

Når sjælen får lyd – en patientberetning

Allan te Pas *Tidligere beboer på Marielund, Center for socialpsykiatri, Kolding.*

Kontakt: trhe@kolding.dk

Fordomme. Der er mange af dem. De fleste skyldes det faktum, at ikke alle kan vide alt. Men man kan forsøge, at give et billede, der kan punktere nogle myter, der er omkring dét, som folk har fordomme mod.

Jeg er f.eks. diagnosticeret med skizofreni, hvilket nogle oplever, som en slags trussel. For der er jo mange artikler at tage frem, når man vil understrege, at alle sindslidende er farlige mennesker.

Der er også dem, der mener, at musikterapeuter ikke bestiller andet end, at afspille easy listening og tilmed er lidt "flippede" og måske er lidt for alternative til, at kunne have en virkelig effekt på andre menneskers ve og vel. De to eksempler kan både bevises og modbevises af folk, men bevises kan de bedst med fordomme.

Jeg kan ikke længere huske, hvad jeg egentlig tænkte om dét, at skulle gå til en musikterapeut i forbindelse med min behandling, hvor jeg er diagnosticeret som skizofren. Men det er heller ikke vigtigt mere, hvad jeg først tænkte. I stedet vil jeg fokusere på hvad musikken og musikterapeuten har gjort for mig og hvordan det har hjulpet.

I slutningen af 90'erne var jeg 25 år gammel og var nået dertil, at jeg skulle til at finde mit ståsted efter i nogle år, at have arbejdet indenfor nogle forskellige brancher. Jeg havde nogle naboer, der ikke havde samme holdning til nattens ro, som jeg havde. Det endte med, at de blev smidt ud og jeg fik at vide, at jeg skulle passe på. Dét gjorde et eller andet ved mig. Måske skubbede det mig bare ud over kanten, for det kan tænkes, at det hele var på vej.

I de næste par år levede jeg mere og mere afsondret. Min vennekreds svandt ind. Min kontaktflade svandt ind. Min mistro til andre mennesker trak mig væk fra nye bekendtskaber. Så tilbage var der kun familien og jeg gled nærmest ind i en døs over de næste par år.

I stedet for at lægge planer for fremtiden i år, så endte det med, at jeg planlagde frem til aftenen, hvor jeg gik i gaderne, fordi jeg ikke kunne være i min lejlighed, når det blev mørkt.

Jeg kunne ikke være nogen steder til sidst. Det er meget svært, at bevare sit arbejde, hvorfor jeg skiftede en gang imellem, når det blev for meget med de krav, som man mødte på arbejdet.

Men det endte med det totale nederlag. Det var ikke så meget indlæggelsen, der trak tænder ud på mig og min lyst til, at være til. Det var mere det, at jeg ikke kunne overbevise nogen om mine oplevelser, hvor sandfærdige de end måtte lyde – for mig i hvert fald.

Efter indlæggelsen kom jeg til et botilbud og der var kognitiv terapi netop blevet indført. Kognitiv terapi handler vel i bund og grund om, at skulle finde nogle værktøjer, som man kan bruge i dagligdagen for at komme vrangforestillinger til livs.

Og her var der noget, der kunne bruges.

Jeg gjorde fremskridt, men slet ikke i det tempo, som man måske kunne ønske sig. Det med livsindhold var heller ikke noget, der var særligt meget af. For at hjælpe med noget struktur på dagligdagen, fik jeg nogle tilbud; motion, natur og musik.

Det er så her, at der virkelig kommer et skred. Sideløbende med den kognitive terapi, kom jeg til en musikerterapeut og *hvis* der havde været nogle reservationer mod terapien, så var de, relativt, hurtigt overståede.

Det er meget vigtigt, at der skabes et bånd af tillid til det personale, der er omkring én. Det kan ikke undgås, at der blandt så mange personaler er nogle, der stikker lidt mere ud end de andre. Jeg har undskyldt det med, at man heller ikke kunne forvente, at man skal kunne med alle, som man møder på sin vej gennem livet. Så det er ikke en straf eller en bevidst modvilje – altid – at der mangler noget i den relation, der er mellem bruger, som jeg var, eller medlemmer af personalet. Men et råd kan jeg altid give; mød dem med åbent sind. Det gælder for både brugere og personale.

Jeg ved ikke om jeg var heldig. Det skal jeg ikke kunne sige. Men med samtalerne kom tilliden.

Og det er det første.

Jeg blev mødt på det niveau, som jeg var på. Jeg husker det nu som om, at vi blot snakkede om løst og fast og mærkede slet ikke, at der var et andet formål med terapien. Vores samtaler blev kun afbrudt af lidt musik, som man snakkede om. Men jeg kan se i dag, at der var en styring på emnerne. Men der var aldrig pres og jeg følte det heller ikke sådan.

