

Bolette Daniels Beck, Charlotte Lindvang & Julie Kolbe Krøier

“Svanen fra Tuonela” – musik og indre billeddannelse som sorgpraksis

Resumé

I vores samfund må vi ikke være ulykkelige, svage eller lammede af sorg. Der er opstået en skærende kontrast mellem accelererende krav til personlig performance og effektivitet og det menneskelige behov for at blive rummet og grebet, når tab og kriser rammer. I denne artikel beskrives en særlig form for sorgpraksis, der bygger på musikkens potentiale til at skabe rum for at være ved, udforske og dele følelser og indre oplevelser relateret til forskellige typer af sorg. Artiklens forfattere praktiserer og forsker i den musikterapeutiske metode Guided Imagery and Music (GIM). GIM bygger på musiklytning og indre billeddannelse til særligt udvalgte klassiske stykker musik og i forskellige vignetter og to fyldige caseberetninger præsenterer vi betydningen af at validere, acceptere og være med sorgen. Et GIM-forløb som terapeutisk og kreativ sorgpraksis er en transformerende rejse, som kan åbne til et udvidet menneskeligt rum med plads til sorg og smerte, og som samtidigt kan vise vej til nyorientering og håb (med reference til tosporsmodellen). Artiklen uddyber hvordan musik som en kunstform, der udstrækkes i tid, kan spejle og favne den sorg, som ellers kan være vanskelig at udtrykke i ord.

Indledning

Sorg og tab kan åbne vores øjne og få os til at gøre os tanker om vores væren, skriver den amerikanske terapeut og forfatter Irvin Yalom i sin bog *Som at se på solen* (Yalom, 2008, s. 38). Yalom pointerer, at samhørighed er alt-afgørende, og at tætte menneskelige relationer kan mindske vores dødsangst og muliggøre en eksistentiel opvågning, et nærvær, når vi står ansigt til ansigt med døden (Yalom, 2008, s. 101).

Når vores nærmeste dør, eller tragiske hændelser sker i vores samfund, kan vi rammes af sorg, og kan have brug for at være sammen om at udtrykke sorgen på forskellig vis. Musik og sang kan bidrage til at skabe oplevelser af at stå sammen i forbindelse med tab og sorg. Toner og ord kan få funktion som symbolsk repræsentation ved at danne et kollektivt frirum, hvor sorgen kan rummes – ofte på tværs af tilhørsforhold og kultur. Eksempelvis var det karakteristisk, hvordan kollektive følelser herunder smerte, sorg og håb blev rummet og udtrykt i sange og musik efter terrorangrebet i Norge d. 22. juli 2011 (Trondalen, 2014). Helt aktuelt ser vi i forbindelse med den verdensomspændende corona-pandemi, at “fællessang” gennem de elektroniske medier eller sang fra balkoner og ud gennem vinduer kan være et holdpunkt for mennesker i isolation, som måske har måt-

tet opleve tabet af nærtstående, eller som mærker den kollektive frygt og sorg i forbindelse med sygdommens hærgen (Kastbjerg, 2020). Der findes endvidere mange eksempler på anvendelse af musikterapi i forhold til sorg, f.eks. sangskrivning i sorggrupper for unge (Dalton & Krout, 2006), musikterapeutisk improvisation til bearbejdning af sorg over tabet af ens partner til kræftsygdom (Ladegård, 2011), samt den i Danmark udbredte brug af musikterapi i den palliative indsats på hospices til sorgprocesser hos døende og pårørende (Bonde, 2012, Bonde, 2014, Ryltoft, 2017).

I denne artikel vil vi sætte fokus på musikterapiens mulighed for at udgøre en sorgpraksis relateret til tabet af nærtstående, med udgangspunkt i den terapeutiske metode Guided Imagery and Music (GIM), som er en form for ledsaget fantasirejse til musik, der bygger på spontan indre billeddannelse under musiklytning. Vi forstår sorgpraksis som at undersøge sorg, være med sorg, udtrykke sorg og dele sorg – og at transformere sorg gennem skabende handlinger som billeddannelse og symbolisering.

I overensstemmelse med Nordiske Udkasts intention om at facilitere akademiske forsøg på at nå længere og dybere i forståelsen af sociale og samfundsmæssige processer og at skabe rum for overskridelse af teori og praksis, vil artiklen bevæge sig mellem teoretiske og praktiske perspektiver, samt invitere læseren til egenoplevelse af musik og billeddannelse. Vi vil kategorisere artiklen som en ‘erfaringsbaseret refleksionsartikel’, hvor den fænomenologiske tilgang er anvendt betragtningsmæssigt, idet vi anlægger et metaperspektiv på musik og sorgpraksis.

For at bibringe et indledende sansenært perspektiv på tematikken, vil vi nu anbefale læseren at lytte til et stykke musik, *Lemminkainen Suite, Op. 22: II, Svanen fra Tuonela* af Jean Sibelius (1999), f.eks. med Helsinkis filharmoniske orkester. Læseren kan måske forberede musiklytningen på følgende måde:

Prøv at sætte dig godt tilrette, luk øjnene og slap af i kroppen ved at tage nogle dybe vejrtrækninger og puste langsomt ud. Giv slip på dagligdagens tanker, tillad dig at åbne dig for musikken og lade musikken berøre dig og bevæge dig, uden at reflektere eller bedømme ... Når musikken slutter, så sid et øjeblik og lad indtrykkene falde på plads og vend så tilbage til læsningen i dit eget tempo.

Måske gav musikken lejlighed til “mind wandering”, kontakt med erindringer eller indre billeder, genklang i kroppen eller følelserne. Som vi senere vil komme ind på, er Svanen fra Tuonela et af de musikstykker, som kan anvendes til at møde og fordybe sig i sorgens komplekse følelser.

En fænomenologisk-hermeneutisk tilgang

Vi ønsker i denne artikel at antage et fænomenologisk perspektiv på GIM som sorgpraksis, hvor vi kombinerer vores erfaringer som GIM-terapeuter, -klienter og -forskere i en beskrivende tilgang. I fænomenologien søger man ifølge Zahavi at undersøge, hvorledes verden fremtræder for os som oplevelser i vores bevidsthed (Zahavi, 2001). Vi er derudover særligt inspirerede af den franske kropsfænomenolog Merleau-Ponty (1981), som bidrog med førstepersonsundersøgelser af, hvordan bevidstheden tager form gennem den kropslige væren. En anden vigtig inspiration for artiklen er van Manens fænomenologisk-hermeneutiske metode til undersøgelse af livsverdenen, gennem ‘at beskrive det levede nu’, ‘at undre sig’ og ‘at finde mening’ (van Manen, 2016). Artiklen bygger således på den fænomenologiske tilgang til oplevelsesperspektivet af at være i verden, når man er ramt af tab og sorg, og hvorledes musikterapiformen GIM kan give rum for aspekter af sorgen, der er svære at italesætte, men som snarere kan erfares og komme til udtryk i en kropslig og følelsesmæssig oplevelsessfære. Teoretiske betragtninger om sorg, kunst, musik og terapi vil lede hen til to case-beretninger (s. 61). Disse to cases tager afsæt i terapeuternes beskrivelse af og

refleksion over forløbene med en fænomenologisk-hermeneutisk tilgang, hvor beskrivelserne ses i lyset af sorgteori og musikterapeutisk praksisforståelse. De beskrevne klienter er anonymiserede, og de har begge givet skriftligt samtykke til at deres case kan indgå i artiklen.

Sorg som fænomen

Sorg er et menneskeligt livsvilkår. Vi er enige med professor i psykologi ved Aalborg Universitet Svend Brinkmann i at se sorgen som en affektiv og grundlæggende livstråd, 'der indgår i selve vævningen af vores tilværelse' (2018, s. 46). Brinkmann skriver, at sorgen er en grundtone gennem livet, og 'der er grund til at dvæle ved denne tone, da den er dybt menneskelig' (2018, s. 26). Sorgen hænger sammen med det forhold, at vi er forbundet med andre mennesker, og alle mennesker får før eller siden erfaringer med tab og af sociale bånd der brydes, hvad enten det er døden eller andre omstændigheder, der skiller ad. Sorg er kompleks i den forstand at mange forskellige følelser og emotioner kan opstå i sorgen. Dertil kommer, at sorgen er forskellig fra menneske til menneske og, at sorgen også er knyttet til den kontekst og det samfund den optræder i (Guldin, 2019).

