

Skumringstime – en beretning om et GIM-forløb med fokus på tro, aldring og ensomhed

*Charlotte Lindvang, musikterapeut Ph.D. Lektor,
Aalborg Universitet. Kontakt: chli@hum.aau.dk*



Prøv et øjeblik at forestille dig, at du bliver gammel. Din krop er slidt, og du bliver let træt. Du har haft et antal knoglebrud, og hver morgen vågner du op med smerter i kroppen. Det er svært at komme ud af sengen – svært at se en mening med livet. Kan du så samtidig forestille dig, at du bor alene og stort set ingen familie har tilbage; dit netværk er begrænset til et par naboer og få venner. Og tænk på, hvordan det ville være at tænke tilbage på livets mange sorger. Forestil dig, at du mistede din far, allerede da du var barn... og senere din eneste datter, som gik bort kun syv år gammel...

GIM (Guided Imagery and Music) er en receptiv musikterapi metode, hvor man lytter til særligt udvalgt primært klassisk musik med henblik på at facilitere kontakt med indre ressourcer og muligheder for heling og transformation. En klassisk GIM-session har følgende struktur:

1. Indledende samtale, hvor et fokus indkredses.
2. Klienten guides ind i en lettere ændret bevidsthedstilstand, som oftest i liggende position.
3. Musikrejse til et udvalgt GIM-program (sammensat af 4-6 stykker musik, i alt 25-45 min.), hvor terapeuten ledsager og støtter billedannelsen.
4. Klienten guides tilbage i normal bevidsthedstilstand og tegner evt. en spontan tegning (mandala).
5. Opsamlende samtale og afrunding.

GIM blev udviklet af den amerikanske musikterapeut Helen Bonny i 1970'erne og benyttes i dag over hele verden til en lang række målgrupper, både individuelt og i grupper. Den klassiske GIM ses ofte i modificeret version med henblik på at imødekomme den konkrete klients specifikke behov.

Casen om Fru K, som var klient hos mig, er beskrevet som en del af min uddannelse til GIM-terapeut, 2017-2019. I denne artikel vil jeg bringe uddrag fra casen og fortælle lidt om mine oplevelser med og refleksioner over GIM-uddannelsen.

En rejse gennem GIM III

I efteråret 2017 startede jeg sammen med 12 andre kvinder fra Skandinavien på GIM III, det vil sige det tredje og sidste trin i uddannelsen, hos en gruppe af nordiske GIM-trænere.

GIM-uddannelsens trin III er særdeles omfattende. Som GIM III studerende skal man udføre 85 GIM-sessioner, både i form af korte og længere forløb og med tæt supervision undervejs. Derudover skal man bl.a. have mindst 20 egensessioner i GIM. Hvert af de 8 seminarer foregik et nyt sted i Norden. Derfor har vi rejst meget, og vi har givet, modtaget og observeret GIM-sessioner så mange forskellige steder på de to år, at det har krævet et vist mål af grounding og orienteringssans. Hotelværelser, vandrehjem, private hjem, institutioner, fremmede terapilokaler, et hjørne af et seminarrum med borde sat op og tæpper hængt op som afskærmning.

I løbet af GIM III var det også et krav, at vi skulle skrive en case. Jeg valgte at skrive om GIM-processen med en person, Fru K, som jeg havde haft i et forløb på 15 sessioner. Jeg vil i det følgende bringe et uddrag af casen om Fru K. Ikke fordi forløbet var eksemplarisk eller typisk. Snarere fordi det på en måde var et vanskeligt forløb, hvor jeg måtte modificere den klassiske GIM for at imødekomme Fru K og de behov, der opstod undervejs, og fordi fortællingen om Fru K efter min opfattelse rammer ind i nogle centrale fællesmenneskelige problemstillinger i vores kultur – i vores tid.

