

Mødeøjeblikke i indre landskaber

Betina Snebang, vejleder i sprog, tale og kommunikation.
Ansæt ved Dybkær Specialskole, Silkeborg.
Kontakt: bsn@silkeborg.dk



Min personlige og faglige rejse som PROMUSA-studerende har givet mig et fagligt løft og en dybere indsigt i mit arbejde med børn med funktionsnedsættelser. PROMUSA, Professionsrettet musikanvendelse, er en toårig deltidsuddannelse på Aalborg Universitet i København, sammensat af enkeltfag fra den treårige bacheloruddannelse i musikterapi. Denne artikel er en opsummering af mit 2. semesters projekt i musikpsykologi¹.

Til daglig arbejder jeg på Dybkær Specialskole, som er en kommunal specialskole for børn i alderen 6-18 år med betydelige og varige funktionsnedsættelser. Mit arbejde består i at vejlede personalet i, hvordan de i dagligdagens aktiviteter bedst støtter elevernes udvikling af sprog, tale, kommunikation og samspil. Mange af eleverne på min arbejdsplads er ikke i stand til at regulere sig selv og har derfor brug for hjælp. Viden om reguleringsprocesser bruger jeg som et fundament både for min vejledning og for de aktiviteter, jeg planlægger for eleverne. Desuden bruger jeg også denne viden som en opmærksomhed på, hvordan jeg som

samspilspartner indgår i samspillet. Min vejledning foregår oftest ved tværfaglig refleksion på teammøder ud fra observationer eller videoklip eller på baggrund af aktivitetsforløb, der foregår individuelt eller i grupper.

Når vi taler om udsatte og sårbare mennesker i forskellige sammenhænge, og hvordan vi sikrer øget glæde, trivsel og vitalitet i dagligdagen, mener jeg, at vi har en stor ressource til rådighed i måden, vi er sammen på. Det er næsten usynligt for det blotte øje, hvordan vores hjerner og nervesystemer afstemmer og synkroniserer sig, men det er afgørende for, om et meningsgivende mødeøjeblik opstår, hvor man føler sig set, mødt og favnet selv uden ord. Musik og musikterapi er en gave, da musikken umiddelbart kan give adgang til et sådant møde i et fælles indre landskab af oplevelser og følelser.

Etablering af tilknytning og empati

Jeg mener, det er vigtigt for os, der arbejder med mennesker i forskellige sammenhænge, at have kendskab til reguleringsprocesser. Jeg oplever ofte i undervisningen, at eleverne har brug for tæt voksenstøtte til at regulere

1 Projektet hedder "Mødeøjeblikke i indre landskaber – om dyadisk regulering i musikterapi" og er udarbejdet med min medstuderende Åsa Schou.

og koordinere deres arousalniveau, så de kan fastholde opmærksomheden på aktivitet og deltagelse. Det kræver ofte, at den voksne er helt tæt på eleven, så den voksne kan afstemme sig følelsesmæssigt, aflæse udtryk, berolige, vække og eventuelt se, hvornår der er brug for en pause. Det kan være ved fysisk kontakt, dybdestryk på kroppen, bevægelse, nærvær eller andet, som eleven har behov for. På denne måde oplever jeg i min hverdag, at deltagelse i aktiviteter og fællesskab bliver mulig; ny læring bliver mulig, frem for isolering. Der er meget at hente i viden om reguleringsprocesser i forhold til, hvordan det er muligt at opnå kontakt og forbinde os med hinanden - også med dem, der ikke har talesproget som deres primære måde at udtrykke sig på. Mennesket er et socialt væsen, og vores psyke er dybt afhængig af de interaktioner, vi har med vores sociale miljø (Stern, 2005). Nervesystemets medfødte strukturer bestemmer vores udviklingsmuligheder, og det biologiske beredskab sætter os i stand til at indgå i sociale interaktioner og følelsesmæssig kommunikation, fordi vi som mennesker er disponerede for at etablere tilknytning og deltage i hinandens nervesystemer (Stern, 2005, Hart, 2010).