Ser man tilbage i historien, var der i Victoriatidens borgerskab (i det 19. århundrede) en poetisk og kunstnerisk dyrkelse af sorgen (Stearns og Knapp, 1996). Dette blev problematiseret i det 20. århundrede, man skulle gemme sorgen væk og 'komme videre' med sit liv. I den vestlige kultur lever vi i et senmoderne samfund som bl.a. er karakteriseret ved materiel velstand, urbanisering, en produktionsform med fokus på vækst, og et accelererende hverdagsliv med udtalt individualisering, hvor mange mennesker bliver overbelastede (Jørgensen, 2012). I dette samfund synes der ikke at være tid til at dvæle ved sorgen, eller komme igennem sorgen på en måde, så den kan lagre nye erfaringsdannelser. Marianne Davidsen-Nielsen skriver f.eks.:

Desværre passer SSRI-medicinen alt for godt ind i den vestlige verdens angst for det ukontrollerbare liv, hvor depression alt for ofte blandes sammen med de sunde og lægende sorgreaktioner. Og så bliver sorgprocessen nemt til afvikling i stedet for til den form for udvikling, hvor man tager livet på sig på nye måder. (Davidsen-Nielsen, 2015, s. 12)

Ifølge Guldin (2018) er sorgkulturen i Danmark under forandring. En række teorier har tidligere defineret sorgen som en proces der foregår som en gennemarbejdning i faser eller stadier, dvs. som en kronologisk fremadskridende proces, f.eks. Kübler-Ross femstadiemodel (Kübler-Ross, 1976), Cullbergs fire faser (Cullberg, 1984) og Davidsen-Nielsen og Leicks fire sorg-opgaver beskrevet i bogen *Den nødvendige smerte* (1987). I disse forklaringsmodeller arbejder man sig igennem sorgen, og målet er at give slip på den mistede person og geninvestere energien i nye relationer. Fase-modellerne kan have medvirket til en forventning både hos den sørgende og i omgivelserne i forhold til at "komme videre" til næste fase. Vi tænker, at det store fokus på præstation og performance i vores arbejdskultur kan medføre et ekstra pres i forhold til "at få afsluttet sorgen", så man hurtigt kan vende tilbage og yde effektivt i samfundet. I modsætningen til fasemodellerne er der i nyere sorgteori fokus på, hvordan den indre følelsesmæssige forbindelse til den eller det mistede, kan bæres med videre i en forandret tilværelse. Dette indebærer en anerkendelse af at det følelsesmæssige bånd altid vil være der, idet tanker og følelser relateret til den mistede gradvist kan forandres med tiden, og evt. blive mindre intense. Som en del af dette paradigmeskift inden for sorgteorier blev tosporsmodellen præsenteret af psykologerne Stroebe og Schut (1999, 2010). Her er der ikke tale om faser, men om to spor som den sørgende pendulerer imellem, et tabsorienteret og et restaurerende (nyorienterings) spor. Det anerkendes, at et menneske i sorg kan veksle mellem at være optaget af tabet og sorgen i det ene spor og at lade sig distrahere

fra sorgen og være i gang med at forholde sig til livsændringerne i det andet spor (Stroebe & Schut, 1999).

Man ved, at sorgen efter tab af nærtstående hos 10 % udvikler sig til en vedvarende sorglidelse (Davis et al., 2011). På baggrund af forskning bliver der inkorporeret en decideret diagnose i WHO's diagnosemanual ICD-11 kaldet “Prolonged grief disorder” (vedvarende og kompliceret sorg) (Killikelly & Maercker, 2018). I forbindelse med vedvarende og kompliceret sorg kan en egentlig psykoterapeutisk sorgintervention være gavnlig (Guldin, 2019). I en sådan proces kan følgende temaer indgå (Guldin, 2019, s. 260):

- at arbejde med at stabilisere stressreaktioner i nervesystemet
- at lære sorgen at kende (at gå ind i undgåede sorgfølelser og opøve tolerance for at føle smerte)
- at acceptere adskillelsen
- at lære følelsesregulering (at gå ind og ud af sorgfølelserne)
- at fastholde den følelsesmæssige forbundethed til afdøde (holde dem i sit hjerte)
- at opøve nye sociale kompetencer (opsøge og modtage social støtte)
- at blive eksponeret for undgåelse (af følelser, steder, minder)
- at rumme savn, længsel og meningsløshed
- at arbejde på at finde mening i sorgen og tabet

Ved både den “normale” sorgproces og den komplekse, vedvarende og vanskelige sorg kan kunstneriske skabende processer og oplevelsen af kunst, herunder musik, give muligheder for at blive berørt og bevæget midt i tragedien på en måde, der opleves som meningsfuld.

Kunst, terapi og sorg

Mennesker, der har deltaget i sorggrupper, beretter at det kan lindre at dele sorgen. Gennem samtalerne kan den enkelte sørgende få mulig-

hed for at identificere sig med andre mennesker i sorg og få hjælp til selv at sætte ord på sorgen (Dalton & Krout, 2006, Guldin, 2019, Johnsen & Dyregrov et al., 2014, Tellervo, 2015). Dog kan der være så meget smerte i sorg, at ordene ikke altid slår til, eller at det verbale sprog falder helt fra hinanden. Da kan kunsten være en hjælp. Kunstarterne kan skabe kontakt til sanserne og skabe et rum for stærke og kontrastfyldte følelser. I dette rum er der plads til sorgen som den er, måske fragmenteret, måske mørk eller stum, og der er plads til det ubegribelige, vi har så svært ved at beskrive, når alting opleves meningsløst og sorgfuldt (Knudsen et al., 2014, Vist & Bonde, 2013). Når mennesker rammes af sorg, er det således almindeligt at søge en spejling, en genkendelse af følelserne i kunsten, i tekster der kan beskrive sorgen, i melodier der kan synge sorgen, i musikstykker der kan favne sorgen og trøste, og i malerier der levendegør sorgens farver og indre dynamik. Sociolog og samfundsforsker ved Aalborg Universitet Michael Hviid Jacobsen har kaldt det 21. århundrede for ‘sorgens århundrede’ hvor interessen for sorg har været stigende og mange kunstnere har givet sorgen et udtryk (Sørensen, 2017).

I mødet med et sorgens kunstværk bliver man mindre alene med sin sorg, idet “kunstens potentiale er at være vidende og formidlende om sorg” (Brinkmann, 2018, s. 148). Oplevelsen af et kunstværk kan derfor være med til at mindske den eksistentielle ensomhed og bidrage til, at det bliver muligt at bære sorgen. Inden for den rytmiske musik er der mange eksempler på udgivelser, der afspejler dyb personlig sorg hos kunstneren (Knudsen et al., 2014). Leonard Cohen er kendt for at skildre sin sorg og smerte i tekster og musik, og da han døde få uger efter udgivelsen af sin sang og album *You want it darker*, kaldte musiktidsskriftet Gaffa titelnummeret for Cohens ‘svanesang’, hvor han ser døden i øjnene (Strunk, 2017). En anden musiker, Nick Cave, mistede sin 15-årige søn, da han faldt fra en klippe, og Cave skrev

efterfølgende flere sange om sin sorg, som blev udgivet på albummet *Skeleton Tree*. Mange klassiske værker blev skrevet efter at komponisten havde oplevet store tab i livet, f.eks. blev Johannes Brahms *Eine Deutsches Requiem* fra 1868 komponeret efter at han havde mistet sin mor, med trøstende tekster fra Biblen. I femte sats synger sopranen (oversat fra tysk af forf.): “Du er sorgfuld nu, men jeg vil se dig igen, og dit hjerte skal glæde sig, og ingen skal tage din glæde fra dig. Jeg vil trøste dig som en mor”. Andensatsen i Górecki’s 3. symfoni, *Symphony of Sorrowful Songs*, blev komponeret i 1976, og sangeren synger begyndelsen af den polske Ave Maria-bøn, som en 18-årig jødisk pige skrev på væggen i en af Gestapos fængselsceller i 1944 (oversat af forf.): “Åh moder, græd ikke, himmelens kyske dronning støtter mig altid” (Wikipedia, s. d.).

Forfatter Naja Marie Aidts bog om og til hendes søn, som døde i en ulykke da han var 25 år, er et kraftfuldt litterært kunstværk, som bringer læseren helt tæt på sorgens smerte, når den er sort og uudsigelig (Aidt, 2017). Ifølge Aidt kan man lære at leve i ‘sorghavet’, hvor det efterhånden er bølger af forskellig kraft og størrelse, der skyller igennem en.

Guldin skriver (2018), på baggrund af studier af sorgen, at sorg typisk svinger i intensitet og at mange oplever, at sorgen aldrig helt går over. F.eks. kan vi opleve livet igennem at sorgen ‘genbesøger’ os i forbindelse med nye tab. Det er også karakteristisk, at sorgen kan bølge frem i forbindelse med at mærke længslen efter at dele livets dybe glæder med et elsket menneske, som ikke lever længere. I kunstens verden kan de to dele, sorgen og forandringen, væves meget tæt og forenes. Det kunstneriske udtryk, kan rumme både mørke og lys og være smertelig og smuk på én gang – måske netop fordi kunsten kan formidle den kompleksitet der er i ‘sorghavet’.

Guided Imagery and Music (GIM)

Som en af mange musikterapeutiske metoder, der anvendes i behandling af sorg, vil vi præsentere Guided Imagery and Music (GIM), en psykoterapeutisk form for musikterapi, hvor der lyttes til særligt udvalgt klassisk musik. GIM-metoden, som oprindeligt blev udviklet til at arbejde med selvudvikling og udforskning af bevidstheden, blev skabt af den amerikanske musikterapeut Helen Bonny i 1970’erne. Den benyttes i dag over hele verden til en lang række målgrupper og terapeutiske processer (Bonny, 2002, Grocke, 2019, McKinney & Honig, 2017, Jerling & Heyns, 2020).

De fleste mennesker har erfaringer med at lytte til musik og lade sig påvirke af musikken. Under musiklytning kan der opstå en dagdrømmende tilstand, hvor forskellige former for indre billeder kan opstå. I GIM-terapi guides klienten ind i en afslappet og lettere ændret bevidsthedstilstand, og musikken anvendes netop til at vække ‘billeddannelse’ i klienten. Billeddannelse er et begreb, der dækker både sansninger, kropsfornemmelser, erindringer, tanker, følelser, visuelle billeder og fantasi-forestillinger. Ifølge Bonny svarer musikken mange kvaliteter til vores følelsesliv, og derfor formår musikken at fremkalde og spejle dét, der er aktivt i klientens bevidsthed under musiklytningen (Trondalen, 2019). Samtidig skaber GIM en ramme for udforskning af den konkrete billeddannelse, klienten oplever: Hvor den personlige musiklytning mange mennesker benytter sig af i hverdagen ofte foregår alene, er der i GIM-terapi en terapeut, som støtter, guider og bevidner de oplevelser, der finder sted under musiklytningen. Denne dyade mellem klient og terapeut forstås ud fra et psykodynamisk perspektiv som en afspejling af tidlig tilknytning til en nær omsorgsperson, men er også et tilbud om en ny erfaring af relation, hvor meningsskabende processer udfoldes og nye narrativer kan manifestere sig (Stern, 2010, Binder, Nielsen, Vøllestad et al., 2006). Studier af hjerneaktivitet under GIM har vist,

at der optræder en resonans mellem klienten og terapeuten på et neurologisk niveau, idet de samme hjerneområder bliver aktiveret ved højdepunkter i GIM-oplevelsen hos begge parter i dyaden (Fachner et al., 2019). Dette indikerer, at der er kan opstå episoder med tæt forbindelse, samhörighed og synkronicitet under en GIM-rejse i kraft af terapeutens empatiske resonans, som også stimuleres af musikken.

