

Essay

Er der plads til kunsten og kunstneren i musikterapien?



Ester Haslund-Gjerrild, bachelor i musikterapi og sangskriver, arbejder p.t. på et album, hvor hun forsøger at aftabuisere døden ved at gøre den til en hverdagsfortælling fortalt i et hverdagsprog. Kontakt: ehgjerrild@gmail.com

Mens der i samfundsdebatten inden for de seneste år har været et stadigt voksende fokus på, at kunst i sig selv kan fremme den mentale sundhed, oplever jeg, at kunsten og kunstneren får en meget lille plads i musikterapien. Glemmer vi, at lytterens møde med poesien og æstetikken kan have en terapeutisk effekt i sig selv? Og glemmer vi, at terapeuten i sin kunstneriske udfoldelse kan facilitere et rum, som kan skabe nærhed og inspiration og være et poetisk talerør for den, der lytter?

”Pludselig var jeg ikke nær så ensom, for nu var hendes ord dér, hvor mine egne mangler.”

Sådan lyder et citat fra et voldtægtsoffer i en avisartikel skrevet af Ralf Christensen i Information. Artiklen omhandler albummet 'Mästerverket' (2021), skrevet af den svenske kunstner Jenny Wilson. Albummet i sin helhed bygger på et koncept, hvor Jenny Wilson kunstnerisk bearbejder og italesætter en voldtægt, som hun har været udsat for. I artiklen interviewes to danske kvinder, som begge har været udsat

for voldtægter. De beskriver, hvordan det har været nærmest terapeutisk for dem at lytte til albummet. At de har kunnet spejle sig i Jennys ord, og at det har hjulpet dem til at se på deres eget liv i et nyt lys (Christensen, 2022). Artiklen italesætter, hvordan en kunstner kan skabe et terapeutisk rum ved at stille sine ord til rådighed og indbyde lytteren til at spejle sig i dem for på den måde at skabe en relation imellem værket og dets beskuer.

Dette resonerer i mig, og denne beretning var for mig som den afsluttende perle på en snor i en lang række af tanker, som har fyldt hos mig de seneste tre år:

Igennem hele min bachelor har jeg mærket en indre konflikt, særligt i forhold til 'terapeutrollen'. Jeg kan huske, at jeg helt i starten af uddannelsen frustreret spurgte en af mine undervisere, hvorfor uddannelsen ikke i stedet hed 'musikpsykologi' eller 'musik og sundhed'. Det var, som om jeg ikke kunne affinde mig med tanken om at skulle være terapeut. Jeg var dybt optaget af at kunne skabe følelsesmæssige og refleksive oplevelser for mennesker gennem musikken. Men tanken om at være terapeut vækkede en uro hos mig.

Jeg tror, at grunden til at jeg har oplevet så meget modstand mod terapeutidentiteten, og grunden til at jeg fik lidt af en åbenbaring, da jeg læste om Jenny Wilson, er, at der for mig er noget modsætningsfyldt i henholdsvis terapeut- og kunstneridentiteten. En kunstner bruger som regel kunsten til at dyrke sit 'jeg', hvor en terapeut konstant er optaget af klientens jeg og sit eget jeg i forhold til denne. Hvor terapeuten er behovsøgende, kan kunstneren være eksplisit og kompromisløs.

I begge roller er der en evig forholden sig til sit 'jeg', som på mange måder er fundamentet for begge rollers virke, men dog på to så forskellige måder.

Jeg vil gerne fortælle om min egen personlige proces med at skrive et album. Et album, hvor jeg startede med at tilgå min sangskrivning som en musikterapeut, men endte med først at kunne færdiggøre det ved at tilgå det som en kunstner. En proces, som har fået dette spørgsmål til at vokse i mig, og som samtidig har fået mig til at overveje, hvordan jeg ser mig selv arbejde med musik i fremtiden.

Det begyndte med en længsel

Tilbage i 2019 havde jeg min 2. semesters observationspraktik på et hospice. Jeg var der kun en måned, men alligevel har den oplevelse formet mig siden. Set retrospektivt tror jeg, at jeg der - på et dybere eksistentielt plan - forstod, at døden er virkelig, og at den vedrører mig og mine medmennesker. I det lå der både en rædsel for og fascination af intensiteten af liv, der kan opstå, når døden er en realitet. Som den sangskriver jeg er, mærkede jeg en dyb længsel efter at skrive sange, der kunne rumme noget af alt det, jeg mærkede i mellemrummet mellem liv og død. Da jeg satte mig med guitaren for at formulere følelsen i en sang, kunne jeg ikke. Alle de ting, jeg fik skrevet, virkede hule, og jeg kunne mærke, at jeg slet ikke troede på eller forstod det, jeg skrev.

