

Sang som terapi - sangterapi

Af Birgit Lynge

cand. phil. i musikvidenskab
bachelor i musikterapi

Indholdsfortegnelse

Sang som terapi - sangterapi	0
Problemformulering	3
Metodebeskrivelse	3
Begrebsafklaring af ”sang”	3
Begrebsafklaring af ”musikterapeut-rollen”	6
Kapitel 1: Professionel sang	9
Beskrivelse (dataplanet)	9
Forklaring (hypoteseplanet)	11
Kapitel 2: Messen: Recitativets historie	12
Beskrivelse (dataplanet)	12
Forklaring (hypoteseplanet)	13
Kapitel 3: Sang som transportmiddel	14
Beskrivelse (dataplanet)	14
Forklaring (hypoteseplanet)	16
Kapitel 4: Fortolkning (metaplanet)	17
Om musikterapi som aktiverende del i en processuel udvikling:	21
Kapitel 5: Konklusion	22
Coda: Perspektiv	22
Litteraturliste	24
Personlig og faglig baggrund og motivation	28
Musik og sang har været vejviser i mit liv.....	29
<i>Indholdsfortegnelse</i>	1
Problemformulering	3
Metodebeskrivelse	3
Begrebsafklaring af ”sang”	3
Begrebsafklaring af ”musikterapeut-rollen”	6
Kapitel 1: Professionel sang	9
Beskrivelse (dataplanet)	9
Forklaring (hypoteseplanet).....	11
Kapitel 2: Messen: Recitativets historie	12
Beskrivelse (dataplanet)	12
Forklaring (hypoteseplanet).....	13

Kapitel 3: Sang som transportmiddel	14
Beskrivelse (dataplanet)	14
Forklaring (hypoteseplanet).....	16
Kapitel 4: Fortolkning (metaplanet)	17
Om musikterapi som aktiverende del i en processuel udvikling	21
Kapitel 5: Konklusion.....	22
Coda: Perspektiv	22
Litteraturliste	22
SUMMARY...	27
Personlig og faglig baggrund.....	27

Problemformulering

Jeg har undersøgt sangens kraft set gennem musikterapeutiske briller.

Når jeg her taler om sang, tænker jeg på de mest forenklede sangformer, som vi eksempelvis finder i en mors vuggesang til sit barn, i småbørns intuitive sang under leg, i oprindelige folks sang, i gregoriansk sang, i shamanistisk sang. Den sang, som jeg personligt oplever, der kan nå ind til hjertet hos de mange; den sang som kommer fra udøverens hjerte, og som derfor kan ”røre” andres hjerte; den sang, som kommunikerer med og åbner for et ægte medmenneskeligt møde.

Med det in mente lyder min problemformulering sådan:

**Kan sang på én gang være præstation og transportmiddel -
set i forhold til musikterapeutens præmisser?**

Metodebeskrivelse

Jeg beskriver indledningsvist sang som begreb og beskriver ligeledes begreberne sangterapeut og musikterapeut. Derefter inddeler jeg systematisk den udøvende sangpraksis i tre hovedgrupper: Professionel sang, messen og sang som transportmiddel. Disse tre sangformer beskriver jeg, og dernæst forklarer jeg ud fra et antaget midtpunkt: Messen. (Dette: At messe). Endelig lader jeg emnets fortolkende del, med udgang i midtpunktet (messen), forholde de tre sangformer til musikterapeutierne generelt og til Bonnys bevidsthedsmodel og Bruscias model over musik- og oplevelsestyper. Til sidst konkluderer jeg på det beskrevne og forklarede, for endeligt at revurdere min tese ud fra det mellemliggende arbejde og afrunde med konklusionen. En ”hale” (coda) vil spinde en ende, løfte sig op og rette sig fremad som en forhåbentlig visionær slutning. Her lader jeg udviklingsmæssigt stof indgå, ud fra hvad jeg mener ligger i forlængelse af artiklen.

Jeg har i opgaven valgt kun at forholde mig til udøveren af sang – og ikke til lytteren til den udøvede sang.

Begrebsafklaring af ”sang”

”To sing is to live”. Roy Hart.

Jeg anvender en konventionel (a), men også en ukonventionel (b) forklaring på begrebet sang.

Først den konventionelle (a):

Sang er svingninger fra to små, elastiske muskler på ca. 1 centimeters længde. To muskler i svælget som, med åndedrættets og kroppens muskulatur, bringes til at vibrere med 440 svingninger i sekundet (Hz) ved frembringelse af kammertonen. – Og dog er sang ”(...) en forarbejdet spontanitet. Så tæt på stemmens natur som muligt.” (Eken, 2006).

Dernæst den ukonventionelle (b):

”Sang er tanker, der synges ud med åndedrættet, når menneskene lader sig bevæge af stor kraft og ikke længere kan nøjes med almindelig tale.” (Lyng 1996, 16 – Tukak’ Teatret, 2). – Inuitten Orpingalik fra Netsilikfolket fortsætter ovenstående forklaring med at fortælle om, hvordan vi som de meget små mennesker, vi er, i forhold til den mægtige natur, på skift vil berøres af glæde og sorg, og i storheden vil vi blive ængstelige for at bruge ord. Men de ord, vi har brug for, vil komme af sig selv (”skyde op af sig selv”), og her er det, at vi ”får en ny sang.” (Lyng).

Der er i sangen plads til alle, og alle kan finde deres ”sted” (rum) i sangen. (Fra præstation til transport). Det sted er afhængigt af, hvilken af de tre sangformer, man vælger som ”dør” - som indgang: Professionel sang, messen eller sang som transportmiddel. Alle tre områder er, til indledning, opstillet i en sammenligning af fælles parametre.

Professionel Sang	Messen	Sang som transportmiddel
Forudsætning:		
Et talent	Et liturgisk uniformitets behov	En lyst
En uddannelse	Ingen uddannelse	Ingen uddannelse - men at kunne give lyd
Opvarmning	Ingen opvarmning	Lydgivning er i sig selv opvarmning
Træning	En åndelig indstilling	En åben indstilling
Underviser:		
En sangpædagog	En præst	En musikterapeut og/eller sangterapeut
Indhold:		
Teknikker	En 2-3-tonig ”melodi”	Parametre som skaber rammer (tryghed) for sangeren/klienten
Menneskelig, musikalsk og ”beskrivende” erfaring	på bønnens/tekstens ordlyd	Intuitiv og indfølt sang Humming, toning, vokalsang, overtonesang ”naturesang”

Alfa & Omega:

Åndedrættet Viljen	Åndedrættet Viljen	Åndedrættet Viljen
-----------------------	-----------------------	-----------------------

Rum:

Et personligt rum af et stort udtryksmæssigt omfang Evt. et terapeutisk rum	Et åndeligt rum	Et terapeutisk og åndeligt rum
--	-----------------	--------------------------------

Mål:

En præstation En oplevelse for lytteren	At fremsynge bøn At bønnen høres dybere end det talte ord	En meditativ tilstand At indre stilhed opnås Healing - selvhealing, socialt og individuelt
--	--	--

Korrektthed:

Værk-indstudering kræver korrektthed i forhold til en kunstnerisk fortolkning af værket	Værdighed som i en hyldest til Gud	Alt er rigtigt som udøveren gør det i sit sangligt ekspressive udtryk Intuitionen hjælper dertil
---	------------------------------------	---

Alle lyde, en sanger ønsker at lave, er lige vigtige (iflg. Sadolin) <i>"Jeg mener, det er Muligt at lave ALLE Lyde på en sund måde."</i> (Sadolin, 9)	En velsignelse er "korrekt" i sig selv
---	--

Øvning:

En betingelse	En del af en praksis og en åndelig disciplin	Et bekendtskab med øvning af "en form og en teknik" forøger oplevelsen af healing/ selvhealing og coping
---------------	--	--

Intensitet:

Såvel i lydets fysiske styrkegrad (db) som i samspillet mellem lydets forskellige del-aspekter (klang, tonehøjde, puls og bevægelse)	I. er her identisk med åndelig fordybelse og er syntesen af den messendes åndelige kraftfuldhed	I. placeres i centrum af "det musikalske tidsrum" som syntesen af oplevelsen af lydets tidsmæssige og rumlige dimensioner (Christensen – Bonde et al., 45)
--	---	--

Sang er...

Et mangesidigt udtryk og ikke så svært ¹ (Sadolin)	En bøn til Gud En hyldest til Gud	Et mangfoldigt selvudtryk
---	--------------------------------------	---------------------------

I modsætning hertil:
'Bel Canto':

¹ Ifølge Lange kommer det an på kultur, æstetik, krav, ønsker og muligheder. Og det kommer an på, hvad man vil med sin sang.

En vanskelig sang-
form og kunstsang
(ikke natur)

Agens:

Sangerens færdig- (Sang)-bønnen Sang som transportmiddel
heder

Da mit fokus i denne artikel er på sangen som præstation og/eller transportmiddel, undlader jeg at komme ind på de musikalske analyser (fx af rytme, tekst/ordlyd, melodik, harmonik). I stedet indfører jeg en begrebsafklaring af musikterapeut-rollen, før jeg præsenterer min systematiske inddeling af den udøvende sangpraksis i de tre valgte hovedgrupper: Professionel sang, messen og sang som transportmiddel. Disse tre sangformer beskriver jeg nærmere - i henholdsvis kapitel 1, 2 og 3.

Begrebsafklaring af ”musikterapeut-rollen”

Som en hjælp til begrebsafklaring af musikterapeut-rollen vil komme jeg her nærmere ind på de to begreber: Sangpædagogen (A) og (musik-)sangterapeuten (B). Og jeg stiller dem herefter op overfor hinanden. Formålet er herigennem at stille fokus på det væsentlige i musikterapeut-rollen.

