

Pernille Thomsen

BØRNS MENTALE SUNDHED – NÅR NERVESYSTEMET ER PÅ OVERARBEJDE

Gads Forlag

Citat side 35: *Jeg har valgt at kalde Striatum for "Vippen". Det er nemlig her, det afgøres, om du vipper mod frontallappernes fornuftstyring og lader dem bestemme eller vipper mod følelserne og lader dem bestemme – eller om du måske prøver at standse vippebevægelserne ved at fine balancen mellem fornuft og følelse.* (Thomsen, 2022)

Jeg sammenligner mine improvisationer på klaver med rød *bottom up* (følelserne bestemmer) og blå *top down* (fornuften bestemmer) hvor det første er det emotionelle og det sidste alt det man har lært om spilleteknik og musikteori. Improvisationerne bliver en lilla udfoldelse af det hele, en oplevelse af fuldendelse og dyb tilfredsstillelse.

I traditionel klassisk musikuddannelse har der været en overvægt af *top down*, et pres indad mod *bottom up*, et pres nogle accepterer som normen, men som andre ikke trives med. Jeg opdagede vejen til *lilla musik* hvor det ene forenes med det andet og frigør kreativitet, musikalsk idé og udtryk i en samlet bevægelse, udenom læringens forhindringsløb mod mål som alle forventes at ankomme til på samme måde.

En del af arbejdet med det var at finde sproglige udtryk for den lilla tilstand og vejen til den, at afsøge sproget for ord og sætninger der er identiske med den. Jeg mener det er lykkedes.

Interessant er det at denne erkendelse eller erfaring er blivende. Jeg kan når som helst udtrykke mig musikalsk ud fra den fordi jeg kender vejen dertil.

<https://gad.dk/boerns-mentale-sundhed>