En GIM-session indledes af en forsamtale, hvor terapeuten og klienten indkredser et tema, som klienten ønsker at arbejde med under musiklytningen. Derefter lægger klienten sig på en briks og terapeuten guider klienten ind i en afspændt og lettere ændret bevidsthedstilstand. Ofte vil terapeuten og klienten have aftalt et imaginativt startsted for den indre billeddannelse, og terapeuten vil guide klienten til dette sted inden musikken starter (Grocke, 2019). Under musiklytningen vil terapeuten spørge ind til klientens oplevelser. Efter 30-45 minutters musiklytning guider terapeuten klienten tilbage til normal bevidsthedstilstand og processen videreføres ofte i et kreativt udtryk, f.eks. ved at male et spontant billede. Sessionen afsluttes med en dialog, hvor terapeuten hjælper klienten med at finde mening med og integrere oplevelserne under musiklytningen.

Musiklytningen kan facilitere transpersonlige oplevelser, hvor klienten føler sig forbundet til noget større, og hvor kronologisk tid er ophævet (Grocke, 2019). Følgende vignette illustrerer, hvordan billeddannelsen i en GIM-rejse kan overskride kronologisk tid og opleves som virkelige indtryk, der kan lindre sorgen og i nogle tilfælde styrke tilknytningsbånd på tværs af generationer.

En klient oplevede under en GIM rejse til programmet *Grieving* at se sin morfars begravelse – han døde på tragisk vis da klientens mor var barn. Klienten besøgte morfaderens gravsted og ‘genbesøgte’ den transgenerationelle sorg over tabet. Under det afsluttende musikstykke fik klienten et indre billede af åløb gennem et landskab, som blev til lysende træde gennem et menneske. Der

opstod en erkendelse af, at kærlighed flyder som næring i os og imellem mennesker, som en kraft der aldrig kan forsvinde. En dyb visdom, som klienten oplevede som lindrende i forhold til sorgen i sin egen krop her og nu.

Musikken i GIM

Musikken, der benyttes i GIM, er specielt udvalgt klassisk musik, kategoriseret i programmer med særlige temaer, der kan facilitere forskellige typer rejser. Et program består typisk af tre-seks stykker dynamisk, og følelsesmæssig stimulerende musik. Programtitler kan f.eks. være “Nurturing”, “Death Rebirth” eller “Grieving” (Grocke, 2019). GIM-terapeuten foretager inden musiklytningen en vurdering af hvilken musik, der kunne være hensigtsmæssig for klienten at lytte til på baggrund af de temaer, der har været bragt op i forsamlingen. Det er dog meget forskelligt, hvordan klienten reagerer på musikken. For nogle klienter vil musiklytning i ændret bevidsthedstilstand være en stor følelsesmæssig oplevelse og selv mindre komplekse musikstykker med en forudsigelig struktur (som f.eks. Pachelbel’s *Canon i D-dur*) vil kunne vække stærke emotionelle reaktioner. Det er derfor vigtigt, at terapeuten konstant er opmærksom på klientens tilstand, støtter gennem verbale interaktioner og evt. tilpasser musikken undervejs (Bruscia, 1998).

Musikkens stemninger, klanglige nuancer, melodier og dynamik, f.eks. mellem soloinstrument og orkester, spiller sammen med det ubevidste hos den rejsende og fremkalder indre billeder. Billeddannelsen foregår ikke på en kausal måde (som hvis man forestillede sig at sørgelig musik altid ville genere mørke billeder og sorgfulde følelser), men på en unik, personlig måde. Musikken kan aktivere noget i den rejsende, vække nye lag, skabe nye og overraskende forbindelser, integrere og hele.

Mange forskellige musikstykker kan således potentielt bringe klienten i kontakt med oplevelsen af sorg, hvis dette er et tema, som er præsent i klientens liv. Der findes dog også

GIM-programmer, der specifikt er udformet med sigte på sorgbearbejdelse samt musikstykker med kvaliteter, der kan inducere en sorgfuld kontemplativ stemning. Af musikstykker i disse programmer kan nævnes: Albinonis *Obo-koncert i D-mol, adagio*, som inviterer lytteren direkte ind i sorgen, Rodriguez's *Concierto de Aranjuez, adagio*, som kan rumme forskellige lag af sorgens følelser, som f.eks. frustration, vrede og afmagt, Griegs: *Aases død*, som kan vække bølger af sorgfulde følelser, eller stykket som denne artikels titel henviser til: Sibelius' *Svanen fra Tuonela*, som vi vil uddybe i det følgende.

Svanen fra Tuonela

'Svanesang' er en metafor der knytter sig til smerte og sorg, idet man i gamle dage mente at sangsvanens skrig var udtryk for dens klagende sang, når den skulle dø. Det skrig, som sangsvanen udstøder, kan minde om toner fra et blæseinstrument. Ordet 'svanesang' bruges også i overført betydning om en afsluttende fase af et (glorværdigt) forløb, en udviklingsproces, en karriere el.lign. (Den danske ordbog, s. d.). Det er derfor nærliggende at knytte tonerne fra svanen til sorgfulde følelser i forbindelse med livets store overgange og i de dybe forandringer, der findes i mødet mellem liv og død.

Svanen fra Tuonela er komponeret af den finske komponist Sibelius i 1895. Musikken blev oprindeligt skrevet som et prælude til en opera, men blev en del af Sibelius' Lemminkäinen Suite, et orkesterværk i fire satser. Svanen fra Tuonela er et sen-romantisk symfonisk digt – et såkaldt tonedigt, som fortæller en historie: Svanen beskytter Tuonela, en finsk version af dødsriget Hades, som er omkranset af en mørk flod. Sibelius skrev ovenover noderne: "Tuonela, the land of death, the hell of Finnish mythology, is surrounded by a large river of black waters and a rapid current, in which The Swan of Tuonela glides majestically, singing". I et interview med Helen Bonny beskrev hun Svanen fra Tuonela således: "The

music opens up feelings that may not have been explored, the violins bring out feelings of sadness and regret, perhaps longing. The cello have the last positive word as they ascend" (Grocke, 1995).

Vignet med Svanen fra Tuonela

I det følgende vil vi anskueliggøre hvordan forskellige musikalske elementer og skift i musikken indvirker på billeddannelsen i en GIM-oplevelse til Svanen fra Tuonela. Klienten er en kvinde, som i en enkeltstående GIM-session får mulighed for at være ved og udtrykke sin sorg over en nærtståendes traumatiske oplevelser. Temaet for sessionen er 'at bære'. Klienten giver udtryk for at have behov for omsorg og har ønske om hjælp til at bære dét, som har været så tungt og gjort så ondt, gennem flere år. Eksemplet er et uddrag fra en længere rejse til et helt GIM-program.

Musikken starter med lange klange i strygergruppen, som kan tolkes som en beskrivelse af vandet. Engelskhornet kommer ind med en melankolsk strofe – og repræsenterer svanen som glider frem. Rytmen er flydende og der er en spænding i udtrykket. Efter 1-2 minutter spørger terapeuten: "Hvad oplever du?" Klienten svarer: "Mange ting. Havet er uroligt – men jeg er ikke havet. Jeg er på vej ind mod land, ind til stranden. Det er let at komme derhen, der er noget der blæser mig lidt afsted".

Engelskhornet spiller trinvis melodier med triller og vuggen mellem to toner, på baggrund af og understøttet af mørke strygerklange. På et tidspunkt er der et intenst højdepunkt med kraftig lydstyrke, som så fader ud igen. Terapeuten spørger: "Hvordan føles det at være på stranden?" Klienten svarer: "Det er varmt i sandet. Og det er godt". Terapeuten understøtter: "Så giv dig god tid til at mærke det varme sand ... – er der andre ting du lægger mærke til her på stranden?"

Efter et lille ophold spiller de dybe strygere rytmiske klange, der sættes an i pizzicato, hvilket giver en fornemmelse af fremdrift. Engelskhornet spiller sin melodi, som åbner sig udad i en C-dur

klang med harpe-arpeggio, pauker og blæsere. Klienten siger: “Jeg bliver draget hen til en skov”. Terapeuten: “Aha, hvad er det for en skov?” Klienten svarer: “En mørk skov. Jeg ville ønske, der ville komme nogle mennesker.” Terapeuten: Du ønsker der kommer nogle mennesker – måske kan musikken hjælpe dig?” Klienten: “Det kan den altid”.

Celloen spiller opadgående akkordbrydninger over blæserklange, som videreføres under et cello-tema der spilles med bredde og følelse. Terapeuten spørger: “Hvad lægger du mærke til nu?”, og klienten svarer: “Jeg er trist”. Terapeuten lægger mærke til at klienten spænder op, og spørger: “Mærker du det i kroppen?”. Klienten svarer: “Ja, i maven”. Terapeuten: “Kan du beskrive, hvordan det mærkes ... finder du ikke ordene, kan du lade kroppen tale”. Klienten siger: “Kroppen skælver lidt, det føles bare mørkt og tungt”. Terapeuten checker ind: “Kan du være med det?” Klienten: “Ja det er ok”. Terapeuten spørger, om der er noget hun har brug for. Klienten siger: “Musikken!”