I al sangindlæring (eksempelvis den professionelle sangundervisning fra konservatorier og fra private sangpædagoger, eksempelvis messen som det tilbydes på pastoralseminariet, og eksempelvis sangindlæring ved en sangterapeutisk session) er underviseren/terapeuten en resonator, som er part i processen. Måske er underviseren endda en slags dirigent, der indstuderer sit bud på (tolkning af) klientens personlige udtryk (ekspressivitet udtrykt i sang). Med begrebet dirigent mener jeg, den der ”står foran (...)”, ”(...) leder og holder sammen på (...), inspirerer og tolker”. (Andreasen et al., 15). Om den ledede eller dirigerede proces kan kaldes terapeutisk, det er afhængigt af flere ting, som jeg har stillet op over for hinanden i det følgende skema (s. 6). Her vil jeg kun slå fast, at en musikterapeutisk indfaldsvinkel eller blot tilnærmelse kan omfatte så bredt et felt som rækkende fra ustrukturerede musikimprovisationer og -fantasistimuleringer² til pædagogiske og udviklingsmæssigt orienterede interventionsformer³. Underviseren/dirigenten kan være lærer, hjælper, rådgiver, konsulent, terapeut og/eller ”projektionsskærm”. – Under alle omstændigheder er personen, som nævnt, resonator for det igangsatte sanglige udtryk. Og under alle omstændigheder ”transporterer” det at synge i et længere træningsforløb (øve-øve-øve) den syngende ind i en oplevelsestilstand af at befinde sig i ”sit kunstneriske hjørne”. Den indre kunstner kommer her til udtryk hos begge parter.

² Med henblik på at frisætte ubevidst materiale.

³ Med henblik på at stimulere og give retning for bestemte udviklingsforløb.

Som sangterapeut med en empatisk indlevelse vil der ofte ske dette (efter at man har sunget nogen tid med sin klient/elev eller gruppe), at sangen begynder at fungere som en faciliterende co-terapeut. Derfor får sangterapien karakter af 'containing'. Spørgsmålet opstår da om, hvem der nu "dirigerer" hvem? Her skal bevidstheden om terapeutrollen (dirigenten) stå sin prøve. Den indre supervisor, som aldrig må forlade terapeuten, skal her træde frem "foran dirigenten" – træde i karakter, se sig selv i navlen, og sikre, at selv om man som sangterapeut eller -pædagog altid er sammen med sin klient eller elev i sangen, er det dirigenten/sangterapeuten/pædagogen, som skal bevare en slags adskilthed ved at træde over i sin indre supervisor⁴ – og huske, at klienten ingen indre supervisor har.⁵

Som det kan ske i sang, kan også sangbøn og sangmeditation forårsage sammensmeltning med klienten. Dette må ikke ske, ifølge traditionel musikterapi praksis, og det er da den indre supervisor, der skal sikre dette, bl.a. dette at sangen ikke får karakter af bøn og meditation. - Terapeutrollen er ligefrem forkludret, hvis sangen er agens og er et redskab (eks. sang som transportmiddel) til for eksempel en meditativ tilstand.

Terapeutrollen handler om, at man skal kunne bevæge sig meget tæt på kernen, men afstå fra at komme helt ind i kernen, fordi man skal bevare en bevidst kontakt med sin indre supervisor og til enhver tid kunne handle ud fra denne "vejleder". Man skal standse bevægelsen ind mod kernen, før sammensmeltningen effektueres. (Man skal "stå af i Roskilde").

Et bud på en veldefineret rolle som (A) sangpædagog og som (B) (musik-) sangterapeut er følgende:

⁴ At være i kontakt med sin indre supervisor er på sin vis at være splittet: Adskilt mellem iagttagere og aktør.

⁵ Klienten har vel en "indre supervisor", indtil terapien begynder at virke.

(A) Sangpædagogen

Henvender sig til personer med personlighed, selvtillid og overskud

Skal have et grundigt kendskab til stemmens anatomi og "sang-musklerne, til klangfrembringelse

Skal kunne supervisere i den basale disciplin: Stemmedannelse

Skal kunne facilitere sin elev til et kunstnerisk personligt udtryk

Skal kende et rigt sang- og stilrepertoire

Skal kende, hvad der understøtter scenisk udstråling og succes

Skal være 'resonator' for professionel sang en stemmemæssig ekspression

Skal støtte eleven i at finde *sit* stemmeleje og *sit* personlige udtryk

Skal støtte eleven i et ekstrovert udtryk og i at turde stå ved sig selv (sin lyd), uanset man er i en sangterapeuts eller en sangpædagogs hænder (Lange)

(B) (Musik-) Sangterapeuten

Henvender sig til personer med uklar personlighed, manglende selvværd og underskud

Skal kunne facilitere sin klient til et møde med "den indre kunstner"

Skal kende sin indre supervisor og stedse være i kontakt med denne

Skal kende terapiteknikker i et passende omfang

Skal kunne iværksætte pædagogiske og udviklingsmæssigt orienterende interventionsformer

Skal være 'resonator' for terapi

Skal støtte klienten i "at finde sig selv" og sit udtryk i et levet liv

Skal støtte klienten i en introvert bevidsthed, der fører til ekstrovert handling ud fra klientens livssituation

Spørgsmålet er stadig: Hvad er det, der er afgørende for, at en sangundervisning kan kaldes terapeutisk og også er en succes? Og kan den musikterapeutiske ”succesrolle” umiddelbart overføres på sangpædagogens ditto? Dvs. er det de samme personlige og faglige talenter, der gør en sangpædagog og en (musik-)sangterapeut til en værdsat underviser og behandler? Dette kan læses ud af ovenstående skema, men også følger i Fortolkningen (s. 15-19).

Kapitel 1: Professionel sang

Beskrivelse (dataplanet)

”En skolet stemmedannelse (...) giver et teknisk og erfaringsmæssigt grundlag for at udtrykke sig stilrigtigt og æstetisk i forskellige genrer – uden at det bliver en sminke til personaen⁶ i ensidig søgen efter det skønne, der skal dække over personlige mangler.” (Ravn, 11). – Sådan udtrykker Ravn sig om det basale i professionel sang: Disciplinen stemmedannelse. Men lad mig gå til den professionelle sangs og kunstmusiks historie og kort opridse den, da den har en udviklingsmæssig betydning for sang generelt: Det vides ikke, hvor vi skal finde begyndelsen til kunstmusikken, men: *”Det vigtigste instrument, sangstemmen, har altid været ”lige ved hånden”*”, skriver Andreasen et al. (17).

Den gregorianske sang, navngivet efter pave Gregor den Store (død omkring 600), danner grundlaget for den europæiske kunstmusiks udvikling, hvorunder den professionelle sang hører.

Den professionelle sang (kunstsang) blev et dyrket udtryk i Europa omkring 1600-tallet (Garcia i Firenze), mens åndelig praksis og healing havde sit parallelle vokaludtryk igennem shamanistiske og lignende udtryk (Cissoko). Den vestlige/europæiske musik mistede derved sin forbindelse med den terapeutiske og åndelige intention (Newham 1999, 51). Det repetitive musikudtryk er imidlertid et af de utallige udtryk, der fik en mulighed, da ´neumer⁷, forløber for noder, blev en realitet omkring år 600. Herefter kunne skoledede sangere gengive komponeret sang.⁸

Omkring 900 begynder kirken at opføre ”sungne dramaer” på linje med påskepassionens og juleevangeliets bibelske handlinger. Oprindelsen til at fortælle en religiøs historie i sang har sine

⁶ Et jungiansk udtryk for menneskets udadvendte “maske”, opkaldt efter skuespillerens maske i den græske tragedie. (Bonde, Newham 1999).

⁷ Middelalderlige notetegn bestående af punkter og accenter anbragt mellem tekstlinjerne.

Gr. ´pneuma = åndedræt, accent. – Pneumatik er læren om Helligånden, hvilket fremhæver enhver sangs åndedræt som det væsentlige i forhold til sangerens redskaber til sit udtryk.

⁸ Der ligger en social opdeling i det at skille folkesangen fra den skoledede sang, og denne opdeling varer ved vel nok frem til dette årtusinde, hvor eksempelvis Placido Domingo synger sin hjemegns folkesange akkompagneret af lokale kor, og Kiri Te Kanawa gør ligeså med sine rødders folkesang og kor derfra. Disse to solister repræsenterer toppen af den skoledede sang, hvorfor deres ”cross-over” har effekt ud i alle kredse.

rødder i græske myter og tragedier. I slutningen af 1600-tallet forsøgte italieneren Giovanni de' Bardi, (Greven af Vernio), at samle lærde sangere i en slags akademi ved navn Camerata. Formålet med akademiet var at genopdage den græske måde at bruge stemme, bevægelse, musik og drama på for både komponister, musikere og sangere. Hermed fødtes operaen, som vi kender den i dag, og med den en væsentlig åbning for kunstsangen 'Bel canto'⁹. Den italienske solist Giulio Caccini blev akademiet Cameratas leder.

Bel Canto sangernes specielle kunstart bestod (og består) i, at de med særlig teknik kan udtrykke det følelsesmæssige på en sublim måde. Eksempelvis de præcise nodefraser og evnen til sangligt at spænde over tre oktaver uden at miste et præcist udtryk i såvel musik som tekstmæssig udtale. – "*A Bel Canto voice had to be moulded in infinite degrees, passing through all the colours of the sound prism.*" Sådan skriver Newham (1999, 53) om denne udtryksfulde form for kunstsang. Lange pointerer, at det klanglige er essentielt og tillært i Bel Canto. Hun fortæller, at sjældent er man født med såkaldt Bel-Canto-klang, som derfor oftest er skabt igennem en udvidelse af de fysiologiske muligheder. Klangens er således kunstig og derfor det ypperligste i forståelsen af kunstsang – noget man skal tillære sig som sanger.

