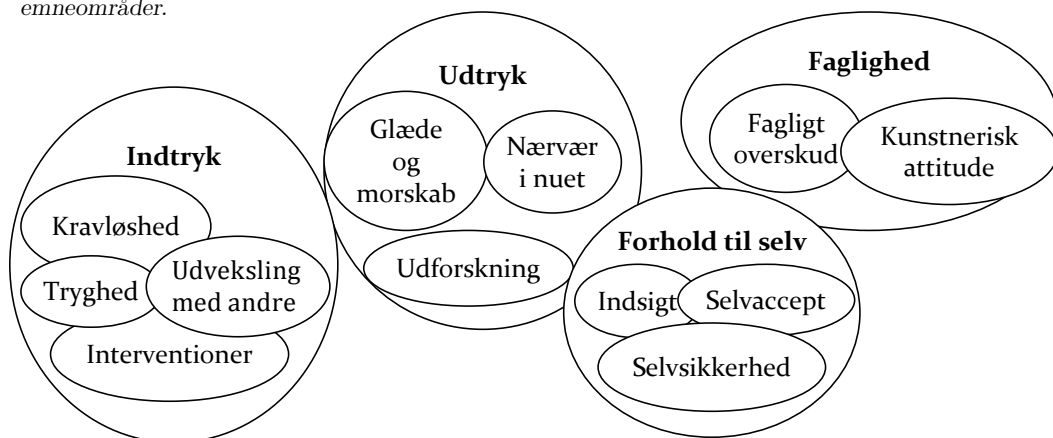
## **Interviews og analyse**

I mit speciale lavede jeg en kvalitativ undersøgelse af praktikkens gruppemusikterapi med særligt fokus på legende oplevelser i den musikterapeutiske improvisation og deres mulige betydning for terapideltagerne. Studiets empiriske datamateriale bestod af transskriptioner af semistrukturerede,

---

<sup>1</sup> Mine valg af interventioner var i høj grad inspireret af musikterapeuten Louise Montellos kurser i Performance Wellness, Level I+II (<http://www.performancewellness.org/>).

Figur 1: De interviewedes oplevelser med gruppemusikterapi inddelt i 12 emnekategorier indenfor 4 emneområder.



fænomenologiske interviews (Kvale & Brinkmann 2009) med tre deltagere fra gruppemusikterapien. Af hensyn til deres anonymitet kan jeg ikke oplyse deres køn, studieretninger eller hovedinstrument, men der var deltagere fra begge musikterapi-grupper. De tre interviews blev udført cirka 3½ måneder efter praktikkens afslutning.

De transskriberede interviews blev analyseret med inspiration fra Grounded Theory (Amir 2005) for at skabe et overblik over de oplevelser og det udbytte, som de interviewede terapideltagere ifølge eget udsagn havde fået gennem gruppemusikterapien som helhed. Information specielt om musikterapeutisk improvisation og legende oplevelser blev senere udskilt fra denne analyse.

Alle interviewenes udsagn blev først kodet efter det enkelte udsagns overordnede betydning. Herefter blev de kodede udsagn kategoriseret efter beslægtet emne og disse emnekategorier igen i overordnede

emneområder (Amir 2005). Sådan fremkom 12 emnekategorier indenfor 4 emneområder, se figur 1.

Hver enkelt af de 12 emnekategorier dækker over en stor mængde af information fra interviewene. Noget af denne information omhandler musikterapien generelt og noget omhandler musikterapeutisk improvisation og/eller legende oplevelser specifikt. For et detaljeret indblik i emnekategoriernes indhold henviser jeg til specialet (Falk 2012). I denne artikel vil jeg koncentrere mig om de dele af analysens fund, som fortæller om de interviewedes overordnede udbytte af musikterapien, samt de fund, som ifølge de interviewede var relevante i forhold til leg i musikterapien.

### Udbytte af gruppemusikterapien som helhed

I det omfang, de interviewede havde spillet koncerter siden musikterapiens afslutning,

oplevede de ingen entydig bedring i deres sceneskræk som følge af musikterapien. Som det vil fremgå, gav musikterapien derimod anledning til en lang række positive forandringer i de interviewedes daglige, professionelle velbefindende, og jeg forestiller mig, at disse positive forandringer vil kunne have en konstruktiv, afsmittende effekt også på de interviewedes sceneskræk på længere sigt.