For at gøre en lang historie kort fortsatte kampen med ikke at kunne skrive sangene i cirka to år. Jeg skrev mange skitser, men ikke en eneste sang blev færdig. Det fik et spørgsmål til at vokse i mig: Jeg kan tydeligvis ikke skrive de sange, så hvordan kan jeg gøre mig selv i stand til at skrive dem? Det gik hen og blev rammen for mit bachelorprojekt: at skrive sig ind på sangskrivningen via ventesorgen.

Udfylde længslen med viden

Mit rationale var, at hvis jeg lærte mere om det palliative område ved at afsøge og indkredse temaer i litteraturen og gennem interviews,

så måtte jeg blive i stand til at skrive sange. Hvis jeg havde oplevelsen af, at jeg faktisk vidste noget om området, så ville jeg kunne tro på sangene, jeg skrev.

Jeg fik færdiggjort min bachelor, og som et produkt til projektet skrev jeg også en sang. Jeg fik ros; opgaven gik godt. Sangen og ideerne til mange andre sange var der. Problemet var, at jeg stadig ikke troede på det. Jeg følte, at den viden, jeg havde tilegnet mig, ikke var nøglen til sangskrivningen. Altså var jeg tilbage ved start; jeg kunne stadig ikke skrive de sange, jeg ville.

Da følte det, som om den trofaste længsel og drivkraft begyndte at vakle. Jeg tvivlede på mine egne evner som sangskriver. Det toppede, da jeg var med på et sangskriverkursus med tekst i fokus og mødte nogle utroligt dygtige undervisere og medkursister. Jeg følte, at mit håndværk i forhold til tekster haltede, og at jeg havde brugt flere år på at opbygge luftkasteller omkring de sange, som jeg ville skrive, men som ikke kom nogen vegne.

Kapitulation

Herefter gav jeg op. Ikke med at skrive, men med at skrive det, jeg ledte efter. Det var, som om jeg druknede mig selv i de rammer, jeg forsøgte at skrive ind i. Jeg begravede længslen et sted i mit indre, forsøgte ikke at forcere det, begyndte bare at skrive på det, der dukkede op. På et eller andet tidspunkt i den proces, fik jeg vendt perspektivet inde i mit hoved. Jeg begyndte at se med et nyt blik på min sangskrivning. I stedet for at forsøge at ramme nogle emner med mine sange, kunne jeg blot forsøge at rumme dem. Jeg begyndte at forstå, at jeg ikke kunne tage mig selv ud af ligningen. For hvis ikke jeg selv med hele mit 'jeg' forstår de følelser og fortællinger, jeg synger, så vil andre heller ikke mærke dem gennem mig. Jeg forstod, at jeg er nødt til at forholde mig til min egen dødelighed. Jeg gik fra det tilbageholdende og behovsøgende 'jeg' til at dyrke mit eget jeg. Altså gik jeg fra at tænke som en terapeut til mere at tænke som en kunstner. Sangene skulle først og fremmest være til mig selv.

Herfra begyndte sangene langsomt at tage form. Jeg fandt et sprog, som jeg længe havde ledt efter. Sangene voksede frem fra hverdags-scener og blev fyldt ud med hverdagsobjekter. Helt enkelt og konkret. Relaterbart for de fleste, men samtidig meget personligt for mig.

Datovarer

Jeg køber datovarer i SuperBrugsen
Jeg bærer dem hjem lægger dem på køkkenbordet
Hvor det gule mærkat skriger i kontrast til mit hvide
Invita køkken

Jeg lægger datovarerne ned i skuffen
Jeg mærker der hvor skuffet jeg faktisk er
Jeg kan jo blot stemples ud
Få det gule mærkat på min egen hud
Jeg mærker at døden også vedrører mig
At døden også vedrør mig

Papirfoldede standerlampe

Klokken er fire det er allerede mørkt
I min stue som ellers er sydvendt
Jeg orker ikke at tænde for lyset
For jeg har erkendt
At stikket er trukket ud
Af min papirfoldede standerlampe