I den professionelle sanguddannelse indplaceres man, stemmemæssigt, efter de fire klassiske stemmegrupper: Sopran, alt, tenor og bas. Eventuelt bariton, kontra- og falsetstemmer samt mezzosopran ind imellem og over de fire grundstemmer. I stemmerne er man så at sige "sat i bås" (placeret), indtil sangerens personlige udvikling eventuelt fører denne helt andre steder hen, fordi stemmen udvikler sig – i takt med sangerens personlige udvikling. (Eksempel: Hanne Boel, Lene Ravn).

I professionel sang kan man tale om ekspertise. Man trænes af eksperter. Og eventuel "ukorrekt" bevidstgøres med det formål at kunne bruge hele stemmematerialet professionelt (= bevidst). Eksempelvis kan "luft på stemmen" (luftfyldt stemmeudtryk), "at synge falsk" (skæve og glidende toner) og "grimme lyde" integreres som et bevidst valgt stemmeudtryk til brug for et valgt sangmæssigt udtryk. Men frem for alt arbejder man med følgende tre definitioner:

- sang som en naturlig forlængelse af selvtilliden
- sang som en nødvendig frigørelse for personligheden
- sang som en opfyldelse af andres forventninger.

⁹ 'Bel Canto' betyder bogstaveligt: Den skønne sang. Navnet på denne italienske skønsang blev først taget i brug i slutningen af 1800-tallet. – Bel Canto udføres i den første opera, Dafne, som blev komponeret af Peri og opført i 1598. Peri ønskede med operaen følgende: "*to imitate speech in song and use 'elegances and graces that cannot be notated.*" (Newham 1999, 53).

Og læreren, sædvanligvis en sangpædagog, besidder nøglen til det, som eleven søger at udvikle.

"En stemmes særpræg er uløseligt knyttet til et menneskes personlighed og indre liv", skriver Eken (9). Desuden fremhæver hun, at åndedrættet¹⁰ er "det tydeligste barometer for sjælelige tilstande" (12).

– Vi er en stemme fra fødslen, præget af arv, opvækst, miljø og placering i familiemønsteret, og resultatet sidder ubevidst i krop og stemme, mener Eken.

Følgende fire områder har, ifølge Eken, betydning for, hvordan en professionel sangstemme kan udvikle sig:

- 1) Stemmen (medfødt klang, funktionelt overskud, akustisk bæreevne)
- 2) Personens musikalitet (medfødt "godt øre", musikalsk oplæring, tidlig start)
- 3) Det kunstneriske talent (medfødt, formidler af fantasirigdom, evne til at lade sig medrive)
- 4) Forvaltning af talentet (flid, koncentrationsevne, vedholdenhed, modtagelighed, fleksibel psyke, 'trainability').

For at åbne og udvikle en professionel sangstemme/sanger kræves der:

(a) Nærvær i nuet, (b) fysisk og psykisk åbenhed, samt (c) fri udfoldelse.

Men arbejdet med den professionelle sangstemme og sanger "begynder måske på "side 200" af personligheden", og de første sider (opvæksten) kender vi ikke, siger Eken (21). – På dette "blad" begynder så at sige sangpædagogens samarbejde med eleven – som nødvendigvis, for at "præstere og præsentere", ikke kan være patient under nogen forhold overhovedet. Her er fra begyndelsen tale om stor personlig vilje hos eleven/den studerende/sangeren.

Forklaring (hypoteseplanet)

I den professionelle sang er sangerens færdigheder subjektet eller agens, om man vil. Dette subjekt har under alle omstændigheder en virkning, som rækker langt ud over sig selv. (Khan).

Sangeren vil altid være et skabende menneske – "a creative person".

At synge er at skabe, og det er en uendelig proces, hvor virkeligheden aldrig er noget endeligt – en afsluttet handling (Frohne-Hagemann, 2). Den sidste tone i arien kan være sunget ud, men en proces er sat i gang såvel hos sanger som hos lytter; endog i den økologiske helhed: Universet (Wilber).

I integrativ musikterapi (IMT) indtages et økologisk standpunkt, som følger den Heraklitiske visdom: 'Panta rhei'¹¹. Herudfra er alting forbundet og i en evig bevægelse. I IMT er det desuden logisk at inddrage et polyfont perspektiv, i hvilket alle stemmer frembærer et tema eller bevæger sig melodisk

¹⁰ Åndedrættet hjælper iflg. Eken til at udtrykke følelser og energiudfoldelse. Reaktion på frigørelse igennem åndedrættet kan være gråd, latter, aggression, uro (23).

¹¹ "Alting flyder" (som på microplanet) – en vigtig forløber for Heidegger.

og selvstændigt. Integration betyder her: ”*to seek connections and transitions between different theoretical and practical conceptions.*” (Frohne-Hagemann, 1). Mange perspektiver må her integreres, ja der er ingen ende på mulig integration (Perls). I IMT er såvel det terapeutiske fokus som alle de metateoretiske antagelser procesorienterede ”*and need constant discourse*” (Frohne-Hagemann).

Uanset sangens karakter og funktion (professionel-messe-transport), så vil den agerende sanger til enhver tid være i en aktiv dialog med sit ubevidste. En af Jung revolutionerende betragtning er, at en sådan aktiv dialog med sit ubevidste er nødvendig, for at en klients terapi får en hensigtsmæssig virkning. Jung har i øvrigt, i enkelte artikler, som er skrevet længe før musikterapi var et begreb, udtrykt et positivt syn på musik som terapeutisk middel. – ”*Det lader til, at klienter ofte dansede, sang, spillede, opførte skuespil og mimedede i Jungs konsultationslokale.*” (Bonde m.fl., 81). Bonde fortæller om, at Jungs musiksession, hos violinisten Margaret Tilly – i 1956 – medførte hans udtrykte begejstring for mulighederne i det nonverbale medium (musikken). Jung så her en meget effektiv vej til at kontakte klientens ubevidsthed (Tilly 1948, 1983). – Tilly var professionelt udøvende violinist og som sådan ’transporter’ for den omtalte oplevelse hos Jung.

Der opnås en personlig udvikling ved at synge professionelt. Højdepunktsoplevelser, værdivækst, meningsfuldhed, personlig udvikling – alle er en slags ”sangens gaver og gevinster”. De er at betragte som den humanistiske psykologis specifikke menneskelige fænomener (Rogers).

Kapitel 2: Messen: Recitativets historie

Beskrivelse (dataplanet)

Et recitativ er en ”*sangkomposition uden afgrænset takt, idet tale efterlignes.*” Det anvendes i opera, oratorium etc. med det formål at bringe handlingen videre, skriver Davis & Broido (103).

Recitativets historie tager sin begyndelse med Claudio Monteverdi, komponist og kapelmester, senest ved Markuskirken i Venedig (frem til 1643). Monteverdi bruger netop recitativet til at forene handling og musik i sine sande ”*dramma per musica*” (Hamburger, 96). Han udvikler sanglinien i to af hinanden modsatte retninger: (1) det parlando-agtige¹² recitativ, og (2) det mere melodisk betonedede arioso¹³. Disse to sanglige udtryksformer er, interessant nok, en slags komplementære udtryk. I messen anvendes det parlando-agtige recitativ, som endnu i den katolske messe bruges sine steder som udtryksform for bønner. Også i den protestantiske kirkes gudstjeneste anvender præster messen, men de kan da frit vælge mellem det talte ord og det sungne ord (messen).

En fysiologisk set trinvis udvikling i anvendelsen af en sanglig kropstøtte går fra ’tale’ (ord/sætninger) over ’udråb’ til ’messe’. En beskrivelse af messen ville derfor blive mest præcis ved at

¹² Parlando (ital.): Talende, letløbende. Især om recitativer.

¹³ Arioso (ital.): ”Sangbart”. Mellemting mellem recitativ og arie.

forklare anatomisk, hvad der sker, når man udfører det ene, det andet eller det tredje. Det vil jeg dog udelade, da jeg formoder, at læseren er bekendt med disse forskelle: Tale – udråb – messen/recitativisk sang. (Newham 1998).

I modsætning til arien, der er bærer af det lyriske indhold i operaen og derfor er det centrale i sangerpræstationen¹⁴, er recitativet, når det kun er ledsaget af f.eks. enkelte og enkle cembaloakkorder (‘recitativo secco’), det som danner bro mellem handlingsakterne og bærer disse frem. Det har en undertone af ydmyghed, af tjeneren (sangeren) der sørger for, at vi er parate til ”det store øjeblik” – det guddommeliges entreren. Som sådan er recitativet netop i overensstemmelse med messen.

Forklaring (hypoteseplanet)

Det forekommer mig, at en del af den musik, som anvendes i medicinsk behandling, den anxioalgolytiske¹⁵ musik, i sine parametre har sammenfald med det at messe. Jeg tænker her ikke blot på denne sangs få dynamiske forandringer – som er parallelle til den såkaldte afslappende musik – men på det relativt langsomme tempo (50-70 slag/minut), den flydende rytme og en fuldstændig mangel på kontraster (Bonde et al., Spintge). Det vil sige, at denne sang formodes at ville kunne bruges til angstreduktion ifølge de nævnte parametres indhold.