Meget af mit liv drejede sig om mål og delmål fra den kognitive terapi, men her var det som om, at jeg bare skulle være til. Det var godt. Nogle gange med udspring i musikken, der blev taget op eller med nogle “melodunter”, der skulle afprøves på klaver eller trommer eller bare et hvilket som helst instrument, der nu var der.

Det skal også lige nævnes, at jeg heller ikke følte, at det var en institution, som jeg var på i musikterapiforløbet. Det var ikke bare et rum, som lignede alle de andre rum på stedet. Men det var en lille enklave, der var lyst indrettet og ikke så meget interferens fra verden udenfor. Her var der kun en musikerterapeut og mig selv.

Man følte, at man, uden fordomme, blev lyttet til. Det var det med det åbne sind. Selvom jeg godt kan se, at der kan være tidspunkter, hvor man ikke kan lade være med, at have sine egne holdninger.

Men med musikken kunne man, uden at have et filter på, snakke om sine følelser, sin afmagt og alt det andet, som rørte på sig under huden. Så timerne blev åndehuller.

Det blev først “alvor”, da jeg begyndte på min musikalske livshistorie. Det startede uskyldigt med de første stykker musik, som jeg hørte i barndommen. “Hvad er det første musik, du kan huske?”

Derfra arbejdede vi os frem til det tidspunkt, hvor filmen knækkede for mig. Da musik står mit hjerte nært og altid har gjort det, så er det nok sådan, at jeg var lidt disponeret for, at falde for musikken, som terapi. Men det udelukker ikke nogle andre.

Da musik kan bruges til at afspejle vores sindsstemninger, så er det også et middel, der kan bruges til at guide os i vores forståelse for, hvordan vi er skruet sammen. Det mener jeg i hvert fald. Det håber jeg.

For i det puslespil, der langsomt blev samlet efter sessionerne, kom der et indtryk af, at jeg kunne se noget i mig selv, som jeg havde svært ved at få øje på i hverdagen. Det var faktisk slet ikke så slemt og gav mig denne forståelse og dette overblik, som hjalp mig i den kognitive terapi.

På et tidspunkt begyndte den menneskesky bruger, at få lyst til samspil. Hvilket var noget af en *hurdle* for mig, at komme over. Men jeg vovede og vandt. Denne tillid til, at terapeuten ikke ville udfordre én ud over egne evner, gav blod på tanden. Det var en sejr, da vi endda spillede for nogle gæster, der skulle høre os spille.

Det skal ikke være nogen hemmelighed, at jeg ikke har den bedste stemme til popsange, men jeg kan da synge med på Neil Young og Leonard Cohen, hvor min lidt dybe og ru stemme ikke fik mig til, at krumme tæer. Men jeg følte det meget naturligt. Så jeg er ikke bleg for at sige, at jeg fik noget mere end blot timer ud af det; jeg fik også noget selvtillid. Denne selvtillid overfor andre mennesker har jeg senere gjort god brug af til foredrag om skizofreni og om mit liv.

Men det er ikke kun musikken, som man kan tage i brug. Samtalerne er vigtige. Dem, som man har mellem sange, slagtøj og strengeinstrumenter. Ikke alene udbygger det tilliden, men det kan også være et forum, hvor man bruger terapeuten som den mur, man spiller op ad.

Det skal ikke være nogen hemmelighed, at jeg ikke altid har været nem at have med at gøre. Men med indlevelse og tillid kan man nå rigtigt langt.

Men i bagklogskabens så evindeligt klare lys, så har jeg en tanke.

Jeg var langt ude, da jeg kom til dette bosted og fik det tilbud om musikterapi. Jeg har været heldig, at der var det tilbud overhovedet. Jeg bruger erfaringerne og værktøjerne fra de oplevelser, som jeg har haft i de år. For det skal heller ikke være usagt, at det er en proces, der tager tid og jeg tror ikke på, at det kan klares på en måned eller to. Det kræver arbejde fra alle sider og gerne et samarbejde mellem terapiformerne. Dermed skal ikke siges, at man skal sidde i en skovlysning med harpespil mens man laver delmål, men det har været intenst til tider, og takket være samarbejdet har der været frirum og mulighed for, at slappe af. Så det kan kun anbefales, at der er en god kommunikation, for at skabe et mere helt menneske af os, der kommer til dem af jer, der arbejder med os. Med andre ord; musikterapien hjælper og selvom vejen er lang, så smager sejrene endnu sødere.