Engelskhornet vender tilbage og spiller sit tema understøttet af lange vibrerende strygertoner, udstrakt og efterhånden hendøende. Klienten græder og skælver. Violinerne spiller et kort tema med intensitet og volumen stiger igen. En opadgående mørk strygerskala afslutter stykket.

I det følgende vil vi give en fortolkning af sammenhængen mellem musik og billeddannelse. I starten, hvor musikken illustrerer den mørke flod, oplever klienten et uroligt hav, og hun er selv dén, der bliver blæst af sted (som svanen) ind mod land. Engelskhornets solo med strygerklange opleves som varmt sand – et forholdsvist trygt sted at være – måske fordi strygerne giver en form for underliggende støtte (til solisten, som hun kan tænkes at identificere sig med). Da musikken begynder at få et mere rytmisk præg, bevæger klienten sig hen imod en skov. Klienten efterspørger andre mennesker – måske anslås her et ensomhedstema og en søgen efter hjælp til at bære det svære. Og måske kan musikken hjælpe, fordi den netop her går over i dur og åbner sig udad. Da celloen

med sin mørke vibrerende klang breder sig ud i melodiske vendinger, kommer klienten i kontakt med kroppen og følelserne, sorg og skælven. Måske er det hendes egen sorg og smerte, som hun har båret på så længe, der her forløses, måske er det hendes medfølelse og identifikation med den nærtståendes udsathed, eller begge dele. Klienten overgiver sig til følelserne, og lader musikken understøtte og favne følelserne med sin brede og bærende klang.

Når der opstår en forløsning af følelser på et kropsligt niveau, er klienten, (og forsåvidt også terapeuten), ikke altid klar over præcist hvad oplevelsen “handler om”, og terapeuten spørger heller ikke nødvendigvis ind til oplevelsen i øjeblikket. Nærværet i den efterfølgende stilhed tjener da til at mærke efterklangen af musikken i kroppen og til at fordøje og integrere de følelsesmæssige og symbolske oplevelser under musiklytningen. Senere, under opsamlingen af GIM-rejsen, er klienten måske i stand til at reflektere over, hvad det var, der strømmede op til overfladen. I nogle tilfælde kommer en ny klarhed først til hverdagsbevidstheden efter nogle timer, hos andre efter nattens drømme. Selv uden fortolkning og forståelse føles det som regel meningsfuldt, i sammenhæng med musikken og med en terapeut der bevidner og guider processen, at lade følelserne strømme og være levende i ‘sorghavet’.

GIM som sorgpraksis

Efter dette konkrete eksempel vil vi i dette afsnit beskrive nogle af de mekanismer, der gør sig gældende i GIM-terapi som sorgpraksis og som behandlingsmetode ved vedvarende sorgtilstande. GIM er gennem de seneste årtier blevet anvendt i bearbejdning af sorg i forskellige sammenhænge (Kirkland, 2007, Bunt, 2011, Bonde, 2005), f.eks. i palliativ omsorg til at forberede den terminale patient på den forestående død (Cadrin, 2009). De pårørende til den døende er i en såkaldt “ventesorg”, hvor en GIM-oplevelse kan hjælpe dem med at forberede sig på den kommende adskillelse.

En tryk terapeutisk ramme er en forudsætning for, at klienten kan udtrykke og udfolde de komplekse følelser, der ofte er forbundet med sorg, såsom ensomhed, skyld og vrede (Bunt, 2011). GIM-terapi kræver høj grad af tillid mellem terapeut og klient, da musiklytningen foregår i ændret bevidsthedstilstand, og klienten ofte ligger ned med lukkede øjne. Den terapeutiske proces kan støtte og styrke klientens selvværd, således, at klienten får den nødvendige tillid til at udforske følelser og erindringer, der kan være forbundet med stærk følelsesmæssig smerte (Bunt, 2011). Den indre billeddannelse, hvor komplekse tematikker og følelser berøres metaforisk, kan hjælpe klienten til at være i kontakt med smertefuldt materiale på en indirekte måde (Kirkland, 2007). Metaforer er kendetegnet ved flertydighed og de kan bringe flere forståelseslag til en erfaring eller følelse (Campbell, 1988, Jung, 1964). I GIM-terapi kan metaforer (f.eks. den personificerede død) optræde, og klienten kan også interagere med metaforerne og således måske skabe en ny forståelse og måde at forholde til en givet figur, fænomen eller dynamik (Bonde, 2000).

Kropslige udtryk for sorg i GIM-terapi

Sorg afbildes ofte som en kropslig erfaring. Vi græder, forkrampes og hænder og arme holdes op foran ansigtet i en søgen efter beskyttelse (Brinkmann, 2018). Musikken kan møde den sørgende krop og både rumme og ændre klientens tilstand. Det kan skabe lindring i øjeblikket, men terapien kan også medvirke til dybe og gennemgribende forandringer som klienten kan bære med sig (Kirkland, 2007). Oplevelsen af det æstetiske rum som musikken skaber med nærvær og tilstedeværelse kan bidrage til en kropslig erkendelse og til at klienten kropsligt bliver i stand til at rumme sorgens meningsløshed (Brinkman, 2018, Grumbrecht, 2004). Den sørgende krop erfarer helt konkret tabet af mening og den elskede, og vil ofte være i en stresstilstand med et højt kortisol-niveau

(O'Connor et al. 2013). I GIM-terapi kan denne stresstilstand reguleres i den indledende afspænding, og musikken holdende struktur kan gradvis hjælpe klienten i kontakt med kroppen og de stærke følelser (Beck, 2012, 2017). Omvendt kan sorg også dræne energi og føre til passivitet og udmattelse. GIM-terapi kan i den sammenhæng nænsomt skabe blide sanseoplevelser for den sørgende, hvor der er mulighed for at udforske kreative, spirituelle og æstetiske værensaspekter (Kirkland, 2007).

I det følgende vil vi eksemplificere musik-terapeutisk sorgpraksis gennem to caseberetninger, som omhandler GIM-terapi ved komplicerede sorgtilstande.

Case 1: Nadias regnbue og fugle (JK)

Flygtninge, som har levet under ekstreme forhold som krig eller naturkatastrofer, og som er flygtet fra hjem, familie og arbejde, har været udsat for en lang række store tab (Beck, 2019a). De befinder sig ofte i en presset situation med usikkerhed og økonomiske udfordringer, hvilket gør det meget vanskeligt at sørge. Ofte vil symptomer på posttraumatisk stress (PTSD), så som hyperarousal, tilbagevendende tanker om traumatiske hændelser samt undgåelsesadfærd, være sammenfaldende med en sorgreaktion.

I denne case illustreres, hvordan stabilisering af den praktiske livssituation og regulering af klientens hyperarousal-tilstand, gav rum og mulighed for at bearbejde sorgreaktioner over tabet af flere nærtstående. Terapiforløbet opbygning var inspireret af Herman's faseopdelte traumbearbejdning (1992) og var inddelt i en indledende fase, hvor stabilitet og tryghed blev etableret. Herefter fulgte en fase, hvor klienten udforskede og dannede sig erfaringer med at rumme modstridende følelser. Forløbet blev afsluttet af en fase, hvor klienten kunne arbejde sorg (Beck et al., 2018). I denne case foregik der overlap mellem de forskellige faser, men det var afgørende, at klientens traumesymptomer var blevet stabiliseret, således at

hun havde overskud til at være i en sorgproces. Casen bygger på terapeutnoter under og efter sessionerne samt faglig kollegial sparring mellem sessionerne.

Nadia, en 36-årig kvinde fra en krigshærget nation, havde oplevet massive tab af nære relationer inden for en meget kort periode. Hun begyndte bearbejdningen af disse tab i forbindelse med et terapiforløb på en traumeklinik for flygtninge (Beck og Moe, 2016). Sorg var et centralt tema i Nadias terapi i de 16 sessioner, som forløbet varede. En dyb sorg fyldte hendes dage og gøremål, og da Nadia aldrig havde haft mulighed for at udtrykke eller bearbejde sine tab, var hun plaget af angst og uro og havde meget begrænset energi til at tage del i sin egen og sine børns hverdag. I forbindelse med terapiforløbet havde Nadia også samtaler med en socialrådgiver, hvilket skabte økonomisk og boligmæssig ro og sikkerhed og bidrog til, at hendes angst og uro aftog. Overskuddet til at arbejde terapeutisk med de sorgfulde tab var nært forbundet til Nadias generelle livssituation, og i takt med at hun fik stabiliseret sine praktiske omstændigheder, fik hun tro på nødvendigheden af at udforske og bearbejde de traumatiske og sorgfulde hændelser.

Nadia var i sit hjemland gift med en frihedskæmper, som pga. sin politiske overbevisning blev henrettet af landets styre. I forbindelse med ægtefællens henrettelse mistede Nadia sit næsten fuldbårne barn og oplevede at måtte flygte ud af hjemlandet med sin datter uden at kunne deltage i begravelsen af hverken ægtefællen eller det døde barn. I Danmark fandt Nadia en ny kæreste, og de fik relativt hurtigt to børn sammen, men kæresten forlod herefter Nadia, der stod alene med en masse logistiske og praktiske udfordringer, tre børn og meget begrænset mulighed for at give sorgen plads.

Den indestængte og uudtrykte sorg dræned Nadia for energi og fyldte hendes hverdag med undgåelseshandlinger for ikke at tænke på den afdøde ægtefælle. GIM-terapi

gav Nadia mulighed for at finde trøst og forløsning i forhold til nogle næsten ubærlige menneskelige tab.

