

This is my story, this is my song

– Musikterapiens rolle i livets sidste fase med fokus på betydningen af emotionel kontakt

*Nanna Højlund Smalbro, cand. mag. i musikterapi, juni 2013.
Kontakt: nannahh@gmail.com*

I efteråret 2011 var jeg i New York på Beth Abraham Family and Health Services, hvor min 9. semesters praktik skulle forløbe. Beth Abraham er et stort hospital for kort- og langtidsrehabilitering og kroniske neurologiske lidelser, som tager sig af en blandet gruppe af mennesker i alle aldre, fra stort set alle dele af verden, og med meget forskellige diagnoser og lidelser. Mit speciale, udarbejdet i foråret 2013, er et kvalitativt casestudie af to individuelle musikterapiforløb fra denne praktik. Denne artikel er baseret på arbejdet med mit kandidatspeciale (Smalbro 2013).

Emotionel kontakt

Begrebet emotionel kontakt defineres i specialet som det at *'erkende følelsen af sin emotionelle tilstand'* (Damasio 2004) – altså en bevidsthed om sin følellestilstand, ikke nødvendigvis som en verbalt udtrykt bevidsthed om en bestemt følelse, men at *'oplevelsen eller følelsen af følelsen er tilstede'* (Smalbro 2013). Interessen for den emotionelle kontakt, som er fokus i specialets undersøgelse, opstod især i arbejdet med den ene af de to cases – Ms. T. Forløbet med denne kvinde, var årsag til både fru-

stration, undren og refleksion. Ms. T var 84 år gammel, og havde været fysisk udfordret hele sit liv – havde med egne ord været krøbling helt siden tidlig barndom. 5 år før vores møde, havde hun fået amputeret det højre ben, og var nu kørestolsbruger med en stor og tung krop, og med en bitter erindring om et løfte om komme til at gå igen ved hjælp af et kunstigt ben, som hun aldrig fik. Ms. T boede på afsnittet for langtidsrehabilitering – som i en dansk kontekst kunne minde om et plejehjem. I musikterapien gav Ms. T udtryk for, at hun ikke var interesseret i at arbejde med tanker og følelser omkring sin situation, men gerne ville bruge tiden på at sætte musik på nogle tekster, som hun skrev om bl.a. årstider og højtider. Alligevel startede sessionerne ofte med at Ms. T uopfordret fik verbalt 'afløb for' oplevelser og tanker, som var præget af vrede, angst og utryghed, men hvis jeg opfordrede til, at vi forholdt os til det, hun fortalte, trak hun sig og skiftede emne. Ligeledes havde Ms. T svært ved at forbinde sig til og anerkende de følelser som minder kunne fremkalde, både positive og negative. Ms. T sagde selv, at hun havde lært sig at gemme følelserne væk – der var ikke plads til dem nogen steder.

This is my story, this is my song



Ms. T var altså udfordret på flere forskellige fronter. Hun havde igennem livet lidt mange tab og svigt, som havde præget hende. Hun befandt sig, i kraft af sin høje alder, i livets sidste fase og var udfordret af fysiske begrænsninger og social isolation. Hun var præget af angst og modstand overfor at forholde sig til sin livshistorie, sin nuværende situation og sin fremtid.

Det er alt sammen udfordringer, som forstærkes i forbindelse med alderdommen og i livets sidste fase (Hagberg og Rennemark 2005, Knudsen 2008, Erikson 1997, Hansson og Stroebe 2007, Bright 1997). Netop fordi de forstærkes, understreges vigtigheden af, at mennesker i denne sårbare situation imødekommes – at der bliver givet nogle rammer, hvor der er plads til at nærme sig disse temaer på en nænsom måde (Knudsen 2008, Bright 1997).