På spørgsmålet om, hvorfor denne form for sang har angstreducerende virkning på mennesker, kan svaret findes hos Standley, som, ifølge Bonde et al., har fundet frem til, at *”musik er en optimal tidlig stimuleringsform for spædbørn og forældre med medicinske, sociale eller psykiske problemer.”* (Bonde m.fl., 117).

Musikkens indflydelse på stemninger og følelsesmæssige reaktioner nævnes mange steder som værende af betydning for at stimulere positive følelser, øge mestringsfærdigheder (forbedre coping) og muliggøre helbredelse – dermed også som stressreducerende middel. Men den aktive sangudøvelses indflydelse nævnes, specifikt, kun få steder (Adamek), og da ikke praktiseret som messen, men ganske enkelt som ”sang på modersmålet”.

Bruscia definerer såvel ‘Music as Medicine’ (patienten/klienten udøver musik) som ‘Music in Medicine’¹⁶: *”brugen af musik til at påvirke patientens fysiske, mentale eller følelsesmæssige tilstand før, under og efter medicinsk behandling.”* (Bonde et al., 116. Bruscia, 196-199). – Herudfra er det relevant at stille følgende spørgsmål: Er det som ‘Music in Medicine’ at kirkegængere (menigheden) bruger præstens messen? – som forebyggelse imod sorg og sygdom? Og er det mon musikkens/sangens emotionelle virkning, som her kan omdefineres fra messen til ‘musik som

¹⁴ Jeg kan fristes til her at kalde det ”egoudtrykket”.

¹⁵ Den smerte- og angstlindrende musik. Se Bonde et al., 116.

¹⁶ Myskja skriver, at musikmedicin udforsker musikkens evne til påvirkning af fysiske og psykiske variabler, men også at den søger at specificere mange menneskers brug af musik som ”egenterapi”, til ønskede biologiske virkninger, eks. muskulær afspænding (Myskja).

medicin? Eller er det selve musikritualet i anvendelsen af messen (religiøst, socialt, kulturelt), som rummer teknikker, der efterlader sig en helbredende virkning? Svaret er ´nej´. *Ritualet/ritualerne kan eksistere i forvejen – eller skabes og udvikles til den specifikke gruppe*”. (Bonde et al., 123). Og det er jo tilfældet med noget af den ældste angstreducerende sang, messesang (gregoriansk sang).

-”*The knowledge of the spiritual and social background of former musical styles is an essential factor in musical understanding,*” udtrykker Bukofzer (394).

Den musikalske forståelse af det at messe kan også forsøges, forklaret ud fra vores hjerne. Men: ”*Hvis vi taler med vores større (venstre) hjerne og synger med den mindre (højre), på hvilken måde klarer vi så opgaver i mellemområdet – som f.eks. messe?*”(Bonde et al., 50). - Spørgsmålet forbliver endnu ubesvaret. Imens fortsætter diskussionen omkring ”*hemisfærisk lokalisation af musikalske færdigheder.*” (Bonde et al.).

Kapitel 3: Sang som transportmiddel

Beskrivelse (dataplanet)

Den ældste historie til de i artiklen valgte tre sangområder - repræsenterende sangens kraftfuldhed - den finder vi i sang som transportmiddel. Denne sangform har ”tilhørt” og ”tilhører” stadigt den oprindelige befolkning rundt i hele verden. Amerikanerne har adgang til den i den i shamanistisk sang (Cissoko). Danskerne via inuiternes sang¹⁷ (Lyng, 1982). I Afrika er sang som transportmiddel bærer af det sociale liv, af religion og af folkesundhed. Med afrikanske slavers transport til Amerika blev dele af denne sang ”transporteret” med.¹⁸ Fra Amerika har den med sin kraftfuldhed bredt sig over store dele af verden. Først som ´spirituals´ og ´working songs´. Senere, da radio og TV indfandt sig, blev denne sang til en stor opløftelse for især unge mennesker (jazz, blues, reggae, funk). Vokalsangen har her været bærende, før instrumentalisering af sangen har føjet sig til.

I Australien, hvor den dominerende befolkning er indvandrere, eksisterer sang som transportmiddel endnu iblandt befolkningen, og sangen er her bærer af den oprindelige befolknings historiske rødder (aboriginals). I New Zealand finder vi sang som transportmiddel iblandt maorierne, hvorfra den verdenskendte sopran Kiri Te Kanawa har sin oprindelse¹⁹.

I den sidste tredjedel af 1900-tallet har ”den oprindelige musik og sang” fundet vej ind i alverdens subkulturer. Transistor-radioen nåede ud i geografiske afkroge, hvor elektriciteten endnu ikke kunne

¹⁷ I Grønland anvendtes sang i et retsligt og samfundskorrigerende anliggende (smædesang, trommesang) – (Lyng 1982).

¹⁸ Hovedsageligt den sydlige del af Nordamerika og Mellemamerika.

¹⁹ - og som hun i nogle af sine senere indspilningers udtryk og samarbejde har fundet tilbage til, bl.a. i CDen ”*Kiri Maori Songs*” (EMI Classics. 1999).

leveres, grundet mangel på udbygget infrastruktur. Eksempelvis grønlandske udsteder (grønlandsk rockmusik) og jamaicanske landsbyer (reggae). Via senere teknologiske landvindinger er verden blevet en kosmologisk smeltedigel i enhver henseende. Den oprindelige folkemedicin, som i i-lande er blevet ”plastret over” med konventionel medicin²⁰, begynder, op til år 2000, at blive mere synlig og kaldes nu ukonventionel medicin og -behandling (f.eks. homøopati – som dog er fra 1830erne – zoneterapi, kraniosakralterapi, healing, m.m.). Et ´cross-over´, mellem den ældste lægevidenskab fra Kerala i Indien (ayurvedisk), de østerlandske religioners bevidsthedsdannelse (Zen-Buddhisme, taoisme, tantra) og ”det tilbageblevne” af en europæisk og af en amerikansk blandingskultur, fører til, at det mest kraftfulde af de oprindelige befolkningers og kulturers sundheds- og livsforståelser genopstår af en smeltedigel i Europa, USA og Australien. I musikken dukker såkaldte ”nye ting” frem ud af det mest kraftfulde af det gamle og oprindelige. Før ”barnet” endnu er døbt, kalder man det ´World Music´.

Ud af smeltedigelen er således kommet et mixtur fra øst og vest. Fra ayurveda og fra sanskrit²¹ henter man en gammel navngivning og en struktur på den menneskelige immunologiske psykiske og fysiske energiforståelse (chakra-systemet). På Essalen Institut (CA) og Findhorn (Scotland)²² mødes psykologer, læger, musikere, økonomer, biologer og samfundsforskere i stilhed og påbegynder en processuel praksis og udvikling, hvor ”det hele”, gammelt og nyt, på tværs af fag og videnskaber, udkrystalliseres i en økologisk smeltedigel med ”sig selv” og ”verden” som indsats (helhedsforståelse) og med Gud ”ved roret”. Nogle af de højest uddannede stopper her op for ”at få sig selv med” og udtrykke sig oprigtigt (Golemann & Bennet: *”Følelsernes intelligens”*). I Danmark bliver musikvidenskabfolk opfordret til, af forlagene, at skrive om deres faglige indsigt ud fra ”den nye bølge” (Lyng, Madhurima – Bonde et al., 123). Ingen af de hos Bonde et al. her nævnte forfattere foregiver at skrive videnskabelige værker²³, men forsøger hovedsageligt at nærme sig musikken ud fra menneskelig indføling, indsigt og erfaring med musik, meditation og healing. Men bolden ruller. Samtidigt med disse og flere udgivelser etablerer musikforlaget Fønix Musik sig for alvor – et dansk forlag der som sin målsætning har at udgive og distribuere new-age musik.

Dette er kun begyndelsen, for her er noget, som lægmand kan mærke og forstå (og bruge) ud fra egen krop og sjæl. Noget som derfor dækker et stort behov om afstressning og større velvære hos de mange. Efter at vi igennem et kvart århundrede har fået vore huse og offentlige rum ”tapetseret med lydtafet” (muzak og dele af new-age musikken) og har brugt formuer på såkaldte alternative behandlere

²⁰ Jf. forskning af L. Launsøe, dr. scient. soc., i områderne: Det etablerede behandlervæsen, det alternative behandlingsområde og integreret medicin med fokus på menneskers erfarede virkninger af forskellige behandlingsindsatser.

²¹ Efter sigende verdens ældste sprog – endnu anvendt i fagkredse i Indien.

²² De to daværende førende udviklingscentre i verden angående HRD (Human Resources Development).

²³ Om end Madhurimas bog, ”New Age Musik”, er en lettere omskrivning af hendes speciale ved Musikvidenskabeligt Institut, Århus.

(ukonventionel medicin), er ”det nye barn” vokset til og blevet lovformeligt døbt. Sang som transportmiddel har nået os i ”flere indspilninger”. Den uakkompagnerede udgave, i form af humming og toning, vokalsang og overtonesang²⁴, power-singing og Lærkesang²⁵, gør ikke krav på forklaring, vurdering eller analyse. Den *er* i sig selv, for sangen har ikke nogen anden mening, end sig selv og det, sangen åbner for og til. Desuden har sangen rod i noget meget gammelt, hvorudfra den igen har taget plads og fortsat udvikler sig gennem praksis, meditation og bøn.

Jeg har udvalgt sangformen power-singing som eksempel på formater i sang som transportmiddel:

I power-singing arbejder jeg med klienter med hverken psykologiske eller psykopatologiske udtrykte problemstillinger. Som essens, af det som sker i power-singing, kan jeg sige: ”*Vi synger, altså er vi*”, – hvilket er en omskrivning af Descartes’ motto ”*Jeg tænker, altså er jeg*”.