GIM-terapien fokuserer indledningsvis på at hjælpe Nadia til at få kontakt til sin krop og vejrtrækning. Ved at få ro til at mærke følelser og spændinger kommer Nadia også i kontakt med en overvældende sorg og bevidsthed om alt det, hun har mistet. Musikken fungerer her som en “container” for følelserne og vi lytter til korte musikstykker som Enya’s *Watermark*, Bach’s *Air*, Secret Garden’s *Serenade to spring* og Puccini’s *Humming Choir fra Madame Butterfly*. Disse musikstykker har en relativ forudsigelig struktur, samtidig med at de kan vække følelser hos klienten. Nadia sidder i en behagelig stol indsvøbt i tæpper, mens jeg guider hende gennem enkle afspændinger med fokus på vejrtrækning og kontakt til kroppen. Nadia vælger selv at starte GIM-rejserne med at forestille sig steder i naturen, som hun er glad for, og hvor hun føler sig tryk. Nadia forbinder naturen med uskyld, noget uberørt, og hun tør her lade sorgen fylde.

I den allerførste session får Nadia under musikken et billede af en regnbue, hvor den sorte farve fylder halvdelen af buen. Hun bruger lang tid på at tegne regnbuen og er meget nøjagtigt med gengivelsen af dens farver. I de efterfølgende GIM-rejser kommer Nadia tilbage til sit hjemland og besøger sin ægtefælles grav. Hun har ikke haft mulighed for at besøge graven, og det er en stor smerte for hende, at hun ikke har et sted at mindes ægtefællen og dele smerten over det mistede barn. I den fjerde session “taler” Nadia med ægtefællen under GIM-rejsen, og han fortæller hende, at han ved, at hun gør sit allerbedste og at han er der for hende. Dette ‘møde’ bliver yderligere forstærket af, at Nadia føler, at ægtefællen omfavner hende og at hun under musikrejsen kort kan slippe det store ansvar for børn, job og økonomi som ellers fylder og stresser hende.

Helt korte musikrejser med en varighed på ca. 4-5 minutter bringer Nadia i kontakt med sorgen over sit døde barn og tabet af ægtefællen. I sessionerne græder og hulker hun længe og sørger på en meget fysisk måde både under musiklytningen og i den efterfølgende bearbejdning og samtale. I det hele taget er kroppen Nadias indgang til alle

de følelser, som hun bærer rundt på, og som hun ikke har været i kontakt med i lang tid, da hele hendes verden har drejet sig om komme igennem hverdagens praktiske opgaver. Samtidig med at Nadia føler en overvældende sorg over sine tab, mærker hun også et håb og en trøst ved den indre oplevelse af at kunne gense sin elskede og opleve hans nærvær og anerkendelse under musiklytningen. GIM-terapien formår her at støtte Nadia i at bearbejde de voldsomme tab af sin ægtefælle, og bringe hende i kontakt med den kærlighed hun har følt og stadig føler for ham. Nadia får musikken med hjem og lytter dagligt til den musik, som vi har anvendt i sessionerne. Ofte laver hun enkle tegninger fra rejserne, og disse hænger hun op derhjemme for at bevare kontakten til oplevelserne under musiklytningen.

Fra 5. session ligger Nadia ned under GIM-rejserne. Shostakovich's 2. klaverkoncert, 2. mov., har stor betydning for hende, og hun rejser til dette stykke gentagne gange. Nadia er selv pianist, og klaverkoncerten skaber et rum, hvor hun tør og kan være i sorgen. Når musikrejsen slutter, mærker hun en kropslig lettelse og øget kontakt med særligt hjertet. Det har stor betydning for Nadia at gense ægtefællen under rejserne, og disse møder gør det lettere at rumme sin store datters spørgsmål om faren og tiden i hjemlandet. Parallelt med terapiforløbet opretter Nadia et mindested i hjemmet, hvor hun og datteren kan mindes faren og ægtefællen, og hvor Nadia kan være i kontakt med alle de følelser hun stadig har for ham.

Efter ca. 8 sessioner, der primært omhandler sorgen over alle de elskede, som Nadia har mistet, begynder der at indtræde mere fredfyldte sekvenser i Nadias rejser. Hun genser og "taler" blandt andet med gamle venner fra hjemlandet og oplever at bevæge sig frit rundt i naturen. I de afsluttende sessioner taler Nadia en del om skyld over at leve videre og over ikke at kunne give sine børn det liv, hun ønsker for dem. At undersøge sorgen og udtrykke alle de følelser, der er forbundet til sorgen samt at genfortælle sin historie, har givet hende forøget energi og hun har fået mere overskud i hverdagen.

I den afsluttende session lytter vi til Saint Sæens's *Svanen*. Nadia får et billede af sig selv iført en flagernde kjole. Hun ser en masse sorte fugle, og

pludselig bryder lyset igennem og alle fuglene letter. Dette billede giver hende håb om at kunne leve videre, på trods af sorg og smerte.

Nadias terapiforløb gav hende mulighed for at møde sin afdøde ægtefælle og tage afsked. Nadia blev i terapien mere afklaret med sorgen over sine tab, og med hvor voldsomt det havde været, hvor meget de mistede relationer stadig betød for hende, og hvordan de fortsat kunne være til stede i hendes liv.

Case 2: Fru K's skumringstimer og efterår (CL)

Det er en sorg at miste sine funktioner og erkende kroppens ufravigelige forfald i forbindelse med aldringen. Vores identitet er knyttet til funktionerne, det er sådan vi kender os selv og vores omgang med verden (Westendorp, 2016). Psykolog Erik Erikson beskrev gennem sin stadieteori, hvordan vi mennesker udvikler vores identitet livet igennem. Mere specifikt gennemgår vi i Eriksons formulering 8 trin eller 'aldre', og på hvert trin møder vi en udfordring eller konflikt (Erikson, 1983). Den psykosociale krise vi møder i alderdommen, er ifølge Erikson spændingen mellem 'integritet' og 'fortvivlelse' – og klarer vi krisen, som er forbundet med dette modsætningspar, åbnes der til en mere rolig afklaret aldring. Her har det særlig betydning, hvordan de tidligere stadiers kriser er blevet løst og hvorvidt personen, der nu ser frem mod afslutningen, mod sin død, er en del af en slægt, der videreføres.

Denne case omhandler Fru K, som var 80 år, da hun gennem et år havde et forløb i GIM-terapi, i alt 15 sessioner. Casen illustrerer, hvordan processen kunne støtte Fru K i at genvinde indre ressourcer og nå til en slags forsoning. Fru K's tilværelse bar præg af, at kroppen var slidt, og Fru K havde pådraget sig knoglebrud tillige med en række skavanker og sygdomme, som smertede og plagede hende dagligt. Fru K levede alene og havde kun et meget begrænset netværk tilbage. Casen bygger på terapeutens

transskriptioner under musikrejserne (alt som Fru K berettede blev noteret), samt på analyse af den anvendte musik i samspil med terapeutens notater og fælles faglig kollegial refleksion og supervision.

I den indledende terapisesession, som foregik i Fru K's hjem, talte vi om Fru K's nuværende livssituation, og samtidig fik jeg indblik i tyngden i Fru K's historie. Hun havde meget identitet i det praktiske arbejde omkring hus og have, som hun efterhånden havde svært ved at overkomme. Vi talte om, hvor vanskeligt det var for Fru K at leve med den igangværende aldringsproces. Døden var også et åbent tema allerede i denne indledende samtale. Fru K havde et langt liv bag sig med en række af traumatiske tab: Fru K mistede sin far, da hun var barn. Som voksen blev hun skilt fra sin første mand og lod datteren blive hos faderen og dennes nye kone. Siden blev datteren syg og døde – kun 7 år gammel. Fru K fik senere en ny mand, blev gravid, men mistede barnet ved sen abort og kort tid efter døde hendes mor, som Fru K havde et kompliceret forhold til. Fru K blev atter skilt og har levet alene det meste af sit voksenliv. Flere venner var døde. Fru K fortalte videre om en kær veninde som døde for nylig og om sorgen ved at miste hende – de havde kendt hinanden i 35 år. Dødsfaldet lukkede op til de gamle sorger, “det gør det hver gang, nogen dør”, sagde Fru K.

Fru K kunne med sit lange livs tabsoplevelser, sammenholdt med sin nuværende aldring, ensomhed og fysiske smertefulde forfald, mærke krisens virkelighed, som Erikson skitserer som en spænding mellem fortvivlelse og integritet. Denne spænding afspejledes også i GIM, hvor Fru K havde svært ved at give slip og forløse sin sorg og fortvivlelse. Fokus for GIM-forløbet blev at give Fru K omsorg i denne vanskelige livsfase, samt at vække kontakten med Fru K's kreative ressourcer for derigennem at skabe en bevægelse i retning af integritet. I det følgende deles en række nedslag i processen:

Fru K giver udtryk for, at “der ikke er noget ved at græde alene”. Men Fru K's tolerance i forhold til at komme i kontakt med og dele sorg er dog reduceret som følge af de mange traumatiske hændelser samt hendes aktuelle vanskelige aldring. Det sker således flere gange, at Fru K glider ud af berøringen med tabene, billederne hun får under musiklytningen bliver decideret indhyllet i tåge – eller billederne er pludselig meget konkrete i form af f.eks. fokus på orkestret eller navnet på musikstykket. Når samtalen kommer ind på Fru K's mange tab, drejer Fru K ofte sit fokus hen på almene hverdagsting. Formentlig har Fru K behov for selvbeskyttelse i forhold til traumerne og den indkapslede sorg, som kun meget forsigtigt og gradvist kan lukkes op. Det betyder, at jeg fravælger at udfordre Fru K med stærkere GIM-musik, og f.eks. fravælges de musikstykker, som er ekstra krævende pga. bølgende dynamik, kraftfulde højdepunkter og høj grad af variation. Der er et stort behov for at dæmpe den generelle stress hos Fru K og med musikken at skabe et trygt og varmt rum at være i. GIM-forløbet giver i små portioner Fru K en oplevelse af omsorg, og dermed bliver sorgen mulig at benævne og berøre, og efterhånden udvides Fru K's ‘window of tolerance’ en smule (Siegel, 1999). Fru K oplever, at musikken åbner til erindringer, der både rummer smerte og fortrøstning, og flere gange mærker Fru K musikken fysisk og lader den berøre hjertet og det følelsesmæssige: “Jeg har hørt mange cellokoncerter ... celloen ... der er noget ved lyden, der går lige ind i hjertet ... jeg mærker ... den fylder i brystet, vibrerer, fylder hele brystet ud, det er tungt, det er jo sorg, jeg får lyst til bare at lade det flyde ud.”