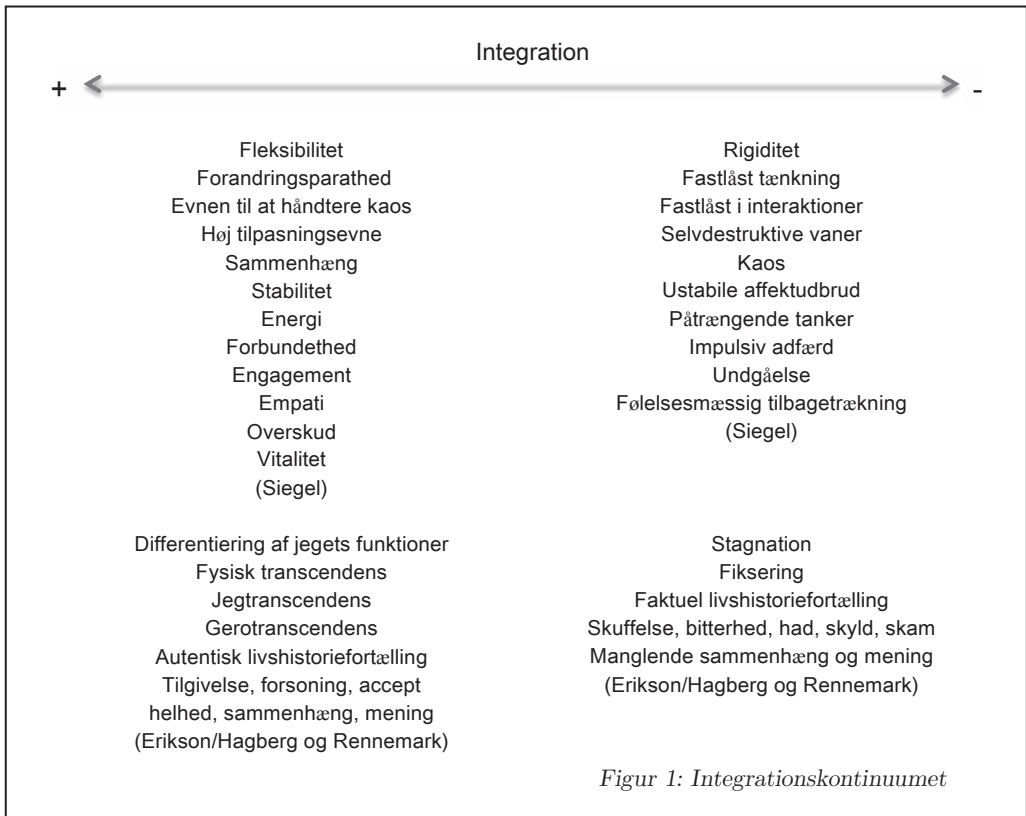
At udtrykke sig emotionelt, bl.a. om oplevelser og hændelser i livet, og at indgå i følelsesmæssigt meningsfulde relationer, har stor betydning for vores oplevelse af jeg'ets integration, og således oplevelsen af mening og sammenhæng i tilværelsen (Hagberg og Rennemark 2005, Siegel 2012, Erikson 1997). En manglende oplevelse af integration kommer til udtryk bl.a. ved rigiditet i tænkning og interaktioner, og følelsesmæssig tilbagetrækning. Skuffelse og bitterhed kommer let til at præge det menneske, der har ingen eller lav grad af oplevet integration (ibid.). I specialet har jeg for overblikkets skyld samlet de kendetegn, som de anvendte kilder henviser til, for hhv. høj grad af oplevet integration og manglende oplevet integration i en figur (se herunder/over). Figuren er illustreret som et kontinuum, idet jeg mener, at et menneske ikke kan forstås som enten/eller integreret, men i fortsat bevægelse og forandring.

Analysen

I forløbet med Ms. T oplevedes den emotionelle kontakt meget lidt tilgængelig. Dette stod i kontrast til et andet forløb jeg havde med Ms. N, hvor jeg oplevede høj grad af nærvær og kontakt med emotionelle temaer. De to kvinder havde visse lighedspunkter. De var ældre, 81 og 84 år, var vokset op under samme sociale og økonomiske vilkår, og deres historier var præget af mange tab og svigt. Alligevel var forløbene med dem helt forskellige. I specialet analyseres videoklip fra disse to cases – Ms. T og Ms. N, ud fra en metode der er sammensat til formålet, inspireret af Hanne Mette Ridders metode for mikroanalyse af videoklip (Ridder 2007), og af Arnasons model, som indeholder et improvisationsnarrativ (i Lindvang 2010).