Indenfor emnekategorierne Kravløshed, Glæde og morskab, Nærvær i nuet, Indsigt, Selvaccept, Selvsikkerhed, Fagligt overskud og Kunstnerisk attitude var udbyttet af musikterapien udelukkende positivt for de interviewede. Her følger et kort rids af det overordnede indhold i disse kategorier.

Ifølge analysen oplevede de interviewede musikterapien generelt og musikterapeutisk improvisation specifikt som meget kravløs, hvilket skabte en vigtig tryghed for deltagerne. Især den musikterapeutiske improvisation gav dem fornyet glæde ved at spille og en ny kontakt til deres oprindelige motivation for at spille, ligesom den gav dem nye oplevelser af at være nærværende i nuet, mens de spillede. Det var også musikterapeutiske improvisationer, som gav dem oplevelser af at være udforskende i musikken, hvilket gav dem større mod til at eksperimentere kreativt i deres spil, også udenfor terapien.

Analysen viste desuden, at musikterapien generelt gav de interviewede en større indsigt, dels om deres egne tanke- og handlemønstre, dels om, at der også er andre konservatoriestuderende, som har problemer med præstationsangst. Den hjalp dem til bedre at kunne acceptere deres egne autentiske følelser og deres eget faglige niveau, og to af de interviewede følte, at de var blevet mere selvstændige i deres kunstneriske valg efter musikterapien. De musik-

terapeutiske improvisationer styrkede de interviewedes evner indenfor improvisation og sammenspil, og musikterapien støttede generelt de interviewedes kontakt til deres egen kunstneriske identitet og attitude i den faglige hverdag.

De interviewede terapideltagere havde fået både positivt og negativt udbytte af musikterapien i de tre emnekategorier Tryghed, Udveksling med andre og Interventioner. Det musikterapeutiske arbejde føltes ikke rigtig trygt for de interviewede fra starten af terapiforløbet, men der opstod en stor tryghed gradvist gennem forløbet, selvom der også kunne være følelser af utryghed senere i forløbet i forbindelse med for eksempel solospil. Udvekslingen med de andre i gruppen oplevedes generelt som en meget stor støtte, men kunne af og til blive overvældende eller give anledning til følelser af afmagt. Blandt de interventioner, som blev anvendt, var der nogle, som det føltes mere trygt at deltage i end andre.

### **Legende oplevelser**

De interviewede terapideltagere fik associationer til leg indenfor emnekategorierne Kravløshed, Interventioner, Glæde og morskab, Nærvær i nuet, Udforskning, Indsigt, Selvaccept, Selvsikkerhed, Fagligt overskud og Kunstnerisk attitude. De legende oplevelser var især forbundet med kategorierne Udforskning, Glæde og morskab, Kravløshed og Nærvær i nuet, hvilket stemmer godt overens med både min egen forståelse af begrebet (Falk 2012) og med lege-teoriens definitioner på leg (Garvey 1990).

Alle de interviewede terapideltagere kunne nævne oplevelser fra musikterapien, som de oplevede som legende, men de var meget uenige om, hvor mange af de musikterapeutiske improvisationer, som føltes

legende. En af de interviewede følte sig kun legende i de få improvisationer, hvor temaet var relateret til følelsen 'Glæde', hvilket vedkommende selv forklarede med en følelse af rutine i forbindelse med at spille musik. Omvendt oplevede en anden deltager alle improvisationerne som legende.

En følelse af rutine ved at spille musik gør sig nok især gældende for mennesker, som beskæftiger sig professionelt med musikudøvelse. Derfor mener jeg, at analysens resultat tyder på, at musikterapeutisk improvisation generelt virker befordrende for legende oplevelser, men at der er en særlig udfordring i at hjælpe professionelle musikere til at føle sig legende i musikterapeutisk improvisation.

### Udbytte af legende oplevelser

Alle de interviewede terapideltagere opfattede udelukkende de legende oplevelser og udbyttet af dem positivt og konstruktivt. Analysen viser, at de havde udbytte af de legende oplevelser på områderne Indsigt, Selvaccept, Selvsikkerhed, Fagligt overskud og Kunstnerisk attitude.

I specialet diskuterede jeg disse analyseresultater i relation til teorier om leg i terapeutisk sammenhæng. De anvendte teoretikere var primært børnelægen og psykoanalytikeren Winnicott (1990) og dramaterapeuterne Blatner & Blatner (1997) og i mindre grad psykiateren Terr (1999) og psykologen og legeterapeuten Schaefer (2003). I det følgende vil jeg give en kort, sammenfattet beskrivelse af udbyttet indenfor de før nævnte fem emneområder i relation til Blatner & Blatners teorier (1997).