Fru K oplever på flere af sine musikrejser forholdet mellem mørke og lys – hun lytter f.eks. til Sibelius ‘Svanen fra Tuonela’, musikstykket som læseren har stiftet bekendtskab med ovenfor, og oplever hvad der kan tolkes som et billede på spændingsfeltet mellem fortvivlelse og integritet:

“Det hele er så gyldent i øjeblikket, det er guld, bladene er som guld – ... der falder flere og flere blade af, træerne bliver mørkere, snart vil det kun være de mørke stammer – så kan jeg ikke være så meget ude, så kan jeg ikke bare sidde i skoven, det bliver for koldt og ensomt. Der er for lidt liv,

træerne sover og så kan de ikke snakke med mig. Så lukker de sig sammen om sig selv ...”

Under musiklytningen i GIM-sessionerne opholder Fru K sig ofte i skumringen, f.eks. da hun lytter til Shostakowich's 2. klaverkoncert, hvor hun sanser en ro og en tryghed, idet mørket sænker sig. Måske er det her, Fru K fornemmer en form for integritet.

Samtidig med at Fru K i små doser er i berøring med livets sorger og den kommende død, sættes der i GIM-processen fokus på at understøtte Fru K's kreative ressourcer. Fru K beskriver sit behov for 'lysning' og 'eventyr' og hun fortæller, at hun ikke ønsker at dykke mere ned i de gamle relationer. Hun orker det ikke længere. Hun har behov for at være i sin krop og nuværende leverum, som de er. Hun har behov for et rum til sin drømmende og eventyr-elskende side, og det oplever Fru K at få i GIM musikken. Her opstår indre billeder af eventyrvæsner, der bringer lys og lethed i hendes ellers tunge sind, og i de fleste naturbilleddannelser finder Fru K 'at alt er, som det skal være', her finder Fru K et moment af fred.

Der sker et særligt mærkbart gennembrud af forløsning og forsoning i hele session 12, hvor vi indledningsvist taler om datteren (A). Fru K forestiller sig, at havde A levet den dag i dag, 'havde de nok ikke kunnet sammen', fordi Fru K jo ikke var en god mor for hende i de tidlige år, og hun lod faderen få hende efter skilsmissem. Fru K beretter, at hendes egen mor heller ikke fungerede særlig godt som mor, og heller ikke som mormor. Dengang A døde havde hendes mor sagt: "Så er ringen endelig sluttet, kæden af dårlige mødre og døtre, som ikke trivedes".

Fru K ønsker at finde ind i sit rolige frirum i naturen, da musikken skal begynde. Jeg spørger, om hun kan forestille sig at møde sin datter, og måske sige noget til hende, hvilket Fru K mener er for svært. Vi lytter til Haydn's *Cellokoncert i C, adagio*, og der sker følgende (tp er terapeuten, K er Fru K):

Tp: er der noget du lægger særligt mærke til? K: celloen ... Tp: hvad er det særlige, kan du beskrive det? K: kærlighed, varme, nærhed ... - får mig til at tænke, at vi måske godt alligevel kunne

sidde ude i skoven, A og jeg, og bare holde af hinanden – i ordløst samvær – jeg tror, vi er på hvert sit plan, men alligevel ... *Tp: ja, alligevel.*

K: det er hende der er celloen ...

Tp: A er celloen – kan du sige mere om det? K: nej det er bare en fornemmelse af at blive omsvøbt af tonerne – en blødhed og kærlighed – som jeg ikke kan fornemme når vi sidder og taler – men nu – når jeg ligger her – så kan jeg tillade det ... – så kan jeg møde det ...

Tp: så bare lade det synke ind og give det plads og rum indeni dig, at du kan sidde på denne måde, sammen med A. K: mm ...

Tp: sidder I stadig i skoven? K: ved ikke hvor vi er, men bare en ordløs samtale, hvor toner går ud og ind mellem os – bare muligheden ... Tp: ja, bare muligheden! K: måske for en fornemmelse af tilgivelse (musikken slutter her, samtalen fortsætter).

Tp: kan du mærke det i kroppen? K: ja. Tp: kan du sige mere om det? K: næh, det er ikke kropsligt, det er sjælemæssigt, at vi kunne flette os ind og ud mellem hinanden ved hjælp af musikken – det giver en kropslig lettelse – det ville være dejligt, hvis det kunne være sådan – en forbundethed uden 'stof'. Tp: du mener sjæleligt? K: det er ikke stoffigt, jeg kan ikke tro på det ville have været sådan, hvis hun havde været i live, – men hun er et eller andet sted kunne jeg mærke nu, indeni mig – dejligt ... Tp: kan du mærke kontakten? K: det er mig der skubber væk – mig der ikke kan tilgive mig – men i musikken, en kærlighed og blødhed, ikke accept, men bare væren, væren sammen – på et eller andet plan ... Tp: så fint.

K: på den måde lever hun jo inde i mig. *Tp: ja det gør hun – lever inde i dig.*

Efterfølgende gav Fru K udtryk for, at det var som om, at A trøstede hende, og vi talte om, at Fru K mødte et helt nyt perspektiv på den gamle fortælling. Hun mærkede tilgivelse og trøst, hvor der ellers mest var smerte og skyld.

Samværet, oplevelsen af kontakt og fælles refleksion over livets forhold betød meget for

Fru K gennem hendes forløb i GIM-terapi. Dét at dele en smule af fortvivlelsen på den ene side, og på den anden side erfare en personlig integritet gennem de indre billeder og sansninger under musiklytningen, gav Fru K mulighed for at blive bedre til at rumme sig selv og livet som det var og er, modsætningsfyldt.

I forbindelse med afslutning af forløbet udarbejdede jeg en personlig spilleliste til Fru K på baggrund af hendes præferencer, udfordringer og behov. Musikken var tiltænkt at være med Fru K i de vanskelige morgener, hvor hun havde svært ved at mobilisere sig selv fysisk og psykisk til at gå endnu en dag i møde.

To kvinder – to sorgforløb

De to cases giver eksempler på hvordan GIM-terapi kan fungere som en form for sorgpraksis. De to kvinder var forskellige steder i livet, de kom fra forskellige kulturer, og havde forskellige afstande til deres tab. Hos Nadia havde den kropslige forløsning af sorgen og den trøst hun oplevede ved at besøge sin ægtefælles gravsted stor betydning. I Fru K's tilfælde medvirkede forløbet til en positiv spejling af Fru K's eventyr og naturelskende side og dermed til en udvidet accept af altings forgængelighed.

Nadia erfarede, at musikken var i stand til at spejle sorgen, som hun havde haft svært ved at give plads og udtrykke i ord. GIM-terapiens non-verbale tilgang, hvor musikken 'taler' og klienten efterfølgende får mulighed for at male eller tegne, var velegnet til transkulturel terapi, hvor terapeut og klient ikke nødvendigvis har fælles første sprog. I terapien med Fru K havde de verbale samtaler før, under og efter musiklytningen stor betydning for Fru K i forhold til at skabe sammenhæng mellem de nonverbale oplevelser og hendes nuværende livssituation. Både hos Fru K og Nadia skabte GIM-terapien et rum, hvor de kunne genbesøge det mistede og mærke den værdi og kærlighed, der lå til grund for deres sorgoplevelse, og derved kunne de finde en form for meningsfuldhed. Musik-

lytningen bragte begge kvinder i kontakt med nye aspekter af sorgen som f.eks. taknemmelighed, og gjorde det lettere for dem at acceptere deres tab. De to cases bidrager således til at illustrere, hvordan GIM-terapi kan skabe til kontakt til minder – både smertefulde og glædesfyldte- og bringe øget selvindsigt og forståelse.

I begge cases blev GIM-terapien tilpasset kvindernes ressourcer og behov i situationen. Nadia var f.eks. ikke i stand til at føre en verbal dialog under musiklytningen og Fru K rejste til forkortede GIM-programmer. Muligheden for at kunne regulere længden af musiklytningen og justere interaktionsformen under musikken bidrog til at give kvinderne en oplevelse af at blive mødt, hvor de var, og gjorde dem i stand til at være i kontakt med sorgen.

Diskussion

I denne artikel har vi behandlet GIM som sorgpraksis ud fra en fænomenologisk tilgang. Vi startede artiklen med at beskrive, hvordan der i disse år er sat øget fokus på sorgen, blandt andet i forskning og kunst, og at dette er med til at synliggøre og legitimere behovet for at sørge, for at kommunikere om sorgen og for at få tid nok til sorgen. Fra et psykologisk perspektiv mener vi, at det at sørge over tabet af en elsket person er en normal og vigtig del af tilværelsen, der har med vores grundlæggende kærlighed og tilknytning at gøre og dermed vores fundament i livet. Sorgprocessen er smertefuld, og netop derfor modnende på mange niveauer (Brinkmann, 2020). Sorgen er eksistentiel og kan give os en forståelse af liv-død-liv kredsløbet (Estés, 1992), af at være en del af en lang kæde af generationer af liv, og af de mange dimensioner i tilværelsen.