I analysen er der fokus på den emotionelle kontakt i udvalgte situationer, og formålet er således at undersøge, hvordan den kommer til udtryk, og hvilken rolle de musikterapeutiske interventioner spiller i forhold til den emotionelle kontakt. Dette gøres ved gentagne observationer af det verbale udtryk, kropssprog/mimik og det musikalske udtryk. Ligeledes indtages mine egne (terapeutens) subjektive fornemmelser og refleksioner, som opstår i forbindelse med observation af de enkelte klip. Observationerne fra hvert klip flettes sammen i et narrativ, hvor 'historien' med alle detaljer bliver præsenteret. Denne flydende formidling af observationerne, giver mulighed for at læseren i højere grad kan forestille sig at være i situationen selv og fornemme de forskellige indtryk. Lindvang skriver i denne forbindelse:

"there is a need for a certain kind of courage to really let a narrative touch the inside, create a field of resonance and perhaps surprise and move the horizon of the listener"



(Lindvang 2010:76).

Efter analyse af hhv. Ms. T og Ms. N inddrages integrationskontinuumet (fig. 1), med de kendetegn der peger på hhv. høj og lav grad af oplevet integration, i en fortolkning af de temaer, der udspilles i narrativerne, som knyttes til og forstås i sin helhed i relation til kvinderne.

Undersøgelsens fund

På baggrund af observationerne og den efterfølgende fortolkning, sammenfattes de konkrete fund i analysen. Eksempelvis:

– *Det musikalske samvær vækker emotio-*

nelt ladede erindringer, som udfordrer patienten til at forholde sig til både negative og positive hændelser fra fortiden.

– *Samspillet mellem verbal og musikalsk udøvelse forstærker følelser i udtrykket/fortællingen, og derigennem gives mulighed for større bevidsthed om følelsernes karakter.*

Undersøgelsens fund peger på, at for Ms. N gav musikterapien mulighed for at udnytte og stimulere de eksisterende ressourcer i forhold til at dele tanker og oplevelser og indgå i en nær relation. Således var det musikterapeutiske samvær med til at bekræfte Ms. N's oplevelse af mening og

sammenhæng og overordnede følelse af integration.

For Ms. T var den primære udfordring at turde give slip på en lille smule kontrol, og tillade sig selv at være tilstede i musikken og i relationen med de følelser der opstod. Fortolkningen på baggrund af observationerne peger på, at Ms. T i øjeblikke og i små doser oplevede at være emotionelt i kontakt med sig selv, sin historie og med mig. Dette skete især i situationer, hvor vi begge sad ved klaveret, hvor det musikalske fokus var rammen omkring samværet. Her følger et uddrag fra et narrativ fra analysen af Ms. T med titlen 'Going Home':

... Tp (terapeuten) og Ms. T sidder ved klaveret. Ms. T stopper med at spille, da hun begynder at fortælle om faderen. Hun løfter hovedet lidt, øjenbrynene hæves og øjnene søger en lille smule i tp's retning. Ms. T virker tydeligt engageret og tilstede i det, hun fortæller. Hun kigger ned på klaveret, som om hun snakker ligeså meget til sig selv som til tp, idet de emotionelt ladede minder dukker frem. Ms. T fortæller, at hendes far var musikkender – den eneste i byen, ifølge ham selv. Fortællingen giver det indtryk, at Ms. T synes, hendes far var lidt for 'højt på strå'. Sidst i fortællingen starter Ms. T igen lidt pludseligt på den nedadgående frase på klaveret. Denne gang spiller hun kraftigt og lidt insisterende, idet hun konstaterer, en anelse karikeret 'nobody knew about music as he did'. Tp følger dynamikken i musikken, først med en spejling af Ms. T's frase, så nogle kromatiske bevægelser, bølgende og lidt ustruktureret. Timingen imellem det musikalske udtryk og det Ms. T fortæller, giver en fornemmelse af, at hun får afløb for noget, uden måske selv at vide det. Ms. T spiller frasen igen, tydeligt og sikkert, og tp følger i det lyse leje. Ms. T stopper med at

spille, da hun siger 'just make me think that I wanna go home now, and play on the piano'. Da tp gentager spørgende 'you wanna go home?' siger Ms. T, nærmest lidt undvigende 'it just made me think about it'....