Repetitionen er en væsentlig del af power-singing, hvor kun fire enkle parametre²⁶ danner ramme – danner rækværk i en slags tryghedsskabende ”kravlegård”. De fire parametre er: (1) rytme (kropsrytme), (2) ordlyd, (3) melodi, og (4) harmonik. Sangen igangsættes ud fra en slags papegøjesang (abe-efter). Med en sangterapeut som indledende forsanger (dirigent) igangsættes sangen. Efter tilpas mange gentagelser af hvert tilført parameter, forekommer improvisationen²⁷ som noget naturligt, født ud af helheden og den processuelle sang. – Der tolkes ikke i power-singing (jf. Wilber). Der synges-synges-synges OG lyttes med krop og sjæl. Al introduceret instruktion foregår i sang.

Igennem sangen mærkes og opleves den personlige identitet, som en dynamisk ekspressiv akt beslægtet med musikalsk improvisation. Med ord fra Bonde et al. (130): ”(...) mennesket er en komposition, og det komponerede Selv er en improviseret orden.”

- Før og midt i en session med power-singing anvendes kropbevidsthedsøvelser (Lowen) og afspændingsteknikker samt guidet fantasirejse (Lyng 1992, GIM) med trommepuls og trommesang som en slags ’guide’ (Cissoko). – Den kraftige iltning, som denne sangform medfører, kan give en effekt, der kan minde om Grofs holotropi (Grof).

Forklaring (hypoteseplanet)

I sang som transportmiddel er sangen agens – en tilstand og en virkning.

²⁴ I litteratur af Schjøtz: ”*Blå lyd*” samt Ghita Ben-David ”*Tonen fra himlen: At synge sig selv*”.

²⁵ I rapport fra Projekt Lærkesang: www.power-design.dk/lærkesang.

²⁶ (1) Rytme, (2) ordlyd/lydord, (3) melodi på få toner, (4) harmonik, dvs. gentagelse af melodien i 2-3 andre stemmelejer ud fra naturtone-intervaller.

²⁷ Denne form for improvisation er tæt på den indiske (Bailey, 6): ”(...) *the first thing we do is to establish the keynote (...)* Then the improvisations take place in the lower register (...)” – ud fra en matematisk enkel proces. Det hele repeteres ifølge Bailey igen og igen ud fra et rytmisk mønster.

Denne sang bevirker, at deltagerne (evt. klienter) kommer ind i en dybere bevidsthedstilstand – en meditativ tilstand (Wilber). Sangen er her ikke blot 'skabelse' ('creation'), men 'genskabelse' ('co-creation') - (Petzold) og agens, en handling. Det rigt varierede sangudtryk giver en sammensmeltning af musikkens sprog og følelsernes sprog (Bonde et al., 191).

Ravn mener, at *"psykisk energi, kropslig energi og stemmeenergi opleves som sammenfaldende (...)"* (18). Og herved finder en healing sted. Om det er lyd- eller musikhealing er uvist. Men sikkert er det, at det autentiske i stemmen kommer til udtryk i denne sangform: *"Stemmen i det spontane, legende selvudtrykks tjeneste."* (Ravn, 9). Her er hverken stemmeleje (sopran, alt, tenor, bas) eller genre-hensyn at tage (fx opera, lieder). Her eksisterer blot personlighedens spontane og følelsesmæssigt forløsende udtryk, men sat i klare tryghedsskabende rammer.

Igennem sangen mærkes og opleves den personlige identitet som en dynamisk ekspressiv akt, beslægtet med musikalsk improvisation. Med Bondes gentagne ord (130): *"Mennesket er en komposition, og det komponerede Selv er en improviseret orden."* Måske gør det omvendte sig også gældende, at den improvisation, som finder sted i power-singing fremkalder en orden, som spejler Selvets orden og er en komposition à la mennesket. – Ravn skriver om dette stemmemæssige udtryk: *"Jeg er kommet til at se stemmen som menneskets mest basale udtryksredskab og sangen som den mest direkte emotionelle udtrykskanal. At afholde sig helt fra at synge må derfor være en alvorlig begrænsning for hele ens selvudtryk og dermed livsudfoldelse – hørt med mine ører."* (Ravn, 10-11).

Sang som transportmiddel, f. eks. power-singing, er vækstorienteret på det humanistiske grundlag. Denne sangform deler også det humanistiske grundlag, hvor "mødet" ("klient-terapeut-relationen") er vigtigt, og hvor også "jeg-du-forholdet" spiller en betydningsfuld rolle (Garred 1996).

Mål med power-singing er: Klientens oplevelse af nærvær (væren), sammenhæng og kontinuitet i sit liv samt klientens mulige selvindsigt og akkumulering af energi.

Kapitel 4: Fortolkning (metaplanet)

Pavlicevic har i sin fortolkning systematiseret grundlæggende forklaringer af musikalsk mening og betydning. Ud fra hans systematik indplacerer jeg min indledende forklaring af sangen (s. 1-2). Derefter forholder jeg, med udgangspunkt i det antagne midtpunkt, messen - de tre sangformer til musikterapeutierne og, som hjælp til fortolkningen, de her anvendte to valgte modeller: Bonnys bevidsthedsmodel og Bruscias model over musik- og oplevelsestyper.

Hos Pavlicevic ligger den konventionelle opfattelse af sang (a) tættest på "det ekspressionistiske musiksyn" (absolut ekspressionisme). Og denne fortolkning skaber en syntese af såvel "det absolutte musiksyn" som "det referentielle musiksyn". - I inuiternes fortolkning (b) fremkommer sangen som et spontant og naturligt udtryk og som musikkens grundudtryk. Ifølge musikterapeutisk musikforståelse

kan denne forklaring fortolkes ind under "det referentielle musiksyn"²⁸. Ifølge dette musiksyn er musik og sangs betydning knyttet til de mennesker, der skaber musikken. Den skabte musik (sang) er da "et vidnesbyrd om livet". (Bonde et al., 2001). - Inuitterne fortolker sang som et udtryk, der så at sige går bag om ordene og indfinder sig (båret af åndedrættet), når ordene ikke rækker til at udtrykke naturens, universets, - ja livets storhed. Det sanglige udtryk er en improvisation (Bailey).

Inderne har en lignende fortolkning af musik og sang. Khan skriver (75): "(...) *that which even a poet finds difficult to express in poetry is expressed in music.*" - "(...) *it is only music which has beauty, power, charm and at the same time can rise the soul beyond form.*" - Sang er i indernes oprindelige fortolkning et grundudtryk af ikke blot musik, men af liv og fra "livets skaber". "(...) *music is the language of beauty; of the One whom every living soul has loved.*" Ud fra ovenstående lærer man i Indien, som professionel musiker, ethvert instrument at kende igennem stemmens efterligning af instrumentet i såvel klang, rytme som stemning (ragaer)²⁹.

- "Sang er ikke så svært", ifølge Sadolins fortolkning (5). I sin profession som sangpædagog arbejder også hun med stemmens natur, og redskabet til sang er jo stemmen. - "Stemmen (...) er et instrument, alle har og bruger hver dag. Selvfølgelig kræver det øvelse at synge professionelt, men når man ved, hvordan stemmen fungerer, tager udgangspunkt i dens naturlige funktioner og videreudvikler disse, kan det meste læres."³⁰ - Sadolin er, som også Eken, af den mening, at stemmen som oftest virker perfekt "indtil man gennem opvæksten hindrer den med spændinger." - Spændinger som livets dybe indtryk kan efterlade, hvis/når disse indtryk ikke kan finde et udtryk, som for eksempel en lyd. - "Det er virkelig få, der er født med teknikken i orden, men alle mennesker kan lære at synge. Der er ingen, der er tonedøve. Sadolin fortolker stemmens udtryksmulighed ud fra en væsentlighed i selve dét "at kende virkemidlerne og bruge stemmen rigtigt."³¹(Sadolin. "Hvis stjernernes stemme..."- Artikel).

Sådan som jeg ser sangens udfoldelse, kan sang som transportmiddel indgå under Alvins første musikterapi præmisser (London 1968). "Hoveddisciplinen er musikalske teknikker, hvor improvisation blev betragtet som nøgleelementet i etableringen af en musikalsk kontakt mellem terapeut og patient". (Bonde, 146).

²⁸ - også kaldet heteronomi-æstetik (hetero: gr. Heteros = anden, modsat; nom: gr. Nomos = sædvane, lov, melodi) eller referentialisme (brugt refererende, henvisende – her om musik der virker overbevisende ved din reference).

Det referentielle musiksyn hævder, "at musik repræsenterer, symboliserer eller udtrykker fænomener uden for musikken, men i menneskets verden: følelser, ideer, oplevelser, historier m.m." (Bonde et al., 124).

²⁹ Viden herom er indsamlet på min studierejse i Indien om 'Dance-Drama-Music' – i 1984-85.

³⁰ Sadolin udtrykker i øvrigt, at man kun skal beskæftige sig med sangteknik, hvis man mener at have problemer netop på det sangtekniske område. Sadolins forståelse står i skarp kontrast til den indiske forståelse, hvorudfra man arbejder igennem mange år med en elev for at klargøre dennes stemme til et sangligt udtryk.

³¹ Sangpædagog og -terapeut Nina Langes mundtlige kommentar til Sadolins udtalelse er, at ordet 'rigtigt' ikke kan stå uforklaret. For hvad er rigtigt? Det kan kun besvares af sangpædagogen med tilbørlig hensyn til æstetik, kultur og elevens egne unikke muligheder.

Spørgsmålet er, om sang, uanset dens form og funktion – indstuderet eller spontan – kan bringe en person i det for livets udvikling så afgørende 'flow'³²?