I et samfundsmæssigt perspektiv har vi berørt, hvordan det høje tempo og krav om effektivitet gør, at sorgprocesser ofte forkortes og undertrykkes, og dermed mistes muligheden for den sunde og lægende sorg. Man kan melde sig syg i kortere tid fra sit arbejde, men

man skal hurtigt “op på hesten” igen, evt. med medicinsk hjælp.

Den voldsomme sorg kan til dels være tabuiseret, måske fordi den minder os om døden og vores egen forgængelighed. Det er ofte op til den enkelte at finde vej gennem sorgen, og det kan være svært at finde støttende ritualer, fællesskaber og sorgpraksisser.

Overvejelser om GIM som sorgpraksis

GIM-terapi som sorgpraksis kan som beskrevet i ovenstående cases være en vej ind i undgået sorg, og en vej gennem sorg med dens mange facetter. Af betydning for netop denne terapiform er kombinationen af musiklytning i en terapeutisk ramme, ændret bevidsthed og den tætte kontakt med en terapeut som “regulerende anden” (Stern, 1985). Sammenlignet med mere verbale og kognitive former for sorgterapi, indeholder GIM-terapi muligheden for at arbejde direkte med det implicite, i form af kropslige og følelsesmæssige processer, og senere integrere det i en verbal dialog – det eksplicite – hvor oplevelsen får en verbal og bevidsthedsmæssig forståelse og forankring (Perilli, 2017).

Guldin (2019) opstiller en række opgaver som skal løses i terapeutisk arbejde med mennesker, der sidder fast i vedvarende og komplicerede sorgtilstande. Som man kan se i begge de to ovenstående casebeskrivelser, kan nogle af disse opgaver på en nænsom måde faciliteres gennem de indirekte metaforiske processer under musiklytningen, og de efterfølgende dialoger om billeder og følelser: at eksponere for følelser og traumatiske tab, stabilisere nervesystemet, at udforske tabet og relationen til den mistede og evt. genforenes. Smith (1997) pointerer vigtigheden af at opbygge og forstærke klientens indre ressourcer, for at muliggøre et møde med sorgen på et nyt niveau. Vi kan se potentialet i at benytte sig af musikken som spejling og den indre billeddannelse som et stærkt og tydeligt sprog for at finde og forbinde sig med indre ressourcer, der taler umiddelbart

til den enkelte – f.eks. Nadias indre billeder af natursteder og den sorte regnbue, og Fru Ks kontakt med eventyrvæsener og naturen.

Samtidig med at GIM er en vej ind i sorgen – kan den også være en metode til at distancere sig fra sorgen, idet musikken i sin natur er en form for spejl – den er ikke selve følelsen. “Although emotion arousing, music always provides a choice of distance to the listener, a paradox of the music being at the same time close to one and at the same time far away” (Bonny, 2002, s. 29). Tilpasning af musik i forhold til klientens tilstand kan hjælpe med at regulere og stabilisere stressniveauet, og dermed hjælpe med at bremse op og skabe ro i nervesystemet (Beck, 2012). Musikken i GIM kan anskues som værende i et kontinuum gående fra mere støttende og lindrende til mere udfordrende og igangsættende (Wärja & Bonde, 2014). I en GIM-oplevelse veksler man ofte mellem at få billeder på det vanskelige og at komme ind i mere positive og livsbekræftende billeder – en pendulbevægelse der følger musikkens bevægelse. På den måde kan GIM facilitere begge sider af tosporsmodellen, således at man i sin sorgpraksis faktisk kan ‘komme videre’ og være levende uden at hænge fast i, begrave eller forlade sorgen.

Begrænsninger i forhold til anvendelsen af GIM

GIM-terapi i Bonnys 1.5-2 timers format er erfaringsmæssigt velegnet til ukomplicerede sorgprocesser for mennesker med god jegstruktur, men kan være kontraindikeret i den akutte fase af sorgprocessen. Hvis den sørgende er i en akut krise, hvis der er stærke suicidale impulser, eller hvis der hos klienten forekommer et større misbrug af alkohol, stoffer eller medicin som coping metode, vil GIM potentielt kunne virke for åbnende (Beck, 2019b, Grocke, 2019). I de nævnte tilfælde er det i første omgang vigtigt med praktisk og følelsesmæssig støtte og realitetsforankring. Det er heller ikke altid at en GIM-intervention kan løse op for

alle aspekter af sorgen. Smith (1997) redegør for, at uforløst og ubearbejdet sorg leder til en vifte af fysiske og psykiske symptomer. Den uforløste sorg bliver ofte underspillet, undertrykt, eller helt fraspaltet, hvorfor det kan være svært for terapeuten at være til hjælp for klienten. For eksempel kan Fru K's manglende mulighed for at sørge over sine tab på kompleks vis være forbundet med de mange fysiske og psykiske vanskeligheder hun lider under. Og Nadias sorgproces kunne først lade sig gøre, da hendes praktiske udfordringer begyndte at falde på plads. Kompliceret sorg har ofte rødder tilbage i livshistorien og tilknytningshistorien og kan tage tid at tage hånd om. Modificerede former for GIM med siddende musiklytning og kortere musiklytning kan være en støttende form, hvor den sørgende kan gå mere drypvis ind i kontakt med følelserne, og opleve billeddannelse som strukturerer og opbygger personens fundament og orientering i tilværelsen (Grocke & Moe, 2017).

Kritiske refleksioner over metodelgangen

Refleksionerne over musik som kulturelt spejl for individuelle og kollektive sorgprocesser har dannet baggrund for mere detaljerede beskrivelser af terapiforløb set fra terapeuternes perspektiv. Terapeuterne har set på egen praksis som forskere og har arbejdet med at sætte deres egen forforståelse i parentes, mens de arbejdede med transkriptioner fra sessioner, noter, musik og egen hukommelse fra forløbene. Deres beskrivelser og refleksioner er blevet trianguleret af kollegaer både i forbindelse med supervision og i forbindelse med udviklingen af artiklen, og sat i sammenhæng med traume- og sorgteori. Det ville have været givende også at have haft klienternes perspektiv på deres egne sorgforløb, f.eks. i form af interviews. I fremtidige undersøgelser af GIM som sorgpraksis, kunne vi forestille os studier af oplevelsen af GIM-terapi både hos klienter med kompliceret sorg og klienter med mere “almindelige” sorgforløb i form af interviewundersøgelser,

eksplorative studier og “artsbased research” studier.

Postludium

En typisk erfaring i GIM-terapi er at mødet med det ubærlige og vanskelige, konflikten, mørket, trøstesløsheden, ofte følges af en fordybelse og hengivelse til musikken (Blom, 2014), hvor den rejsendes bevidsthed ekspanderer og der sker en overgivelse til musikken og til mere udvidede bevidsthedsniveauer. Det er ofte her, at den GIM-rejsende oplever spirituelle eller eksistentielle oplevelser af nåde, overskridelse, håb, vejledning, og genforbundethed med den afdøde. På den måde kan GIM som sorgpraksis udgøre et værensrum, hvor det er muligt både at være med og at transformere sorgen, og ar udvide og berige sit sjæleliv.

Referencer

- Aidt, N. M. (2017). Har døden taget noget fra dig så giv det tilbage. Carls bog. Gyldendal.
- Beck, B. D. (2012). *Guided Imagery and music with adults on long-term sick leave suffering from chronic stress – a mixed methods study*. Ph.d.-afhandling, Institut for Kommunikation og Psykologi, Aalborg Universitet.
- Beck, B. D. (2017). En neuroaffektiv forståelse af GIM-terapi med stressramte. I C. Lindvang & B. D. Beck (Red.), *Musik, krop og følelser* (s. 211-228). Frydenlund Academic.
- Beck, B. D. (2019a). Music therapy with refugees. I S. Jacobsen, I. N. Pedersen & L.O. Bonde (Red.), *A comprehensive guide to music therapy* (2. udg.) (s. 358-367). Jessica Kingsley Publishers.
- Beck, B. D. (2019b). GIM in mental illness and mental health conditions. I D. Grocke (Red.), *Guided Imagery and Music – The Bonny method and beyond*, (2. udg.) (s. 137-153). Barcelona Publishers.
- Beck, B. D., Lund, S. T., Søggaard, U., Simonsen, E., Tellier, T., Cordtz, T. Laier, G., Moe, T. (2018). Music therapy versus treatment as usual: Protocol of a randomized non-inferiority study with traumatized refugees diagnosed with posttrau-