Så jeg sidder bare lidt her
I mørket på gulvet
Med ryggen mod min blå veloursofa
Ja jeg sidder bare lidt i mørket på gulvet
Jeg sidder bare lidt her

Jeg griber æsken med Tordenskjold på sofabordet
Og tænder en tændstik

Sangene skal ud at leve

Sangene begyndte at skrive sig selv, og jeg forstod, at jeg endelig havde fundet en "form". Da kom det næste skridt. Sangene skulle ud, så jeg kunne mærke, hvordan de blev levende i et rum, og om de kunne resonere i andre. Jeg ville arbejde med min performance for at skabe et trygt rum med plads til refleksion.

Dette er et projekt, jeg stadig er i gang med. Første skridt på vejen var, at jeg søgte og fik penge fra Region Nordjylland, nærmere bestemt KulturKANTens 'sund med kultur'-pulje. Pengene gik til udvikling af sangene i form af løn og honorar til mig selv og honorar til musikterapeut Caroline Zalczman, som spillede med som musiker på barytonsaxofon til koncerterne. Fem koncerter blev afholdt for patienter og

pårørende i Kræftens Bekæmpelse og for børn og unge tilknyttet organisationen Skyggebørn. Efterfølgende er samarbejdet og projektet udvidet med en længere koncertrække på plejehjem og nogle større koncerter på spillesteder med fokus på at aftabuisere dødelighed. Derudover er jeg i gang med at indspille sangene. Jeg satser på, at albummet bliver udgivet i efteråret 2023/foråret 2024.

Jeg kunne skrive meget om, hvad disse koncerter har sat gang i af refleksioner, og hvordan det har sat gang i en lavine af kreative tanker i forhold til koncertformatet og muligheder for at lege med kombinationen af det kunstneriske og terapeutiske rum. Det, som jeg indtil nu tager med mig fra koncerterne og arbejdet med disse sange, er, at det er min oplevelse, at sangenes tekster åbner op for snakke, på en måde som jeg som sangskriver ikke har prøvet før, måske netop fordi teksterne er så enkle og eksplicitte. Og måske fordi teksterne berører et tabubelagt emne, som vedrører os alle.

Dette er ikke et forsøg på at sige, at jeg har opfundet en dyb tallerken med disse sange, eller at jeg har en helt nytænkende tilgang til min sangskrivning. Jeg har egentlig bare skrevet et konceptalbum med udgangspunkt i et tema, der berører mig som menneske.

Det, jeg gerne vil fremhæve, er, at poesien først opstod, da jeg tilgik sangene som en kunstner, og det var i poesien og i æstetikken, jeg kunne mærke musikken og kunne høre, at mennesker blev rørt af den.

Musikterapiens kunstnere

Jeg tror, det er vigtigt, at musikterapi som fag forholder sig mere til kunst og til fagets kunstnere. De fleste, der søger ind på studiet, har formentlig mere erfaring som kunstnere end som terapeuter, og mange laver også kunstneriske projekter ved siden af studiet og ved siden af deres virke som musikterapeuter. Men er det overhovedet muligt at være kunstner og musikterapeut på samme tid?

Jeg drages mod at 'nørde' lyrik, performance og melodier, der får tekster til at tale. Alt sammen for at kunne skabe musikalske oplevelser, som rykker mig selv og mine medmennesker. Det at skabe 'rum' for mennesker er det, der fik mig til at søge ind på musikterapistudiet til at begynde med, og det er stadig det, der driver mig i dag. Så er der en måde, hvorpå jeg kan integrere min iboende kunstner som en del af min musikterapeutidentitet, eller skal jeg forbinde mig mere til min kunstneridentitet, hvor jeg gennem musikken skaber rum for terapeutiske refleksioner hos den, der lytter?

Nyvasket lufttørret sengetøj

Hvis en himmel eksisterer
Og det at dø føles ligesom
At lægge sig i nyvasket lufttørret sengetøj
Så føles det ikke så skræmmende
For mig at tænke på
En måde skal jeg jo dø på

Hvis en himmel eksisterer
Håber jeg at der findes
Kaffe som er ristet lyst
Serveret i en porcelænskop
Med en hank og med en tynd kant
For jeg elsker kopper med en tynd kant
Og jeg håber at det er lidt sandt

At en himmel eksisterer