Om musik og mennesket i 'flow' udtrykker Frohne-Hagemann følgende (2):

"Music is like the flow of the person in the world (the self) finding different ways (coping strategies) of forming a musical gestalt (personal and social identity) with the help of its musical ego. Experiments (in improvisations), experiences and many repetitions of emotionally meaningful experiences [BL: in different tunes] are necessary in order to develop the capacity of memory and a reliable reality (object relation)."

Frohne-Hagemanns fortolkning gælder ligeligt professionel sang og sang som transportmiddel.

Musik ændrer vores tids- og smerteopfattelse. (Bonde et al., 118), og når vi vælger musikkens udtrykte ophav, sang, er vi i et essentielt udtryk, som er tættest på menneskets dybeste udtryk (jf inuitternes og Ravens udtalelse om sang). Vi er både faste og i bevægelse, hvilket er selve bevæggrunden for fleksibilitet. At være fleksibel og smidig overfor forandring, lige som musik er det, er ifølge Frohne-Hagemann et billede på det sunde menneske, hvilket for hende er ensbetydende med det kultiverede menneske med en kohærent (sammenhængende) identitet (3). *"The cultivated person is the goal of all paths of healing and education (...)."*

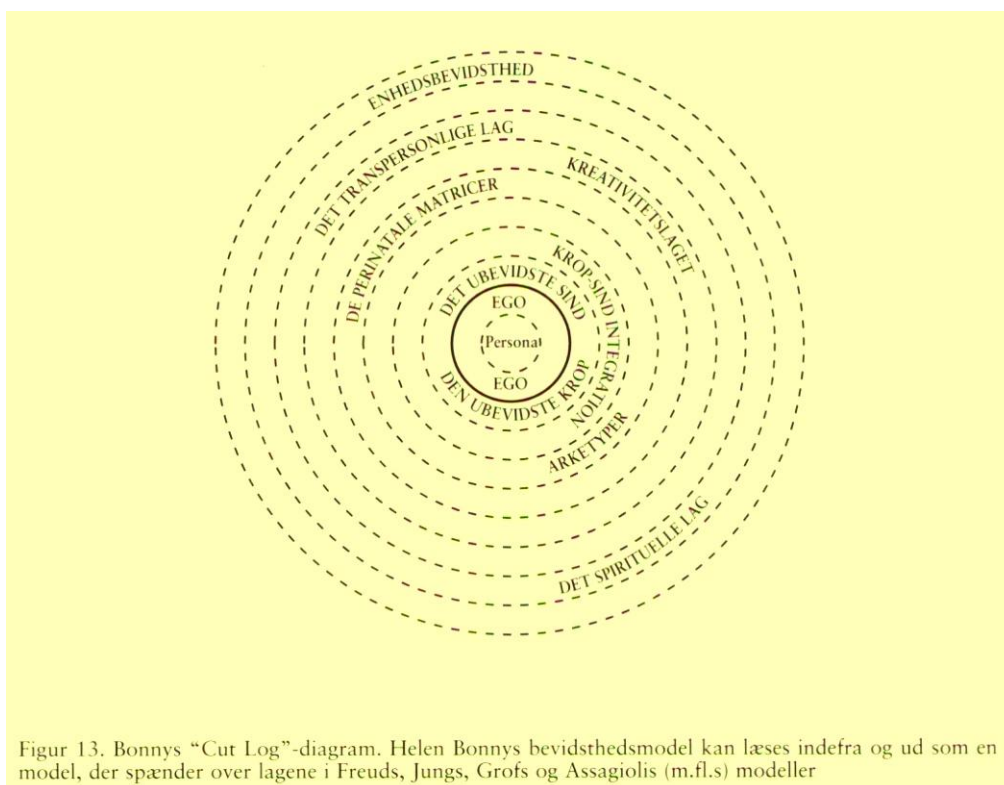
Om musik og identitet skriver Ruud, at musikoplevelser medvirker til at konstruere menneskers identitet inden for fire dimensioner; de såkaldte "rum":

1. Det personlige rum,
2. det sociale rum,
3. tidens og stedets rum,
4. det transpersonlige rum.

Aldridges foreslår, at vi forstår den personlige identitet som en dynamisk ekspressiv akt, der er beslægtet med musikalsk improvisation (Bonde et al., 130). – Improvisationen kommer her atter ind, som en metafor for kernen i vores menneske-lighed. Den samme kerneforståelse er på næste side udtrykt af Bonny i hendes "Cut-Log-Diagram", som afbilleder hendes bevidsthedsmodel. En model (læst indefra og ud) som spænder over bl.a. *"lagene i Freuds, Jungs, Grofs og Assagiolis modeller"*. (Bonde et al., 84).

³² Se afsnit "Flow i musik", s. 134-39, i *"Flow – optimaloplevelsens psykologi"*, af Mihaly Csikszentmihalyi. Munksgaard 1991. (Forfatterens navn udtales: chick-sent-me-high).

Alle tre valgte sangformer (professionel – messe – transportmiddel) kan tolkes ind i Bonnys bevidsthedsmodel. (Figuren nedenfor). Mens den professionelle sang i sin ´performance´ udspringer af alle cirklerne, vil messen kun behøve den syngendes centrering i persona. De øvrige cirkelringe vil være implicit hos eksempelvis en ”dygtig” præst, men vil være fraværende hos en præst der ikke når sin menighed. En succesfuld sang som transportmiddel kan tage sit udgangspunkt i en tilfældig cirkel og vil ved musik-/sangterapeutens hjælp i løbet af en given tid (ofte 20 min – Adamek) absorbere de øvrige cirklers bevidsthedstilstande og –niveauer (Wilber).



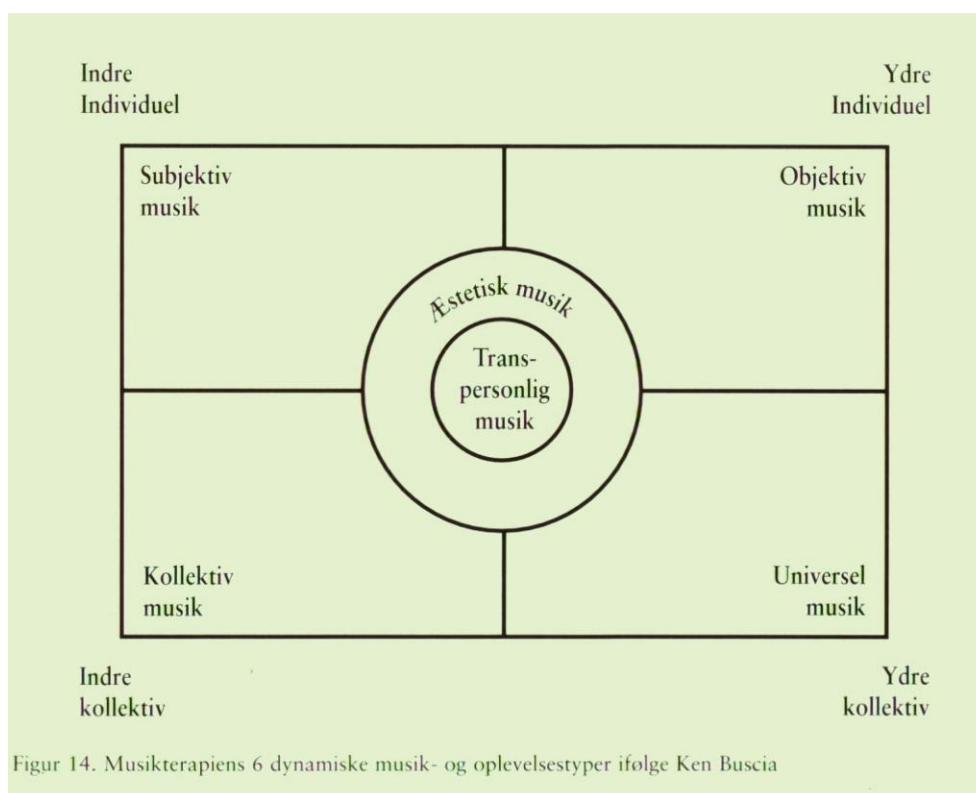
Som genskaber af virkeligheden tager man som menneske et medansvar for sig selv og næsten: *"Man thus is a co-creator of genesis and thus responsible for mankind's future"* (Frohne-Hagemann, 2). Men for at være et genskabende menneske, behøver man "co-respondence" (Petzold). Og ´co-respondence´ er en gensidig interaktions- og kommunikationsform. At være i re-spons (gen-svar) er ifølge Frohne-Hagemann mere end at respondere, idet det er en aktiv og bevidst oplevet perception af forholdet mellem "den anden" og sig selv. Det kan betragtes som at være i følelsesmæssig harmoni (´attunement´) med den gensidige påvirkning og den gensidige "påvirkede".

”Perception is always intentional (Husserl, E. 1948), which means as perceiving and acting persons we are always intentionally relating to the world.”³³(Frohne-Hagemann, 2). – Vi er processuelle i verden.

Frohne-Hagemann foregriber den processuelle udvikling, som både musikterapi og sangterapi aktiverer.

Om musikterapi som aktiverende del i en processuel udvikling:

En såkaldt processuel udvikling synes at ske naturligt igennem *bevidst* sang. I sangprocessen er et givent problems løsning indeholdt i problemet/forstyrrelsen selv, så vidt jeg ser det. Og hermed er vi fremme ved det følgende, som er Bruscias model³⁴ til at vise ”musikterapiens 6 dynamiske musik- og oplevelsestyper (Bondes artikel om Wilber, 2001):



Sangens nærvær i nuet (”her-og-nu- perspektivet”) indplacerer sangens virkning i gestaltterapiens mål, men uden at skulle praktisere den verbalt-analyserende del af en terapi. Gestalterne kommer og går –

³³ Frem for Frohne-Hagemanns henvisning til Husserl vil det være bedre at henvise til Brentano, som er ophavsmand til denne indfaldsvinkel (bevidsthed er altid bevidsthed om noget).