CASEBERETNING

Præsentation af Fru K

Allerede i den indledende session, som foregår i Fru K's hjem, får jeg flere indtryk af tyngden i Fru K's historie. Hun viser mig rundt på gården med de mange fine gamle ting og byder på te i stuen på 1. sal med panoramaudsigt over det bakkede landskab. Vi deler skønheden i den nypløjede mark. Vi taler om musik. Fru K holder meget af musik. Hun er vokset op med mange former for musik, også den klassiske. Vi taler om Fru K's nuværende livssituation. Hun har identitet i det fysiske arbejde, som hun altid har klaret, men med de fysiske skavanker hun har fået, klarer Fru K ikke så meget længere. Vi taler om, at det er svært at acceptere og leve med den pågående aldringsproces. Døden er også et åbent tema allerede i denne indledende samtale. Fru K fortæller om en kær veninde, som døde for nylig. Det er sorgfuldt at miste hende; de havde kendt hinanden i 35 år. Dødsfaldet lukker op for andre sorger. "Det gør det, hver gang nogen dør", siger Fru K, og vi taler om datteren og om hendes far. Fru K viser mig en stor smuk og slidt eventyrbog, som hun fik af sin far inden hans død. Vi kigger sammen på tegningerne i bogen.

Jeg fortæller om GIM. Vi laver derefter en kort rejse, hvor Fru K ligger på sofaen, under et stort maleri af skoven, og lytter til to stykker musik fra GIM-repertoiret: Haydn's cellokoncert, nr. 1 i C-dur (2. sats, Adagio), samt Dvorak's serenade for strygere (4. sats, Larghetto). Efter musikken, da Fru K skal op at sidde igen, og det føles meget tungt, fysisk og psykisk, giver hun udtryk for, at hun 'har levet længe nok'.

Vi runder det første møde omkring GIM af ved, at Fru K også viser mig haven. Vi ser til hønsene, smager en blomme, hun plukker et par georginer til mig. Jeg kan huske, at vi sammen ler af de fjollede høns.

Temaer i Fru K's forløb

Da jeg analyserede sessionerne, mine noter, musikken og transskriptionerne (de ord, som udveksles under musikrejsen, og som noteres af terapeuten), indkredsede jeg fire overordnede temaer, som har flettet sig ind og ud mellem hinanden gennem hele forløbet:

Tab og sorg / Forsoning / Tro / Aldring og ensomhed. Da jeg har haft fokus på de to første temaer i en aktuel artikel¹, vil jeg i det følgende formidle de to sidstnævnte temaer.

Tro

Fru K har gennem mange år haft en tæt relation til kirken og har siddet i menighedsrådet. Hun går ofte i kirke og har en god relation med præsten, men Fru K går ikke til alters. Fru K giver udtryk for, at hun har et ambivalent forhold til den kristne tro. Fru K har en oplevelse af at have båret på skyld gennem det meste af sit liv, som ifølge hendes egne ord ikke har fundet lettelse eller lindring gennem de mange prædikener, hun har lyttet til i kirken. Fru K synes, der er meget vrøvl og kedelig moraliseren i biblen. Den kristne barmhjertighed når ikke Fru K gennem ordene men gennem sangen og orglets toner, kirkerummets buede hvælvinger og gennem stilheden og højtideligheden mellem teksterne. Fru K holder meget af salmerne og skriver i en mail: "Jeg holder meget af nr.786: Nu går solen sin vej, for at skinne på andre. Jeg har ikke tænkt på den tidligere som begravelsessang men vil overveje det. Lyt til den enkle melodi og ordene, som er så bløde og får mig til igen at ønske mig ind i skumringstimen". Fru K's deling af bl.a. denne salme er i tråd med de temaer, Fru K er i berøring med i GIM-forløbet.

Et par gange i løbet af terapien beslutter jeg mig for at forlade GIM-repertoiret og i stedet bruge anden form for musik for at lette Fru K's proces (præget af smerte, tyngde og nødvendige afgrænsninger) og for at styrke hendes identitet, hendes tro og ikke mindst kærlighed til musikken i kirken. Jeg foreslår fru K, at vi snakker om og lytter til den musik, der betyder noget specielt for hende i hendes liv. Dette fører os ind i en erindringsproces, hvor vi lytter til udvalgte orgelstykker. Fru K elsker kirkeorglet, især når det spilles på en munter og dansende måde! Min supervisor låner mig et fantastisk album, 'Orglet danser', og jeg sammensætter et lille muntert orgelprogram til Fru K. Billeddannelsen til dette alternative GIM-program er præget af glæde og eventyrlyst.

