

# Min arbejdsdag

## – En onsdag som deltids ph.d.-studerende

**Sanne Storm** *deltids ph.d.-studerende på sidste år ved Aalborg Universitet, ansat på Psykiatrisk Depilin, Tórshavn, Færøerne. Arbejdstitel på ph.d: Research into the Development of a Voice Assessment Tool within Music Therapy. Kontakt: stormsanne@gmail.com*

I det fjerne hører jeg de rytmiske slag fra txalaparta instrumentet<sup>1</sup>. En rolig og mild insisterende crescendo i tempo og styrke, der er tilsigtet at vække mig, hvilket også lykkes. Det er onsdag. Anton, min teenager søn, har sommerferie og Ole, min mand, har slet ikke hørt mit lille “vækkeur”. Det med sommerferie må jeg bare konstatere ikke bliver til noget i år. Jeg har sat mig en deadline for at aflevere min ph.d. til november.

Jeg lister nedenunder, – halvt vågen. Nyder morgenstilheden og det at være uforstyrret. Inde på mit kontor åbner jeg min bærbare computer og kaster et blik på det sidste jeg skrev i går om begreberne *creative force (Kenny)*, *creator processes (Fi-orini)* og *forms of vitality (Stern)*. Nikker først samtykkende, men stopper så op i teksten netop der, hvor jeg også sad fast i går. Det er ikke beskrevet tydeligt nok. Jeg leder på ny i mine tanker efter ord, der kan beskrive teorien bag den kropsfornemmelse af vitalitet, jeg selv kender så godt ved stemmearbejde, men som er så svær at beskrive. Jeg kigger lidt i forskellige tekster og bøger, der ligger omkring mig på skrivebordet og mærker, hvordan rastløsheden breder sig, fordi der ikke umiddelbart kommer en løsning. Da min tålmodighed slipper op rejser jeg mig uforløst og går ind i rummet ved siden af, ruller min yoga madras ud og starter på de fem tibetanske øvelser. Langsomt

ved at følge ind- og udånding med min fulde opmærksomhed finder jeg ro, og slipper problemet. I stedet er min opmærksomhed nu rettet mod min kropslige morgenstivhed, sveden der springer frem, pulsen der stiger – kroppen, der med andre ord vågner.

Det er onsdag – og dermed også klinikdag. Jeg skal være på arbejdet om 1 time – jeg kan lige nå et bad og morgenmaden, men først skal jeg have et glas vand. Idet jeg drikker vandet, dukker tanken igen op om at beskrive klart, hvad det er der helt præcist gør, at man får oplevelsen af velvære, vitalitet og styrke som følge af stemmearbejde, modsat **som deprimeret** at føle sig tung, uden energi – have en oplevelse af at være mere død end levende psykisk.

Jeg har 12 minutter i rask gåtempo på arbejde. Mens jeg går, lader jeg blikket vandre ud over havet og den fri horisont, og mine tanker samler sig stille og roligt omkring, hvem det er jeg skal mødes med i dag. Kl. 9.00 skal jeg mødes med det affektive-diagnoseteam, hvor vi af ledelsen har fået til opgave, at nedskrive retningslinjerne for udredning og behandling, og at være opdateret på området. Jeg begynder at tænke på det tværfaglige ambulante behandlingstilbud bestående af fire forskellige tilbagevendende tiltag, jeg så gerne vil have stablet på benene, og som jeg foreslog ved sidste møde som udslag af, at vi pludselig alle sad

<sup>1</sup>Melodien er en lille stump fra “Ice Tx” som findes på CD’en Nömadak Tx. Der spilles på et txalaparta instrument bygget af is af gruppen Oreka TX fra San Sebastian, Spanien.

og hang med hovederne, modløse over de lange ventelister. Samtidig minder jeg mig selv om, at jeg lige skal passe på ikke at love for meget. Jeg skal gøre min ph.d. færdig. Efter ph.d.en så kan jeg være aktiv.

Jeg konstaterer, at jeg så let bliver opslugt af det som jeg *er* i, men det er jo også, derfor jeg sidder hjemme og skriver og ikke sidder på arbejdet og skriver. Lettet tænker jeg, at det er godt, det kun er om onsdagen, jeg skal på arbejde, og det er godt nok heldigt, at min leder på psykiatrisk hospital har accepteret, at jeg ikke sidder dér, nu her i slutfasen af min ph.d. Ja, ja, tænker jeg øjeblikkeligt, jeg mangler jo stadig den sidste test og mine tanker hvirvler en storm op af alt det, som jeg skal nå, og jeg overvældes lige pludselig af følelsen af tidsmangel og bare jeg dog kunne være blevet hjemme.