Blandt de typer af udbytte, som de interviewede nævnte i forbindelse med legende oplevelser, var en bedre evne til at se

musikerprofessionen i en større dimension. Formålet med faget – at formidle et følelsesmæssigt indhold til et publikum gennem musik – blev tydeligere i bevidstheden i forhold til opmærksomheden på den personlige præstation. Dette stemmer overens med Blatner & Blatner (1997), som nævner, at leg giver mulighed for at afprøve nye roller og gøre sig fri af gamle.

Analysen viste også, at de legende oplevelser i musikterapien var med til at udvikle en større robusthed hos de interviewede i forhold til at rumme egne følelsesmæssige og faglige fejl og mangler. Hos Blatner & Blatner (ibid.) nævnes netop, at leg styrker evnen til at se egne fejl i øjnene, handle korrigerende og kunne fortsætte efter fejlen med det gode humør i behold. De mener desuden, at leg kan støtte evnen til at stille kritiske spørgsmål og udvikle en større kreativ egenautoritet, hvilket passer med analysens fund om, at de legende oplevelser i musikterapien var med til at forøge de interviewedes evne til at træffe selvstændige faglige og kunstneriske beslutninger.

De interviewede oplevede desuden, at de legende oplevelser i musikterapien styrkede dem fagligt. Disse oplevelser kunne udvide de studerendes fortolkningsmæssige og tekniske overskud, fordi legen fik dem til at udforske instrumentet og musikken udover de konkrete, faglige opgavers rammer. Blatner & Blatner (ibid.) mener, at den legende form for videnstilegnelse er vigtig, ikke kun i barndommen, men hele livet, fordi den er motiveret af glæde og morskab.

To af de interviewede terapideltagere nævnte, at de ville ønske, at de kunne overføre den legende attitude fra musikterapien til deres spil af komponeret musik i hverdagen. Analysens resultater tydede på, at de interviewede associerede den legende at-

titude med oplevelser af frihed og nærvær under improvisation. Blatner & Blatner (ibid.) mener, at meget konkurrencefikserede mennesker kan have brug for at blive mindet om, at der findes måder at lege på, som ikke er baseret på konkurrence. Jeg går ud fra, at de frie og nærværende oplevelser med at improvisere i musikterapien fungerede som sådan en påmindelse.

Det vil være interessant i et senere studie at undersøge, hvordan der bedre kan bygges bro mellem musikers oplevelse af leg, frihed og nærvær i musikterapeutisk improvisation og deres daglige spil af komponeret musik.

### Musikterapi på konservatoriet

To af de interviewede terapideltagere fortalte, at musikterapien for dem havde været et vigtigt supplement til konservatoriets almindelige fag, fordi de her havde kunnet arbejde med det kunstneriske udtryk og deres eget forhold til faget på en måde, som der ikke ellers er åbnet mulighed for indenfor konservatoriets almindelige, faglige rammer. Musikterapien lod til at have øget de interviewedes bevidsthed om deres egen oprindelige motivation for faget, og jeg antager, at denne bevidsthed vil kunne hjælpe dem i deres videre søgen efter mere autentiske, selvstændige og kreative måder at udfolde musikken på i deres professionelle musikerliv.

### Litteratur

- Amir, D. (2005). Grounded Theory. I Wheeler, B. L.: *Music Therapy Research*. 2.udgave. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Blatner, A. & Blatner, A. (1997). *The Art of Play: Helping adults reclaim imagination and spontaneity*. New York: Brunner/Mazel

- Falk, M. (2012) *Den legende musiker – Legens betydning i musikterapi for konservatoriestuderende med sceneskræk*. Musikterapiuddannelsen, Institut for kommunikation, Aalborg Universitet. <http://projekter.aau.dk/projekter/da/>
- Garvey, C. (1990). *Play. The developing child* (enlarged ed.). USA
- Kvale, S., Brinkmann, S. (2009). *Interview: Introduktion til et håndværk* (2. udg.). Kbh.: Hans Reitzels
- Maranto, S.D. (1992). Music Therapy in the treatment of performance anxiety in musicians. I Spintge, R. & Droh, R.: *Music Medicine*. USA: Barcelona Publishers
- Schaefer, C.E. (2003) *Play therapy with adults*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons
- Terr, L. (1999). *Beyond love and work – Why adults need to play*. New York: Touchstone, Simon & Schuster.
- Winnicott, D. W. (1990). *Leg og virkelighed*. København: Hans Reitzels forlag