Vi finder således en vej til Fru K's tro gennem hendes eventyrlige billeddannelse under musikrejserne. Musikken i GIM åbner til Fru K's forbundethed med naturen (Bunt, 2011). I de fleste naturbilleddannelser finder Fru K, at 'alt er, som det skal være'; her finder hun fred. Her møder Fru K forskellige dyr og væsner, der i de fleste tilfælde vil hende det godt og repræsenterer noget uskyldigt og tillidsfuldt, f.eks. 'lysalfer', der danser og synger 'sjælesang'. I musikken får Fru K kontakt med bare at være, f.eks. symboliseret gennem en sky, 'der bare er'. Det kan også beskrives som en form for spirituelle oplevelser, når Fru K under Beethovens 5. klaverkoncert, 2. sats, sanser "snealfer, der slår på små klokker, hvorved luften bliver så ren. Og gennemsigtig. Så ren og klar". Og videre til Shostakowich's klaverkoncert, 2. sats: "Lyden kan kravle ind i alle cellerne og rense dem – jeg svæver, jeg er blevet helt gennemsigtig

1 Beck, Lindvang & Krøier: "Svanen fra Tuonela" - musik og indre billeddannelse som sorgpraksis. Udgives 2021 i Nordiske Udkast.

– for musikken ER min krop...”. Da vi lytter til Coplands Appalachian Spring har Fru K erfaringer med at blive nærmest ét med musikken: ”Der er ingen billeder nu, for jeg er inde i det hele. Det er liv. Jeg behøver ikke gøre noget, jeg er der bare – musikken risler gennem landskabet og gennem mig”.

Fru K giver på et tidspunkt udtryk for, at det er med musikken, som det også er i naturen og i eventyrene; her er der et frirum. Et rum, hvor hun er fri for den skyld, hun oplever i den kristne kirke. I én af de afsluttende sessioner læser jeg H.C. Andersens eventyr ’Klokken’ for Fru K. En måde at fortolke eventyret på er, at i naturen mødes himmel og jord: her er Guds skaberkraft, her er der højt til loftet. I eventyret finder kongesønnen og den fattige dreng hver deres vej til bjerget, hvor de kan høre klokken. Fru K er rørt over deres møde på den sidste side, og hun siger: ”Det er det guddommelige ved eventyrene, der kan ting lade sig gøre, der er mirakler naturlige”.

Aldring og ensomhed

Vi ældes alle. Alle ting ændrer sig med alderen. Som tiden går, opstår der brud i materialer, og ting falder fra hinanden. På samme vis udvikler mennesket skavanker, der opstår skader, slid og sygdomme, og mange ældre oplever at blive gradvist mindre robuste og mere skrøbelige og sårbare (Westendorp, 2016). Fru K døjer med mange forskellige fysiske lidelser. Hun beretter, hvordan hun på egen hånd må klare tingene, selv med alvorlige smerter, en arm i gips, neurologiske forstyrrelser, svimmelhed med mere. Mange ældre føler sig desuden ensomme, og andelen, der føler sig ensomme, stiger med alderen. Følelsen af ensomhed har en negativ betydning for de ældres generelle trivsel. Man ved også, at der er en sammenhæng mellem helbredsproblemer og ensomhed

(Andersen, 2018). Hvad angår Fru K, lever hun med en ophobning af fysiske problemer og bærer på en perlerække af sorger, som det lange liv har budt hende.

Undervejs i GIM-forløbet taler Fru K og jeg om vores relation. Pudsigt nok er jeg på alder med hendes datter – hvis hun havde levet i dag. Jeg er ikke i tvivl om, at dette faktum er noget, der påvirker os begge – giver en særlig kvalitet og sensitivitet i vores relation. Selvom Fru K’s høje alder er meget i fokus, oplever hun paradoksalt nok, at hun kan være barnet og jeg den voksne i GIM. Da jeg giver udtryk for, at det er noget særligt for mig at få lov at følge hende i de ting, der sker i processen, siger hun: ”Pip – der er en lille fugl, der pipper glad”. Samtidig med en form for glæde ved relationen er det helt centralt, at Fru K deler med mig, at hun har utrolig svært ved at udholde situationen og acceptere aldringen. Musikrejserne i GIM synes at støtte hende i at skabe en udvidet rummelighed indeni sig selv. Under en musikrejse oplever Fru K at svæve i en grotte med lysstråler på kryds og tværs, der bærer hende, og senere sidder hun på en grøn bakketop og ser et begravelsesoptog med en kiste glide gennem et roligt landskab. Jeg drøfter med min supervisor, om det er Fru K’s egen død, hun er i kontakt med. Tilsyneladende på en fredfyldt måde. Supervisionen hjælper mig til at rumme, at Fru K gentagne gange taler om selvmordet som en mulighed. Min supervisor gør mig opmærksom på, at selvmord hedder ’freitot’ på tysk – henvisende til at døden sætter fri.

