

Palliativ musikterapi

Lisbeth Andreassen

Cand.mag i musikterapi, ansat som musikterapeut på Sct. Maria Hospice Center i Vejle. Foredragsholder, formand for MTL og i gang med afsluttende del af GIM uddannelsen. Mail: lisbetha@stofanet.dk

Resumé: Artiklen er uddrag fra en bog, der udkom i april måned 2005 om sjælesorg. Bogen har titlen "Sjælesorg – refleksioner efter Emmaus Sommer Seminar 2005". Hensigten med artiklen er at illustrere, hvordan musikterapi kan anvendes i arbejdet med døende mennesker på et hospice. Artiklen beskriver forandringsprocesser og musikterapiens ressourcer i mødet med håbløshed, angst, skyld og når livet skal findes igen. I artiklen er fokus på det kliniske og ikke på teoretiske overvejelser omkring palliativ musikterapi.

Indledning

På landets hospicer er der fokus på den del af livet som oftest er et tabu; nemlig døden. Personalet er uddannet og trænet i at beskæftige sig med den side af livet, som for mange mennesker er forbundet med stor angst og mørke, og paradoksalt nok sker der ofte det, at når mennesker får modet og muligheden for at sætte ord på døden, giver det en indre ro og energi til livet igen. Når man dagligt møder mennesker, som ved, at de snart skal dø, kan man ikke undgå at blive konfronteret med livets store eksistentielle udfordringer.

Patienter som ved, at de snart skal dø bliver oftest berørt af temaer som dødsangst, skyld, eksistentiel ensomhed, håbløshed, meningsløshed og religiøse tanker.

Denne artikel vil med korte case vignetter illustrere musikkens kraft i mødet med nogle af disse temaer i det palliative musikterapeutiske arbejde.

Forandringsprocesser

I mit daglige arbejde med døende mennesker oplever jeg, hvor forskelligt vi afslutter vores liv. Nogle siger, at vi dør, som vi har levet vores liv. Det er naturligvis noget af en generalisering, for mange mennesker går igennem en stor forandringsproces i deres

sidste tid. Mennesker, som i mange år har været fokuseret på materielle goder, og ikke længere kan købe sig til en sund krop, ikke kan betale sig fra døden bliver tvunget til at forandre syn på livet den sidste tid. Mennesker, som er vant til at flygte fra svære følelser og problemer, kan ikke længere flygte væk fra sengen. De har ingen anden mulighed end at forsøge at forholde sig til sygdommen og den snarlige død. Mennesker, som hele livet har været ekstremt kontrollerede, kan ikke selv længere kontrollere deres krop eller længden af liv der er tilbage. Mennesker, som har nægtet at have med deres forældre eller børn at gøre, og som nu pludselig får et stærkt behov for at gense dem og eventuelt bede om tilgivelse, får travlt med at erkende behovet og finde modet til at etablere kontakten fra sygesengen. Mennesker, som har levet et overfladisk liv, troet de var stærke nok i sig selv opdager, at de ikke længere er stærke, ikke længere har magten over deres eget liv og får brug for at søge noget, der er større end sig selv. De, der søger Gud, kan have brug for hjælp til at skælde ham ud, bede om tilgivelse, finde sjælefred eller trøst.

Dødsprocessen er på mange måder en forandringsproces. Rent fysisk forandrer kroppen sig. Mange får svært ved at sig selv

i et spejl, fordi kroppen ikke længere synes at være deres egen krop. De kan ikke genkende kroppen og føler sig fremmed over for kroppen. Sygdommen gør kroppen træt, og der bliver mere og mere behov for søvn og mindre overskud til at gøre de ting, man gerne vil. Mentalt sker der også mange forandringer. Sygdommen giver plads til tanker om det levede liv, om den sidste tid og om hvad der venter på den anden side af livet. Og her midt i disse forandringer, møder jeg patienterne.

Mødet med håb

“Håb og håbløshed er begreber som afspejler et menneskes holdning til sin nuværende og fremtidige situation og som

rummer flere dimensioner i sig. Håb rummer dels den holdning et menneske har til fremtiden og dels vedkommendes følelse af at være værdsat, følelse af mening og endelig rummer håbet en transcendent dimension” (Kaasa, 1998)

Når der ikke længere er håb om helbredelse, må vi finde og styrke andre håb. Håbet behøver ikke at forsvinde, men må ændre indhold. For mig at se handler det ofte om at hjælpe den enkelte til at ændre indholdet i håbet, så håbet ikke forsvinder, men så håbet kommer til at handle om noget andet, som for eksempel “jeg håber, at jeg får en fredelig død”.