Efter mødet med det affektive-diagnoseteam har jeg en lille pause, inden jeg skal mødes med en kvindelig klient. Min ph.d. er nu gledet fuldstændig i baggrunden. Jeg er på arbejde og nærværende dér. En kvalitet, men som sagt også en fare for mit vedkommende som deltids ph.d.-studerende, fordi jeg så let engagerer mig der, hvor jeg *er*.

Klokken er 11.00 og min klient er kommet. Vi sidder lidt skråt overfor hinanden. Hun fortæller om sin oplevelse af at være ved siden af sig selv, og om savnet efter at kunne mærke sin styrke og kraft til at kunne håndtere dagligdagen. Efter samtalen går vi ud på gulvet og i gang med krop- og stemmearbejdet. Jeg noterer mig, at klientens stemme er livløs og knækker indimellem. Hun rømmer sig og fortæller, at der sidder noget i halsen og at stemmen skurer. Jeg nikker bekræftende og guider stemmeøvelsen en lille smule et andet sted hen, samtidig med at jeg viser, hvad hun skal gøre med kroppen. Og pludselig sker der noget –

stemmen åbner sig og bliver fyldig. Klienten nyder tydeligvis fornemmelsen. Smiler genkendende. Vi bliver der, hvor stemmen er åben og fyldig og fortsætter arbejdet for derpå at føre stemmen tilbage til det sted, hvor den knækkede og skurrede, og klienten havde oplevelsen af at noget sad i halsen. Stemmen begynder igen at skurre lidt, og jeg guider hende til at prøve at tænke oplevelsen af den frie fornemmelse, hun havde lige før med, mens hun giver lyd. Med ét er hendes stemme rig og fyldig og der er en verden til forskel i stemmens klang fra før til nu. Hendes øjne tindrer glædesstrålende og spontant siger hun: “Sådan” og griner: “Åh! Det føles godt og rigtigt. Her var den!” Jeg er glad, og samtidig myldrer ph.d.en frem indeni mig, og jeg tænker: “Det er jo lige dét, jeg mener. Det er jo lige netop denne forskel mellem før og nu, der er et lysende eksempel på at mærke vitalitet, sig selv og sin indre kraft og styrke”.

Kvinden foran mig har åbnet begge sine hænder og holder dem frit frem foran sig, og jeg får tanken, at hun faktisk konkret kan mærke energien og i det samme siger hun: “Jeg kan mærke vibrationerne i hele kroppen”.

Efter at jeg har haft endnu en klient individuelt og en gruppe, går jeg hjem. Her får jeg først en kop kaffe og en snak med Ole. Derpå åbner jeg min bærbare og læser endnu engang det, som jeg skrev i går samtidig med, at jeg i min hukommelse genfinder det, som jeg oplevede med den kvindelige klient i dag.

Prøvende begynder jeg at omskrive noget af teksten. . . pludselig står min søn i døren og spørger, hvornår vi skal have aftensmad. Jeg ser på klokken og konstaterer, at det er langt over det tidspunkt, vi havde aftalt. Men jeg sidder lige så godt og skriver og mumler fraværende: “Inden så længe”, og fortsætter med at skrive. . . og pludselig er

der gået en time mere, så nu må jeg stoppe – jeg er ganske enkelt for sulten og tænker: “Det er godt, jeg ikke skal på arbejde i morgen. Nu flyder det nemlig, og det er med at udnytte øjeblikket mens flowet af tanker og evnen til at beskrive er der”.

Det er utrolig hårdt at være ph.d.-studerende og kliniker på én og samme tid. Og indimellem føler jeg mig ufattelig ensom, hvilket forstærkes af, at jeg bor på Færøerne og er den eneste musikterapeut her. Jeg er hele tiden på én og samme tid i et paradoks af *langt væk og tæt på*.

Jeg har mange gange overvejet, om det ville have været bedre for mig at være fuld-

tids ph.d.-studerende og så have tilhørt et studiemiljø fuldtid, og dermed have kollegaer omkring mig, men jeg ender altid med det samme svar. Det har været og er bedst for mig at stå med et ben i hver lejr som ph.d.-studerende. Det er på mange måder klienterne og det kliniske arbejde, der inspirerer og hjælper mig videre, – på en måde giver krop til mine tanker og ideer.

Mit ønske om i det hele taget at skrive en ph.d. udspringer af klinisk praksis – dagligdagen – et ønske om at formidle og udvikle – både som kliniker, og som del af en tværfaglighed, samt indenfor faget musikterapi.