Nedenstående uddrag af en transskription fra en musikrejse kan illustrere den betydning, det har for Fru K at være tryk i den terapeutiske relation, og at hun på denne baggrund måske momentant kan forlige sig en smule

med 'livets skumringstime' og døden:

Inden afspænding og musik lægger Fru K sig på madrassen. Hun får tæppe på, og jeg putter et ekstra tæppe om hendes fødder. Her bliver Fru K meget rørt, siger tak, ser mig i øjnene og siger, at hun mærker sit savn og sin ensomhed. Og at hun jo bare skal nyde det: "Jeg vil bare nyde det at være i dine hænder".

Vi lytter til en udvalgt del af Mournful-programmet², og under programmets afsluttende stykke, Shostakowich's 2. klaverkoncert, har vi følgende dialog:

Fru K sukker. Klaveret kommer ind efter et par minutter (K smiler)

C: hvad mærker du?

K: Først sagde det mig ikke noget, andet end at jeg var i noget lys, men nu er det, som om lyset rammer de små sten i vandkanten. Det glimter, spiller, ligesom når det er lavvande, og sollyset når de små sten...

C: Er du stadig i vandkanten?

K: Nej nu er det mere højvande. Så kan man ikke se andet end det grå.

C: Det grå vand?

K: Mm. Ja. Lyset er forsvundet.

C: Mm. Og nu? (Klaveret vender tilbage.)

K: Det er sidst på eftermiddagen – og det er også okay, altså...

K: Nu bliver det skumring og aften.

C: Ja. Kan du være med det, som det er?

K: Nu er jeg taget hjem på terrassen – og sidder dér og ser på skumringen (musikken slutter).

K: Det er godt, der er tændt op indenfor. (Fru K bevæger sig lidt, lukker øjnene op, ser op i loftet og taler videre:) Når jeg hører musik, især her i trygge hænder hos dig, så

er det, som det skal være, både indeni og udenpå.

C: Det lyder rart.

K: Ja, det er det også. Et ægte, ægte, ægte frikvarter.

C: Frikvarter fra...?

K: Fra livets strabadser og besværligheder. Jeg flyder – i en eller anden form for anden eksistens.

Herefter har vi en samtale om, hvordan det mon er at være død, mens Fru K stadig ligger på madrassen.

Personlig spilleliste

Da GIM-forløbet afsluttes, ønsker jeg at sammensætte en personlig spilleliste til Fru K. Vi snakker sammen om hendes musikalske præferencer, og vi bliver enige om, at det skal være en spilleliste til de vanskelige morgener. Vi indkredser, hvad hun måske har brug for om morgenen, når hun ligger i sengen og oplever, at det er smertefuldt og svært at se en ny dag i øjnene. Fru K beskriver, at hun gerne vil have spillelisten til at udvikle sig fra en meget rolig og blød invitation til et gradvist mere energiopbyggende og populært udtryk. Jeg ender med at lave to forskellige spillelister til Fru K, hvor jeg sammensætter musik fra GIM-repertoiret med anden musik: 'lyse morgener' og 'dunkle morgener'. Det var 'dunkle morgener', der blev Fru K's favorit:

1. Shostakovich, 2. klaverkoncert i F-dur, op. 102, 2. sats
2. Mozart, Serenade for blæsere, K361, 3. sats
3. Bach, Obokoncert, Largo

2 'Mournful' er et GIM program udarbejdet af Ken Bruscia i 1996. Det er i sin fulde længde et såkaldt arbejdsprogram, som leder ind i sorgens mørke – og derigennem frem til healing og håb. Fru K lyttede ikke til programmets mest krævende stykke, som er Gorecki: 3rd Symphony (2nd movement).