Musikalske samspil og det intersubjektive møde

I vores projekt i musikpsykologi undersøgte vi, hvordan man med musikterapi kan opnå en dyadisk regulering hos mennesker med et sårbart og ureguleret nervesystem. Her er vitalitetsformer et centralt begreb, da det handler om, hvordan noget sker og opleves (Stern, 2010). Set ud fra et udviklingspsykologisk og musikterapeutisk perspektiv er vitalitetsformerne måske min målgruppes primære måde at mødes i et muligt fælles sprog. Vitalitetsformerne er en gestalt sammensat af dynamiske parametre som bevægelse, tid,

kraft, rum og intention/retningsbestemthed (Stern, 2010). Vitalitetsformer er et begreb, der søger at beskrive alt det grundlæggende, der får os til at føle os levende og vitale. Det giver det subjektivt oplevede farve og farver samtidig oplevelsen (Stern, 2010)

At forholde sig til vitalitetsformer handler altså om, hvordan noget sker. Vitalitetsaffekter er de subjektivt oplevede forandringer i de indre følelsesstande, og de kan beskrives med udtryk som svævende, brusende, flydende m.m. (Stern, 2010). Begrebet vitalitetsformer har relevans for musikterapi og improvisation, fordi "alle de grundlæggende metoder i improvisationsbaseret musikterapi indebærer, at man bruger vitalitetsformer til at dele eller udveksle oplevelser" (Stern, 2010 s. 154).

Disse musikalske samspil giver mulighed for et intersubjektivt møde, når der undervejs opstår øjeblikke af gensidig anerkendelse. Dette er resultatet af affektiv afstemning og fælles opmærksomhed. Affektiv afstemning bygger ifølge Stern (2010) på matching og deling af dynamiske vitalitetsformer, og det udgør essensen af det, der sker i en mikroreguleringsproces.

Susan Harts (2018) teori om makro- og mikroregulering har også været vigtig for mig i forståelsen af, hvordan jeg kan arbejde med dyadisk regulering.

Strukturel og relationel makroregulering

Makroregulering kan opdeles i strukturel og relationel makroregulering. Den strukturelle makroregulering udgør den ydre ramme og struktur. Dette udgør rammen om den relationelle makroregulering, som handler om måden, legefylde aktiviteter bliver tilrettelagt på. Det er de små rammer, hvor der gives mulighed for synkroniserede og afstemte oplevelser, der giver en følelse af samhørighed (Hart, 2018). Det er her, en ydre regulering kan blive til en indre regulering.

Det er min erfaring, at vi på specialskolerne er meget dygtige til makroregulering. Både den strukturelle, der ofte er i form af rutiner og tydelig visuel struktur over dagens program, og den relationelle makroregulering med faglige aktiviteter, der har udgangspunkt i meningsfyldt leg og glæde ud fra elevernes interesser. Det kan for eksempel være, hvis eleven er meget optaget af at hoppe på trampolin, lege med vand eller at være sammen med de andre elever. Så planlægger vi aktiviteten ud fra elevens naturlige motivation og medtænker den faglige læring ud fra det. Selve mikroreguleringen kræver interpersonelle kompetencer. På min skole anvender jeg tværfaglig videoanalyse i teams, så vi i fællesskab kan reflektere ud fra elevens perspektiv og få ny viden om og idéer til, hvad der skal til for at opnå et reguleret kommunikativt samspil. Her bliver det også tydeligt, hvor afgørende samspilspartnerens rolle er for et vellykket samspil. I en musikterapeutisk kontekst kan den strukturelle makroregulering udgøres af en fast struktur for en musikterapisession med en indledning og en afslutning. Den relationelle makroregulering ligger i tilrettelæggelsen af de musikterapeutiske interventioner. Mikroreguleringen består i, at terapeuten løbende afstemmer sig med klienten, således at der bliver skabt kontakt og mødeøjeblikke.

Brug af kommunikativ musikalitet i reguleringprocessen

Stern (2010) beskriver det helt tidlige og før-verbale samspil, der er bygget op af de samme elementer, som musik er opbygget af. Trevarthen og Malloch (2009) kalder det kommunikativ musikalitet. Stern beskriver for eksempel kommunikationens tempo, tonehøjde, fraserings, form, intensitet og rytme som vigtige faktorer for, at barnet kan

synkronisere sig. Neurale kredsløbsforbindelser dannes og stabiliseres gennem gentagne rytmer, synkroniseringer og gensidige reguleringer, som er en forudsætning for emotionel udvikling og selvreguleringskompetencer (Hart, 2017).

Det særligt interessante i dette er, hvordan viden om det tidlige samspils musikalske træk og betydning kan anvendes i improvisatorisk musikterapi til at forstærke de grundlæggende samspilsformer, hvorved der kan opnås en reguleringsproces hos mennesker, der har brug for hjælp til regulering.

Det er min erfaring efter mange år i mit fag, at mennesker med begrænsede muligheder for at kommunikere og udtrykke sig ofte kan blive misforstået, særligt når de for eksempel er i sammenhænge og omgivelser, de ikke forstår, eller når de bliver overstimuleret af sanseindtryk. Hvis man forstår, at elevens reaktioner og udtryk kan være mulige selvbeskyttelsesstrategier, fordi nervesystemet har mistet sin fleksibilitet, synes jeg, det giver flere muligheder for, at samspilspartneren og omgivelserne kan respondere relevant.