³⁴ - tydeligvis inspireret af Wilbers kvadrantmodel (jvf. Bondes artikel om Wilber i Bonde, 2001).

integreres med indåndingen og frisættes med udåndingen. Gestalterne synes at sige: ”God-dag og far-vel, og tak for besøget samt for gaven”. Med de ord kan vi passende afslutte en professionel sangpraksis, en messen eller en session med sang som transportmiddel. Det, vi får i gave, er en større rummelighed, en større fasthed og bevægelighed samt en maksimeret glæde. Desuden opnår vi en forbedret ’compliance’ (Bonde et al.,117).

Kapitel 5: Konklusion

”Vores viden om musikens fysiologiske og psykologiske effekt er langt fra fyldestgørende (...)”, skriver Bonde et al. (119), og når det angår en viden om sang og dens indvirkning på/i den aktivt syngende person, er vores viden også her endnu utilstrækkelig (Myskja)³⁵.

Ud fra de foregående kapitlers fremlæggelse af beskrivende og forklarende materiale og som forlængelse af fortolkningen, kan jeg konkludere følgende: En selvaktualisering (med et neutralt midtpunkt i messen) og højdepunktsoplevelser³⁶ kan opnås såvel gennem professionel sang, gennem messen som gennem sang som transportmiddel, men dog på vidt forskellig vis og med vidt forskelligt fokus som udgangspunkt.

Sang kan under givne omstændigheder på én gang være præstations- og transportmiddel, når sangeren i sit udtryk formår at nå ind i sin persona og igennem/ud over sit ego for således at ”klinge igennem” sine bevidsthedslag og, i bedste fald, ud i en enhedsbevidsthed, ifølge Bonnys ”Cut-Log”-diagram (s. 18).

Coda: Perspektiv

Mine ønsker er: (1) At sangterapi må udvikle sig fra at være et aktivitetstilbud (eks. Kræftens Bekæmpelses projekt: Kom til kræfter) til at blive et behandlings- og rehabiliteringstilbud. - Formålet med sangterapi er her at give klienterne mulighed for at udtrykke sig fulgyldigt igennem sang, samt at de når til selv-katharsis; til at udtrykke ”de store steder i livet” som ord eller anden ekspressivitet ikke rækker til at udtrykke.

Samt, (2) at sangen må blive et naturligt sundheds-³⁷regulerende middel, som en slags medicin.

Imellem disse to ønskers mål befinder sig selve dét, at vedligeholde og/eller udvikle sine musiske (skabende) ressourcer. Forudsætning for deltagelse i en sådan sang(-terapi) er kun, at man har lyst, og at man kan sige sit navn (sætte lyd an). Som deltager bliver man en ligeværdig del af en fælles

³⁵ I europæisk musikerterapi er der dog, iflg. Ridder, en bred dokumentation af anvendelsen af sang brugt i terapi. Hun nævner inspirationen fra Alvin, Nordoff & Robbins og Priestley. I australsk musikerterapi er der imidlertid en ældre tradition for terapeutisk sang (Grocke). - Måske er sidstnævnte inspireret af aboriginals sangtradition? (Se s. 12 samt note 20).

³⁶ Maslow

³⁷ Ad ’sundhed’ – ’health’: ”Health is the process of becoming one’s fullest potential for individual and ecological wholeness.” (Bruscia, 84). - Således forudsætter denne udtalelse, at sundhed er en holistisk kondition.

socialiseringsaktivitet, hvilket er et væsentligt behov at få dækket, når man eksempelvis i alvorlige sygdomsforløb ”bliver udstødt” ved at være ikke-arbejdende, ikke-ydende, livstruet

Men har man først oplevet at bade i sangens lyd, bliver man ”afhængig” af det, lige som man, som et nydende menneske, bliver afhængig af at bade i havet, i lyset, i kærligheden.

“Verbal dialectic is powerless to define musical dialectic in its entirety.”

(Stravinsky, 123)



Litteraturliste

Adamek, K. (1987):

Politisches Lied heute: Zur Soziologie des Singens von Arbeiterliedern: Empirischer Beitrag mit Bildern und Noten". Essen: Klartext.

Andreasen, M.W. & S. Sørensen (1994):

"Klassisk musik – komponisterne, værkerne og teorierne." Kbh.: Politikens Forlag.

Bailey, B.A. & J.W.Davidson (2003):

„Amateur Group Singing as a Therapeutic Instrument“. Nordic Journal of Music Therapy, 12 (1) 2003, pp. 18-33.

Bailey, D. (1980):

"Improvisation. Its nature and practice in music." Ashbourne, Derbyshire, Moorland Publishing in association with Incus Records.

Bonde, L.O. (2001):

"Steps towards a Meta-theory of Music Therapy?" Nordic Journal of Music Therapy, 10 (2), 176-187.

Bonde, L.O. et al. (2001):

"Når ord ikke slår til – En håndbog i musikterapiens teori og praksis i Danmark". Århus: KLIM.

Bonde, L. & T. Moe (2005):

"GIM – Guided Imagery and Music. Kompendium." NMH – Musikterapi-uddannelsen, AAU & Dansk Institut for GIM Uddannelsen.

Bonny, H. (2001):

"Music and Spirituality." Music Therapi AMTA. Vol.19, 59-62

Bruscia, K.E. (1998):

"Defining Music Therapy". Second edition. USA: Barcelona Publishers.

Bruscia, K.E. (1987):

"Improvisational Models of Music Therapy." Springfield IL: Charles C. Thomas.

Bukofzer, M.F. (1977):

"The Place of Musicology in American Institutions of Higher Learning. – Aspects of musicology: Three essays". NY: Da Ca Po Press. Music Reprint Series.

Byriel, C. og S. (1995):

"Se mig! – hør mig! Introduktion til stemmelyd, krop og psyke." Kbh.: C.A.Reitzel.

- Cissoko, B. (1995):
"Ridende på trommen. Syngende vejen frem – Et shamanistisk perspektiv på Musikterapi."
 Speciale. Aalborg Universitet.
- Crowe, B.J. & Scovel, M. (1996):
"Special Feature – An Overview of Sound Healing Practices: Implications for the Profession of Music Therapy." Music Therapy Perspectives 14(1).
- Csikszentmihalyi, M. (1991):
"Flow – optimaloplevelsens psykologi", Kbh.: Munksgaard.
- Davis, M.K. & A. Broido (1968):
"Illustreret musikordbog". Kbh.: Chr. Erichsens Forlag.
- Ehdin, S. (2003):
"Det selvhelbredende menneske." Kbh.: Aschehoug.
- Eken, S. (1998):
"Den menneskelige stemme – psyke, soma, funktion, formidling" Kbh.: Hans Reitzels Forlag.
- Frohne-Hagemann, I.:
"Integrative Supervision for Music Therapists" - udleveret kursusmateriale. (Ingen oplysning om udgivelsesår, -sted og -forlag).
- Gardner-Gordon, J. (1993):
"The Healing Voice: Traditional and Contemporary Toning, Chanting, and Singing".
 CA: The Crossing Press.
- Garred, R. (1996):
"Musikterapeutisk improvisasjon som 'møte'." Nordisk Tidsskrift for Musikterapi 5(2): 76-86.
- Grof, S. (1997):
"Fremtidens psykologi – Den moderne bevidsthedsforsknings perspektiver." Kbh.: Borgen.
- Hamburger, P. (1966):
"Musikkens historie." Kbh: Aschehoug Dansk Forlag.
- Horgen, P. (2000):
"Music as Medicine. The history of Music Therapy since Antiquity." USA, Singapore: Aldershot. Sidney: Ashgate.
- Khan, H.I. (1960):
"The Mysticism of Sound". London & Southampton: The Camelot Press Ltd.
- Lehtonen, K. (1993):
"Is music an Archai Form of Thinking?" Nordisk tidsskrift for musikterapi 2(1): 3-12.
- Lynge, B. (1996):

- ”Musisk helbredelse – om musik, billeder og farver i personlig udvikling.”
Kbh.: Forlaget Olivia. 2. udg.
- Lynge, B. (1982):
”Rytmask musik i Grønland.”. Århus: PubliMus.
- Madhurima, M. (1986):
”New Age musik”. Århus Publimus.
- Myskja, A. (2000):
”Hvordan virker musikk på menneskekroppen?” Tidsskrift for Norges Lægeforening (2000),
120: 1182 – 5. udg.
- Newham, P. (1998):
”Therapeutic Voicework – Principles and Practice for the Use of Singing as a Therapy.”
London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Newham, P. (1999):
”Using Voice and Song in Therapy – The Practical Application of Voice Movement
Therapy.” London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Nygaard-Pedersen, I. (2002):
”Skærpet bevidsthed om supervision”. Fermaten. Nr. 3, November 2002.
- Pavlicevic, M. (1997):
”Music Therapy in Context. Music, Meaning and Relationship”. London: Jessica Kingsley
Publishers.
- Ravn, L. (1991):
”Så syng mig dog” – om at lære sig selv at kende gennem stemmen”. Speciale.
Musikvidenskab. Kbh.
- Ridder, H.M. & David Aldridge (2005):
”Individual Music Therapy with Persons with Frontotemporal Dementia – Singing
Dialogue”. Nordic Journal of Music Therapy, 14 (2) 2005, pp.91-106.
- Rugenstein, L. (1996):
”Wilber’s Spectrum Model of Transpersonal Psychology and Its Application to Music
Therapy.” Music Therapy. Vol. 14, No. 1, 9-28.
- Ruud, E. (1998):
”Music and Identity”. In: E.Ruud Music Therapy: Improvisation, Communication, and
Culture, (pp.31-48). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Sadolin, C. (2000):
”Komplet sangteknik.” Kbh.: Shout Publishing.
- Schiøtz, B. (1997):