Håb

Karen var en 49-årig kvinde med brystkræft. Hun ønskede at arbejde med GIM, det vil sige fantasirejse til klassisk musik. Efter en kort samtale og visuel afspænding, valgte jeg at afspille Chopins 1. klaverkoncert (romance). Karen fik et stort smil på læberne, da musikken begyndte. Hun fik et billede af at flyve på en stor fugl, som bar hende på sine vinger, og hun kunne flyve, hvorhen hun ville. Hun oplevede en stor frihed og kontrol. Hun nød rejsen, og det var, som kunne man se fuglens vinger aftegnet på hendes egen krop. Hun åbnede sig op for musikken, åbnede kroppen op med armene ud til siderne og med dybe vejrtrækninger som trak hun oplevelsen ind i sin krop.

I fortolkningsdelen efter rejsen sagde hun, at det var en fantastisk oplevelse. Hun kunne ikke huske, hvornår hun sidst havde mærket følelsen af frihed og af at være i kontrol.

Karen: “Jeg ligger jo bare her, føler mig bundet til sengen. Jeg har ikke kontrol over min krop længere, jeg ved ikke hvor lang tid jeg endnu lever. Det føles af H til. Jeg bliver helt rørt men også ked af det. Billederne var fantastiske, og jeg flyver lidt endnu, men samtidig er det også barsk at blive guidet tilbage til virkelighedens verden, som den er her på stuen”. Der opstod en eftertænkssomhedens stilhed på stuen. Jeg bragte håbets dimension ind i samtalen ved at nævne, at billedet af at blive båret på fuglens vinger eventuelt kunne symboli-

sere et håb om at blive båret herfra på en let og smuk måde til det hinsides. Karen kiggede på mig, tog en dyb vejrtrækning og sagde stille ja. Vi talte om håb på trods af sygdom og snarlig død, om håb på noget større end det vi kan forstå.

Når der ikke længere er håb om en fremtid, er det vigtigt at finde andre håb, så som håbet om en fredelig død og håbet om at der venter noget godt på den anden side af livet.

Denne fortolkning gav mening for hende, og i de følgende dage guidede hun sig selv af sted på fuglens store vinger. Hun fandt frem til et håb om og tro på, at overgangen fra liv til død ville blive smuk og håb om at blive båret herfra på fuglens store vinger.

Sessionen her illustrerer på smukkeste vis musikens kraft. Billederne af fuglen, der bærer hende, bliver et håbets symbol om den sidste rejse. Billedet tager hun til sig, suger det nærmest ind i kroppen og mærker det fysisk. Karen integrerer billedet i sig selv og bliver ét med fuglen. Musikken, det vil sige klaveret, bærer, omfavner, støtter hende men udfordrer hende også på en kærlig måde. Klaveret i dette stykke er det gennemgående instrument, og patienten rejser igennem hele stykket sammen med klaveret og bliver på intet tidspunkt overladt til sig selv. Musikken skaber rammen, hvori der er mulighed for at lade sig udfordre og finde nye åbninger. For Karen blev det ensbetydende med et nyt håb. Hun fik gennem den musikalske fantasirejse en lang række billeder. Musikken fik hende til for en stund at glemme den konkrete lidelse og i stedet flyve hen over himlen. Igennem musikken fik hun en fysisk oplevelse af lettelse. Brystspændingerne forsvandt, musikken åbnede op for nogle nye døre i sindet og vejr-

trækningen blev lettere. De indre billeder kunne hun nyde og tage til sig. På trods af kroppens svækkelse fandt hun midt i håbløsheden et fornyet håb. Et transcendent håb om noget større end hende selv, om noget der lå uden for den grænse, som døden sætter.

Mødet med skyld

Skyld er en grundlæggende følelse i al sorg (Olivius, 2003) og dermed også i den sidste fase i livet. Skyld i forhold til de relationer man har haft igennem livet. Ting der skulle være sagt eller ikke sagt, gjort eller gjort anderledes. Mennesker, der mærker skyld, kommer ofte i kontakt med angsten. Et menneske som føler sig skyldig i episoder tidligere i livet, kan blive så fyldt af angst, at kroppen reagerer. Vejrtrækningen bliver stakåndet, patienten kan få kvælningssformelse, brystspændinger, hjertebanken og svedeture. Det kan være vanskeligt at sætte ord på skylden og angsten er ofte ordløs.