Regulering er et centralt begreb for musikterapeuter

For at undersøge, hvordan teorierne udmønter sig i praksis i projektopgaven, lavede vi et interview af musikterapeuterne Ulla Setterberg fra Neurocenter Østerskoven og Hugo Jensen fra Center for Demens, Lindehusene. Formålet var at sammenligne specialområdet og demensområdet i forhold til forståelse af begrebet regulering, behovet for regulering hos klienterne, arbejdsprocessen og effekten af regulering. Til trods for mindre forskelle i indgangsvinkler var de musikterapeutiske metoder og effekten af regulering samt deres teoretiske grundlag samlet set meget sammenligneligt.

Undervejs i processen med projektet blev det tydeligt, hvor centralt et begreb regulering er indenfor alle former for samspil med et andet menneske. Mennesker fra de undersøgte målgrupper (specialområdet med medfødte og erhvervede hjerneskader og demensområdet) har ofte store udfordringer i forhold til at indgå i socialt samvær med andre mennesker, hvilket kan have invaliderende konsekvenser for deres oplevelse af livskvalitet. Netop derfor kan hjælp til regulering gennem musikalske interaktioner være et relevant tilbud.

På baggrund af gennemgået teori, empiri og min egen mangeårige erfaring indenfor specialskoleområdet vil jeg konkludere, at det er afgørende, at en samspilspartner afstemmer sig ved at have fokus på de små signaler og kropslige udtryk for at opnå en dyadisk regulering. Her tilbyder musikterapien som noget helt særligt en ramme og en mulighed for en direkte adgang til, at et menneske kan dele sine følelser og indre landskaber og hermed opnå kontakt og regulering. Dette kræver et stort nærvær og åbenhed hos samspilspartneren.

Referencer:

- Bonde, L. O. (2011, 2. oplag). *Musik og Menneske. Introduktion til musikpsykologi*. København: Samfundslitteratur.
- Christensen, E. (2014). Hjerneforskningen og dens relevans for musikterapien. I: Bonde, L. O.: *MUSIKTERAPI. Teori, Uddannelse, Praksis, Forskning. En håndbog om musikterapi i Danmark* (s. 64 – 809). Århus: Forlaget Klim.
- Hart, S. (2010, 3. oplag). *Den følsomme hjerne*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Hart, S. (2017, 8. oplag). *Hjerne, samhørighed, personlighed: introduktion til neuroaffektiv udvikling*. Hans Reitzels Forlag.
- Hart, S. (2018, 3. oplag). *Makro- og mikroregulering. Neuroaffektiv udviklingspsykologi 1*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Hart, S. (2018, 3. oplag). *Fra tilknytning til mentalisering. Neuroaffektiv udviklingspsykologi 2*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Hart, S. (2018, 3. oplag). *De neuroaffektive kompasser. Neuroaffektiv udviklingspsykologi 3*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Hart, S. (2017). Introduktion til neuroaffektive processer i musikterapi. I: Lindvang og Beck: *Musik, krop og følelse. Neuroaffektive processer i musikterapi*. (s. 53 – 78). København: Frydenlund Academic.
- Holck, U. (2014). Kommunikativ musikalitet - et grundlag for musikterapeutisk praksis. I: Bonde, L. O.: *MUSIKTERAPI. Teori, Uddannelse, Praksis, Forskning. En håndbog om musikterapi i Danmark* (s. 130 – 137). Århus: Forlaget Klim.
- Holck, U. (2017). Musikterapi med børn og unge voksne med svær autismeforstyrrelse. Lindvang og Beck. *Musik, krop og følelse. Neuroaffektive processer i musikterapi* (s. 104 – 119) København: Frydenlund Academic.
- Malloch, S. & Trevarthen, C. (2009). *Communicative Musicality. Exploring the basis of human companionship*. Oxford University Press.
- Ridder, H. M. O. & Ottesen, Aa. M. (2012). Vitalitetsformer og spejlneuroner - anvendt i læringsmodel for professionelle omsorgsgivere. *Dansk Musikterapi* 2012, 9 (2).
- Ridder, H. M. O. (2017). Selvregulering og dyadisk regulering med demensramte. Lindvang og Beck. *Musik, krop og følelse. Neuroaffektive processer i musikterapi* (s. 197 – 210). København: Frydenlund Academic.
- Stern D. N. (2005, 4. oplag). *Spædbarnets interpersonelle verden: et psykoanalytisk og udviklingspsykologisk perspektiv*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Stern D. N. (2010, 1. oplag). *Vitalitetsformer dynamiske oplevelser i psykologi, kunst, psykoterapi og udvikling*. København: Hans Reitzels Forlag.