De øjeblikke hvor Ms. T virker til at være i kontakt med noget følelsesmæssigt, synes sårbare, idet hun har tendens til at trække sig, hvis der sættes for mange ord på oplevelsen. Måden at være sammen på, hvor musik, samtale og sang bevæger sig ud og ind mellem hinanden, synes at støtte og udfordre samtidigt og på den måde at have en nænsomt modellerende virkning, som giver hende mulighed for i øjeblikke at slippe lidt af kontrollen og være med i musikken. På den måde bliver der givet plads til de minder, der dukker op, og følelserne der knytter sig hertil. For mennesker som Ms. T handler terapien ikke i første omgang om at konfrontere, men om at validere. Netop når oplevelser og minder – og følelser der knytter sig hertil – bliver 'pakket ud' i samvær med en anden, er der mulighed for, at de kan blive anerkendt og bekræftet, og det i sig selv kan have en forløsende virkning.

Afsluttende refleksion

Fundene viser, at musikterapien for begge kvinder var med til at facilitere emotionel kontakt på forskellige niveauer. Kvinderne befandt sig på helt forskellige steder på integrationskontinuumet, men for dem begge var musikterapien med til at 'puffe dem i den rigtige retning' – mod større grad af oplevet integration, herunder fx mere energi og engagement, oplevelse af forbundethed, sammenhæng og mening.

Jeg tror, at musikterapi med ældre mennesker og med mennesker i livets sidste fase har rigtig meget at bidrage med. Især

i denne fase af livet bliver spørgsmål omkring det levede liv, relationer, døden osv. påtrængende. Det er spørgsmål, som der i vores samfund ikke er givet særlig meget plads til. I en tid hvor alting effektiviseres, kan det være vanskeligt at finde den *tid* og turde tilbyde det *nærvær*, som der er brug for, for at imødekomme hele mennesket med de emotionelle behov. Jeg har meget stor tro på, at det rum som musikterapien tilbyder, i mange forskellige former, kan give mulighed for, at mennesker tør 'møde sig selv', og at de i det møde – sammen med en anden – kan opleve sig anerkendt som et helt menneske og blive styrket i oplevelsen af mening og sammenhæng.

Litteratur

- Bright, R. (1997). *Wholeness in later life*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Damasio, A. R. (2004). *Fornemmelsen af det, der sker. – Krop og emotion ved dannelsen af bevidsthed*. Kbh: Hans Reitzels Forlag
- Erikson, J. M. (1997). *The life cycle completed – extended version*. NY/London: W.W. Norton & Company
- Hagberg, B. og Rennemark, M. (2005). *Aldringens psykologiske sider. Et livsperspektiv*. Kbh.: Dansk Psykologisk Forlag
- Hansson, R. O. og Stroebe, M. S. (2007). *Be-reavement in late life*. Washington: American Psychological Association
- Knudsen, B. L. (2008). *Sorg og livsmod*. Kandidatspeciale i Musikterapi, Institut for Kommunikation, Aalborg Universitet
- Lindvang, C. (2010). *A field of resonant learning*. Ph.d.-afhandling i Musikterapi, Institut for Kommunikation, Aalborg Universitet
- Ridder, H. M. O. (2007). Microanalysis on Selected Video Clips with Focus on Communicative Response in Music Therapy (kap. 4, s. 54-66). I: Wosch, T. og Wigram, T (red.) *Microanalysis in Music Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Siegel, D. J. (2012). Følelser som integration: et muligt svar på spørgsmålet "hvad er følelser?" (kap. 2, s. 41-69). I: Hart, S. (red.) *Neuroaffektiv psykoterapi med voksne*. Kbh: Hans Reitzels Forlag
- Smalbro, N. H. (2013). *This is my story, this is my song – et kvalitativt casestudie af musikterapiens rolle i livets sidste fase, med fokus på betydningen af emotionel kontakt*. Kandidatspeciale i Musikterapi, Institut for Kommunikation, Aalborg Universitet
- www.projekter.aau.dk/projekter/