- matic stress disorder (PTSD). *Trials*, 19:301. <https://doi.org/10.1186/s13063-018-2662-z>
- Beck, B. D., & Moe, T. (2016). Musik og billeddannelse (GIM) med PTSD-ramte flygtninge: Introduktion til tre case-studier. *Musikterapi i Psykiatrien Online*, 11(1), 5-13. <https://doi.org/10.5278/ojs.mipo.v1i1i1.1722>
- Binder, P. E., Nielsen, P. H., Vøllestad, J., Hølgersen, H., & Schanche, E. (2006). Hva er relasjonell psykoanalyse? Nye psykoanalytiske perspektiver på samhandling, det ubevisste og selvet. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 43(9), 899-908.
- Blom, K. M. (2014). *Experiences of transcendence and the process of surrender in Guided Imagery and Music (GIM) – Development of new understanding through theories of intersubjectivity and change in psychotherapy*. Ph.d.-afhandling, Institut for Psykologi og Kommunikation, Aalborg Universitet.
- Bonde, L. O. (2000). Metaphor and narrative in Guided Imagery and Music. *Journal of the Association for Music and Imagery*, 7, 59-76.
- Bonde, L. O. (2005). *The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM) with Cancer Survivors: A psychosocial study with focus on the influence of BMGIM on mood and quality of life*. Ph.d.-afhandling, Institut for Musik og Musikterapi, Aalborg Universitet.
- Bonde, L. O. (2012). Forskning i musikterapi. Den palliative indsats. *Dansk Musikterapi*, 9(1), 13-20.
- Bonde, L. O. (Red.) (2014). *Musikterapi: Teori – uddannelse – praksis – forskning: En håndbog om musikterapi i Danmark*. Klim.
- Bonny, H. (2002). Summer, L. (Red.). *Music and Consciousness: The Evolution of Guided Imagery and Music*. Barcelona Publishers.
- Brinkmann, S. (2018). *Det sørgende dyr – om sorgen, selvet og samfundet*. Klim.
- Brinkmann, S. (2020). *Brinkmanns briks: Sorgen ændrer dig for altid [podcast]*. Danmarks Radio 03.06. 2020.
- Bruscia, K. E. (1998). *Dynamics of music psychotherapy*. Barcelona publishers.
- Bunt, L. (2011). Bringing light into darkness: Guided Imagery and Music, bereavement, loss and working through trauma. I A. Meadows (Red.), *Developments in music therapy practice: Case study perspectives* (s. 501-517). Barcelona Publishers.
- Cadrin, M. L. (2009). Dying well. *Voices*, 9(19), 1-22.
- Campbell, J. (1988). *The power of myths*. With Bill Moyers. Doubleday.
- Cullberg, J. (1995). *Dynamisk psykiatri i teori og praksis*. (4. udg.). Hans Reitzels Forlag.
- Dalton, T. A., & Krout, R. E. (2006). The grief song-writing process with bereaved adolescents: An integrated grief model and music therapy protocol. *Music Therapy Perspectives*, 24(2), 94-107.
- Davidson-Nielsen, M. (1987). Den nødvendige smerte. Gyldendals forlag.
- Davidson-Nielsen, M. (2015). En svanesang om sorg. *Tidsskrift for Psykoterapi*, 3, 6-13.
- Davis, M., Feyer, P., Ortner, P., & Zimmermann, C. (2011). *Supportive Oncology*. Elsevier Saunders.
- Erikson, E. (1983). *Livsringen sluttet*. Hans Reitzels forlag.
- Estés, C. P. (1992). *Women who run with the wolves*. Ballantine Books.
- Fachner, J., Maidhof, C., Grocke, D., Pedersen, I. N., Trondalen, G., Tucek, G., & Bonde, L. O. (2019). “Telling me not to worry ...” Hyperscanning and neural dynamics of emotion processing during Guided Imagery and Music. *Frontiers in Psychology*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01561>
- Grocke, D. (1995). Conversations with Helen Bonny. Upubliceret.
- Grocke, D. (red.). (2019). *The Bonny Method of Guided Imagery and Music and beyond* (2. udg.). Barcelona Publishers.
- Grocke, D. E., & Moe, T. (Red.). (2017). *Guided Imagery & Music (GIM) and music imagery methods for individual and group therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Grocke, D. E. (Red.). (2019). *Guided Imagery and Music – The Bonny method and beyond*, (2. udg.). Barcelona Publishers.
- Grumbrecht, H. U. (2004). *Production of presence: What meaning cannot convey*. Stanford University Press.
- Guldin, M. (2018). *Sorg*. Aarhus Universitetsforlag.

- Guldin, M. (2019). *Tab og sorg. En grundbog for professionelle* (2. udg.). Hans Reitzels Forlag.
- Herman, J. (1992). *Trauma and recovery*. Basic Books.
- Jerling, P., & Heyns, M. (2020). Exploring Guided Imagery and Music as a well-being intervention: A systematic literature review. *Nordic Journal of Music therapy*, 29(4), 371-390. DOI: 10.1080/08098131.2020.1737185
- Johnsen, I., Dyregrov, K., & Dyregrov, A. (2014). Etterlattes erfaringer med sorggruppetilbud i Norge. *Nordisk sygeplejeforskning*, 3(4), 227-240.
- Jørgensen, C. R. (2012). *Danmark på briksen. et psykologisk perspektiv på Danmark og danskerne i det senmoderne*. Hans Reitzels Forlag.
- Jung, C. G. (1964). *Mennesket og dets symboler* (dansk oversættelse 1991). Lindhardt & Ringhof.
- Kastbjerg, H. (2020). *Music in the time of corona – research seeks to uncover the global musical pandemic of 2020*. Aarhus Institute of Advanced Studies, AIAS Center for Music in the Brain, Aarhus Universitet. <https://newsroom.au.dk/nyheder/vis/artikel/music-in-the-time-of-corona-research-seeks-to-uncover-the-global-musical-pandemic-of-2020/>
- Killikelly, C., & Maercker, A. (2018). Prolonged grief disorder for ICD-11: The primacy of clinical utility and international applicability. *European Journal of Psychotraumatology*, 8 (Suppl. 6), 1476441. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1476441>
- Kirkland, K. (2007). Suffering and the sublime: A case study of music, metaphor and meaning. *Journal of the Association for Music & Imagery*, 11, 21-38.
- Knudsen, J. S., Skånland, M. S., & Trondalen, G. (2014). *Musikk etter 22. juli*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse, 7, NMH-publikasjoner.
- Kübler-Ross, E. (1976). *Døden og den døende*. Gyldendal.
- Ladegaard, U. J. (2012). Musikterapi i sorgarbejde. *Dansk Musikterapi*, 9(1), 21-23.
- McKinney, C. H., & Honig, T. J. (2017). Health outcomes of a series of Bonny Method of Guided Imagery and Music sessions: A systematic review. *Journal of Music Therapy*, 54(1), 1-34.
- Merleau-Ponty, M. (1981). *Phenomenology of perception*. Routledge & Kegan Paul.
- O'Connor, M.-F. (2013). Psychological mechanisms and neurobiology of complicated grief. I M. Stroebe, H. Schut & J. van den Bout (Red.), *Complicated grief: Scientific foundations for health care professionals* (s. 204-218). Routledge.
- Perilli, G. G. (2017). *The Redescriptive Technique: An adaptation of the Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM) to bring tacit knowledge into awareness*. *Approaches, Special Issue* 9(2), 217-232.
- Ryltoft, L. (2017). *Håbet og sorgen – musikterapi i døendes følelsesmæssige processer*. Kandidatspeciale, Musikterapiuddannelsen, Institut for Kommunikation og Psykologi, Aalborg Universitet.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. Guilford Press.
- Smidt, B. J. (1997). Uncovering and healing hidden wounds: Using Guided Imagery and Music to resolve complicated and disenfranchised grief. *Journal of the Association for Music & Imagery*, 5, 1-21.
- Stern, D. (1985). *The interpersonal world of the infant*. Basic books.
- Stern, D. (2010). *Vitalitetsformer – dynamiske oplevelser i psykologi, kunst, psykoterapi og udvikling*. Hans Reitzels Forlag.
- Stearns, P. N., & Knapp, M. (1996). Historical perspectives on grief. I R. Harré & W. G. Parrott (Red.), *The emotions: Social, cultural and biological dimensions* (s. 132-150). Sage.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *Omega*, 61(4), 273-289.
- Strunk, E. (30. december 2017). *Tusind kys dyb*. <https://gaffa.dk/artikel/124307/portraet-af-leonard-cohen-tusind-kys-dyb/>
- Svanesang, Den danske ordbog, (s. d.). <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=svanesang>
- Sørensen, S. (2017). *Vi befinder os i sorgens århundrede*. Politiken. <https://politiken.dk/kul>

- tur/art5912012/Vi-befinder-os-i-sorgens-%C3%A5rhundrede
- Tellervo, J. (2015). *Sorg – når ægtefællen dør*. PAVI, Videncenter for Rehabilitering og Palliation, København.
- Trondalen, G. (2014). “Stemmene vil alltid leve”: Låtskrivning som helseressurs etter 22. juli. I J. S. Knudsen, M. S. Strand, & G. Trondalen: *Musikk etter 22. juli*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse, 7 (s. 93-117). NMH-publikasjoner.
- Trondalen, G. (2019). GIM and life transition: A relational perspective. I D. Grocke (Red.), *Guided Imagery and Music: the Bonny Method and Beyond* (2. udg.). Barcelona Publishers.
- Van Manen, M. (2016). *Phenomenology of practice. Meaning-giving methods in phenomenological research and writing*. Routledge.
- Vist, T., & Bonde, L.O. (2013). “Then certain songs came”: Music listening in the grieving process after losing a child. I L. O. Bonde, E. Ruud, M. S. Skånland, & G. Trondalen (red). *Musical life stories. Narratives on health musicking*. Skriftserie fra Senter for musikk og helse, 6, (s. 139-163). NMH-publikasjoner.
- Wärja, M., & Bonde, L. O. (2014). Music as co-therapist – towards a taxonomy of music in therapeutic music and imagery work. *Music & Medicine*, 6(2), 16-27.
- Westendorp, R. (2016). *Kunsten at blive ældre. Den nye aldringsrevolution*. Strandberg Publishing, Center for Sund Aldring.
- Wikipedia (s. d.) [https://en.wikipedia.org/wiki/Symphony_No._3_\(Górecki\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Symphony_No._3_(Górecki)).
- Yalom, I. D. (2008). *Som at se på solen. At leve med døden*. Hans Reitzels Forlag.
- Zahavi, D. (2001). *Husserls fenomenologi*. Gyldendal.