Skyld

Pia var en kvinde midt i 50'erne. Hun havde lungekræft og lå med fast ilt. I starten ønskede hun musikterapi for at lære at slappe af og måske få en bedre vejrtrækning. De første gange lavede jeg derfor afspænding kombineret med musiklytning. Hun begyndte at fortælle om sin barndom og ungdom. Jeg fik hver gang dele af hendes livshistorie fortalt. Hun var et meget sensitivt menneske, som reflekterede meget over sit liv på godt og ondt, og temaet skyld vendte flere gange tilbage. I stedet for blot at lave afspænding begyndte vi at arbejde med GIM metoden, hvor hun til klassisk musik kom på fantasirejser. Hun var meget optaget af at tolke på disse symboler og sætte dem i forhold til sit liv og helt nye perspektiver på det levede liv dukkede frem.

Den sidste tid mærkede hun flere brystspændinger og fik mareridt om natten. I vågen tilstand fortalte hun en dag om en oplevelse fra dagen før. En oplevelse af at gå ind og ud mellem denne og en anden verden. Hendes øjne blev angstfyldte, og hun turde ikke fortælle om det, samtidig med at hun havde et stort behov for at få det delt. Jeg registrerede, at jeg havde lyst til at tage hendes hånd men at noget holdt mig fra at gøre det. Hun sagde så: "jeg har lyst til at tage din hånd, men jeg tør det ikke. For jeg er bange for at drage dig med ind i den verden, og det vil jeg ikke byde dig.". Pia var et meget troende menneske og jeg foreslog hende, at vi bad til Gud om, at han måtte være hende nær – også i den verden. At vi måtte bede til ham om at tage ansvaret og hjælpe hende igennem. Det gav mening for hende at tænke sådan. Pia foldede sine hænder og sammen bad vi en bøn. Jeg valgte derpå at lave en aktiv imagination (Jung, 1964), hvor hun med lukkede øjne skulle forestille sig den verden igen og fortælle mig om billederne. Jeg begyndte at spørge ind til sanseoplevelser fra den verden; hvordan der lugtede, så ud, om der var lyde og så videre. Og på den måde fortalte hun mig stykvis om den anden verden. En verden, hvor der var et blændende stift lys, lyde af store knive der blive slebet, hun stod nøgen kun iført en undertrøje som var blevet flånsat igennem. Der var nogle mennesker, og det var hendes ansvar at passe på dem. Hvis ikke hun gjorde det, døde de. Desuden skulle hun gå tilbage i tiden og gøre nogle ting om, både for dem og for hende selv, ellers ville der ske hende noget. Derpå tog hun mine hænder og lukkede øjnene igen. Der var tavshed, men Pias arme og ben dirrede. Jeg holdt hende fast i hænderne. Lige så stille begyndte jeg at nynne "Vær du mig nær". Jeg nynnede igen og igen og efterhånden slappede Pias krop af igen og til sidst var kroppen stille. Jeg spurgte ind til

billederne hun havde, og hun fortalte: "Jeg sidder i en kravlegård. Du er der også, og så er der et lille barn. Det er trygt at sidde der". Sådan sad vi i stilhed i noget tid, gav slip på hinandens hænder og var i stilheden sammen. Pia gik selv ud af den imaginære verden og åbnede øjnene. Noget var blevet forløst. Øjnene var ikke længere angstfyldte men rolige og klare. Brystspændingerne var forsvundet. Billedet af den anden verden, af Helvedes forgård, var transformeret til en tryk kravlegård.

Pia fik mod til at gå angsten i møde og så den i øjnene. Hun gik ind i den onde verden, hvor der var fyldt af angst og skyld over hændelser i fortiden, og hun slap dem. Også kropsligt.

I lang tid nynner jeg en velkendt salme. Jeg sætter bevidst ikke ordene på, da ordene kan virke forstyrrende. Med min nynnen kan jeg nonverbalt skabe en tryk ramme omkring Pia uden at gribe forstyrrende ind i den proces, der er i gang. Melodien i sig selv indeholder en fast rytme, harmoni og gentagelse, hvilket skaber en tryghed, som gør, at hun tør blive i processen. Samtidig giver mit lydlige udtryk hende mulighed for at mærke, at jeg er hos hende, og at hun ikke er alene midt i det svære og angstfyldte metaforiske rum.