- "Blå lyd – Lydhealing, Toning, Selvudvikling"*. DK: Klitrose.
- Stravinsky, I. (1947):
"Musikalsk poetik". Kbh.: Wivel.
- Tilly, M. (1948):
"Music Therapy". Notes for Californian Music Libraries 1(9): 1-9. Dansk oversættelse:
Modspil nr. 24 (1983): 39-48.
- Tukak' Teatret (1979):
"Eskimoisk trommesang, dans, digtning, livssyn, leg og tegninger". Fjaltring: Tukak' Teatret.
- Tüpker, R. (1988):
"Ich singe, was ich nicht sagen kann. Zu einer morphologischen Grundlegung der Musiktherapie." Regensburg: Bosse.
- Wilber, Ken (2000):
"Integral Psychology". USA: Shambhala Press.
- Wilber, Ken (1995):
"Sex, Ecology, Spirituality". USA: Shambhala Press.

Artikler:

- "Hvis stjernernes stemme svigter"*, af Asger Westh. MORGENAVISEN Jyllands-Posten. 17. maj 2001.
- "Sang er en aggressiv handling"*, af Marianne Krogh Andersen. Weekendavisen. 30. december 2005 – 5. januar. 2006.
- "Sangens helende kraft"*, af Charlotte Striib. Politiken. 16. oktober 2005. 5. sektion. Sundhed.
- "Stemmen er sjælens talerør"*, af Terje Nordberg. MORGENAVISEN Jyllands-Posten. 30. september. 1995.
- "Stemmen skal finde sin sjæl"*, af Anja Desirée Pedersen. Berlingske Tidende. 12. august. 2000.



Summary

With backgrounds as a musicologist and a practitioner in singing cure (‘power-singing’) Lyngé uses this paper for enlightening the act of singing. Her issue is to find out if singing at the same time can be an achievement and a tool for transportation in proportion to theory of music therapy.

For further explanation Lyngé encloses the following three concepts: The singing, the song therapist, and the music therapist. The purpose is thereby to describe the role of the music therapist. Lyngé then divides her subject into: (a) the professional singing, (b) the chanting, and (c) the singing as a tool for transportation. The effect of the three forms of singing is finally compared with The Cut-Log Diagram of Bonny.

It all brings Lyngé to this conclusion: Under the facts of circumstances ‘singing’ can at the same time be both an achievement and a tool for transportation when the singer is capable of reaching into her persona and breaking through her ego with the result of getting in contact with her different levels of consciousness – just from her inner core to her feeling of “oneness”. It depends on both the competence of the therapist and the confidence (faith) of the student (ad. a), disciple (ad. b), or client (ad. c).



Personlig og faglig baggrund og motivation

Jeg vil indlede denne artikel med en præsentation fra Danmarks Radios udsendelse, Bolero, den 18. marts 2006. Heri fortæller journalist Klaus Møller-Jørgensen, DR, følgende:

*”Sangen har healende kraft. Det mener **Birgit Lyngé**, som i en længere årrække har drevet kursus- og terapivirksomhed for enkeltpersoner, par, grupper, virksomheder og institutioner. Et centralt element i hendes arbejde er ‘power-singing’ - en naturlig form for sang, som alle, uanset forudsætninger, kan deltage i. Den går ud på at humme, nynne, synge på vokaler, synge efter, improvisere ... for derved at åbne krop og sind og nå ind til dybereliggende lag i én selv. På det seneste har Birgit Lyngé indledt et samarbejde med **Kræftens Bekæmpelse** i Århus, hvor en gruppe kræftpatienter hver uge kommer til en tre timers seance med hende. Og flere af dem fortæller begejstret, hvordan det har hjulpet dem til at få livsmodet tilbage og igen sige ja til livet. Bolero møder Birgit Lyngé og nogle af hendes kræftpatienter.”*

Disse ord er som sagt indledningen til en radioudsendelse, Bolero. Heri fortælles der om dét, som har givet mig motivation til at studere musikterapi: Ønsket om at få endnu mere musikterapeutisk viden om, hvad sangen gør ved os, når vi anvender den på en måde som kort er beskrevet ovenfor.

Musik og sang har været vejviser i mit liv.

Min bevidsthed om sangens kraft har jeg således altid haft, og bevidstheden er fortsat blevet styrket via livets store og dybe oplevelser. Den første og største af disse indtraf, da jeg som 47-årig fik mit livs sværeste opgave: Jeg skulle fortælle min datter på 18 år, at hendes far var død. - De første ord, der kom fra hendes mund, da hun i mit favntag igen fik luft til at tale efter chokket, var: ”*Mor, syng for mig...*”. I den efterfølgende tid blev jeg – eller rettere min datter og jeg – grundfæstet og helet igennem sangens kraftfuldhed. I mit univers er denne kraft blevet kaldt ’power’. Et ord som har indfundet sig, lige siden mit firma (Power-Design) blev ”undfanget” i 1985³⁸.

I 1998 fulgte en vision, hvorigennem det blev mig særdeles klart, at min metier i næste halvdel af mit liv er: At udvikle og praktisere en form for sang, som kan anvendes af de fleste, uanset deres sangmæssige forudsætninger. En form for sang, nu kaldet power-singing, som i al enkelhed kan åbne for dybere lag i én selv og således aktivere ”det selvhelbredende menneske” (Ehadin 2003).

I en ’peak experience’ fik jeg en bevidsthed og en opgave givet via en vision i en drøm. I drømmen trængte en mafiaboss ind ad et meget stort vinduesparti i mit palæagtige hus – igennem et sted hvor det elektriske beskyttelsessystem (mit immunsystem) var defekt. Han fandt frem til mig og stod nu med sin revolver rettet mod mit hjerte. Jeg vidste, at dette var mit endeligt. Men i selv samme øjeblik blev der talt-råbt-befalet fra en røst over-omkring-bag-under mig: **SYNG!**

- Sagen er den, at jeg have fået brystkræft (efter at have båret min datters sorg i aflastning af hendes sorg). Men igennem drømme, meditation, bøn og forbøn blev jeg i løbet af forholdsvis kort tid ledt ind i og igennem sygdommen ved hjælp af hovedsageligt mine egne healingsmetoder. Blandt disse metoder var sangen ubetinget det mest kraftfulde. Det var, som om sangen var selve ”medicinen”. (Jf. Khan, 74: Musik: ”*The Divine Art*”).

Et senere pilotprojekt, ved navn Lærkesang, fandt i denne periode vej til min inspiration.

Den udviklingsmæssige del af projektet fandt således sted med mig selv som klient (egen-terapi). Herefter blev den meget enkle og kraftfulde sangform, power-singing, udviklet igennem 5 år. Sangformen er et produkt til anvendelse i mit firma. – Og det er netop den form for sang, som Klaus Møller-Jørgensen omtaler i Bolero, og som jeg skriver om i artiklen: Sangens kraftfuldhed.

Især gennem de sidste 10 år har jeg beskæftiget mig målrettet med emner, som dels har uddybet min viden om sangens kraft og dels har klædt mig bedre på til et samarbejde med bl.a. forskere omkring dette: Kan sang øge ens livskvalitet? Er der en helbredende virkning i det at synge? Og i så fald hvordan? Hvilken form for sang er da nyttig? Hvor længe?

1 Oversættes netop med ’kraft’. - Da mit firma fik sin begyndelse i 1985, fik jeg i meditation denne information: ”*My coming firm is named ‘Power-Design’*”. Derefter fulgte forklaring på, hvad jeg skulle lave i mit kommende firma. – Jeg var dengang gymnasielærer og havde end ikke haft tanken at starte som selvstændig.

Disse og endnu flere spørgsmål vil til stadighed have min store interesse.

Da jeg er født ”med sang på læben” – af en altid syngende mor – har mit udviklingsforløb, fagligt såvel som personligt, båret mig ind i sangen, som værende det mest kraftfulde af alt det musiske – som orkanens øje. Som mands- og kvindestemmerne der, i Carl Nielsens ”Sinfonia Espansiva” (Andante pastorale – 2.sats), pludseligt ”står der” – sammen - og åbner for intet mindre end himlens skaberkraft og underfuldhed³⁹... Det løber koldt ned ad ryggen, siger man. Jeg oplever i stedet, at det strømmer varmt op igennem rygraden i en bevægelse, som fortsætter op over mit hoved, op-op-op. Den oplevelse, som den skønneste duet imellem mand og kvinde forårsager, kalder jeg ´den guddommelige rejsning´: En oplevelse der løfter ”låget” for åbenbaringsoplevelsen. – Det er blevet mit livsformål at forstå mere om dette underfulde udtryk og formidle viden om det.



³⁹ ”Ikke mindre end i den store (symfoniske) form åbenbarede Carl Nielsens geniale evne som melodiker sig, hvor han stillede sig i sangens, især i den folkelige sangs tjeneste.” (Hamburger, 296. - Min parentes omkring ´symfoniske´). – Den folkelige sang er tæt på natursang. Sang som den intuitivt synges uden forudgående skoling i det at synge. Sang som i ´power-singing´. (Oplysninger herom senere i opgaven).