4. Elgar, Dream children, Op. 43 (Allegretto piacevole)
5. Giore Feidman, Das Fisherlied
6. Machado, Musiques Populaires Bresilliennes – Pacoca (Duo Most & Kunz)

Jeg tænker, at der med Shostakovich's klaverkoncert blev skabt et matchpunkt mellem musikken og Fru K, og endvidere at det med valget af blæseinstrumenter gennem spillelisten lykkedes at skabe det blide løft, som Fru K havde brug for - ind i en lysere morgen, samtidig med at musikken kunne rumme og anerkende hendes sorg og smerte. Fru K sagde efter at have lyttet til 'dunkle morgener' derhjemme: "Musikken hjælper mig med at trække vejret. Det er på tide, jeg lærer det".

Afrunding

Tak til Fru K, som har udvidet min forståelse for det aldrende og sørgende menneske og givet sit samtykke til, at jeg må formidle hendes fortælling her. Jeg har lært, at det er muligt at modificere GIM-metoden og finde en vej med GIM i forhold til at understøtte indre liv og fantasi på trods af fortvivelse og forfald.

I den lille artikel 'Guided imagery and music with the elderly', skrevet af Lisa Summer tilbage i 1981, peger hun på, at det er vigtigt at holde sig for øje, at det at ældes ikke kun består i et fysisk forfald, og at der er udviklingsmuligheder på et indre plan (på engelsk kan det at ældes sjovt nok oversættes med '*growing old*!'). GIM giver mulighed for



at rejse i sin bevidsthed og dermed udvide den ældres univers, når der åbnes for kontakt til ellers ubevidste tanker, følelser og erindringer.

Uddannelsesforløbet på GIM III har været givende både fagligt og personligt. Kærligheden til musikken er som en blomst, der er vokset og har foldet sig ud i nye nuancer. Jeg bliver til stadighed så forundret over alt det, musikken rummer og alt det liv, den kan åbne op til. GIM-metoden er meget kraftfuld, og det har været dybt berørende og berigende at følge og være vidne til medstudierende og klienter på deres musikrejser.

Vi lever i en verden, hvor meget skal måles og vejes, og vi løber stærkt for at nå langt og for at være effektive. GIM er et særligt bidrag til denne verden; det er en langsom fordybelse, hvor der paradoksalt nok meget hurtigt kan ske noget stort på baggrund af en lille bevægelse i musikken. I GIM har jeg både som terapeut og klient oplevet at blive overrasket og modtage dyrebare gaver. Jeg har oplevet, at billeddannelsen under musiklytningen kan føre til uventede kreative måder at sætte problemer i perspektiv; på samme måde som drømme kan.

Jeg vil gerne runde af med at sige hjerteligt tak til Lars Ole Bonde, som var min mentor og supervisor i forhold til forløbet med Fru K. Vores trænere i GIM III, Margareta Wärja, Bolette Beck, Lars Ole Bonde, Katarina Mårtenson Blom, Ellen Thomasen og Svein Fuglestad har givet holdet afvekslende og kompetent undervisning og inspirerende faglig sparring gennem 8 seminarer fordelt over to år. Samtidig vil jeg give udtryk for min taknemmelighed over det nordiske kollegiale fællesskab, som GIM III-uddannelsesforløbet åbnede for. Hvor er det dejligt at møde nye musikterapeut-kolleger og tilmed udvikle

sine nordiske sprogfærdigheder! Hvor er det berigende at lære nyt og udvide sin erfaringshorisont med musikken - denne til tider ubegribelige, vilde og smukke kraft.

Referencer

- Andersen, N.H. (2018). *Ensomhed blandt ældre*. KL analysenotat. https://www.kl.dk/media/16517/rxnzwwgd_jlug0v4zrnr.pdf
- Bunt, L. (2011). Bringing light into darkness: Guided imagery and music, bereavement, loss and working through trauma. In: A. Meadows (Ed): *Developments in Music Therapy Practice: Case Study Perspectives*, 501-517. Barcelona Publishers.
- 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.
- Summer, L. (1981). Guided Imagery and Music with the Elderly. *Music Therapy*, Volume 1(1), 39–42.
- Westendorp, R. (2016). *Kunsten at blive ældre. Den nye aldringsrevolution*. Strandberg Publishing, Center for Sund Aldring.