At finde livet igen

Jeg møder mennesker, som har mistet det, jeg kalder "livs-musikken". Sygdom, smerter og angst har taget over, og der er ikke længere plads til andet. Disse mennesker taler ofte med en monoton stemme, der er ingen dynamiske udsving i deres tale, stemmen er hæs, vejrtrækningen er stakåndet, ansigtstrækkene er stivnede, og de har kun sporadisk kontakt til deres egen krop. Musikken i livet er væk. Her menes ikke den konkrete musik, men det som musik symbolsk repræsenterer: Livet med sorger og glæder, op- og nedture, dynamiske udsving, troen på livet, håbet og så videre. Det er som har de glemt selve livet og døden allerede har taget overhånd længe før, døden reelt indtræder.

Livs-musikken

Orla var et menneske, som oplevede at han i alt for tidlig en alder havde fået dødsdommen af lægen. Smerterne tog til, både de fysiske og de psykiske smerter. Lægen vurderede, at han havde kort levetid tilbage, og henviste ham til hospicet, hvor jeg møder ham to dage efter indlæggelsen. Han ligger i sengen, har ondt, øjnene udstråler lidelse og angst, og han kan kun tale om sygdommen og døden med en undertone af vrede. Jeg lader ham tale sig tom, så der til sidst ikke er flere ord for en stund. Vi sidder derpå i en stilhed, hvor han er blevet træt, og jeg fokuserer på, hvordan jeg eventuelt kan arbejde med ham. Det er tydeligt for mig at det jeg kalder livsmusikken er

slukket hos ham, om end han netop har fortalt mig om længsler og håb for endnu at få lov til at kunne tage del i livet igen.

Jeg ved, at han tidligere har spillet violin og spørger ind til dette. Et svagt glimt af smil breder sig på hans læber men siger så "Tja, det var dengang. Det er så også slut nu. Alt er slut – ikke mere tilbage til mig!"

Jeg tilbyder at få hentet hans violin og kan han ikke spille på den, kan jeg eventuelt spille for ham. Det siger han ja til. Violinen bliver hentet og bragt ind til ham på stuen. De næste dage åbner han violinkassen og begynder at spille på den. De første toner strømmer ud fra stuen og når både personalet og de øvrige patienter. Da jeg efter nogle dage kommer ind til ham på stuen, sidder han i sin kørestol og spiller på violinen. Han smiler over hele ansigtet, mens han giver et nummer og holder takten med foden i gulvet. Jeg henter klaveret, og sammen spiller vi folkemusik. Dette gentages flere dage og efterhånden kommer selvværdet og livsgnisten tilbage. Øjnene stråler nu af glæde og stolthed. Han mærker smerter, men er nu i stand til at ignorere dem og spille dem ud i musikken. De næste dage spiller han om aftenen for de andre patienter og personale på gangen til stor glæde for dem og for ham selv. Han vover sig ud af sin isolation og bliver mødt igennem sin musik.

Langsomt forbedres Orlas helbred, og han får et håb om, at livet ikke er slut endnu. Han får lyst til at holde en koncert på hospicet for de øvrige. Vi over op til koncerten, og han får to andre musikere til at komme og spille med på kontrabas og tværfløjte. I sengen om aftenen læser han noderne igennem som godnat læsning og over sig om dagen.

Det bliver til en $\frac{1}{2}$ times koncert for 40 mennesker. Orla nyder tydeligt at give koncert igen, sådan som han tidligere har gjort, og han nyder at kunne give noget til andre igennem sin musik. Den medicinske smertebehandling er også forbedret og der aftales udskrivning kort efter. Han var ikke i tvivl om, hvad der havde forbedret hans liv. Det var musikken. "Jeg har fået musikken igen. Musikken har altid været mit liv. Jeg havde ikke troet at jeg skulle komme til at spille igen. Det har reddet mit liv."

Når en patient kommer i kontakt med en kreativ skabende kraft gennem musikken, kan det skabe selvtillid, selvværd, glæde og stolthed hos den døende patient. Det kan medvirke til at patienten kommer ud af sin isolation. Lidelsen kan udtrykkes gennem

musik, uden at der nødvendigvis behøver at blive sat ord på.

Afsluttende kommentar

Palliativ musikterapi er et forholdsvis nyt fagområde i Danmark og et fagområde i ud-

vikling. Patienternes behov er forskellige og jeg er meget optaget af, hvor dybt musikken ofte kan nå ind og gøre en forskel uanset om behovet er fysisk, som for eksempel smertelindring, eller behovet er af åndelig og eksistentiel karakter. I musikken er mennesker ligeværdige; der er ingen forskel på at være syg eller rask, når vi bruger musikken sammen. Musik evner at møde os dér, hvor vi er. Høresansen er den af vore sanser, vi bevarer længst og derfor giver det god mening at anvende musik til døende lige indtil det sidste.

Litteraturliste

- Aldridge, D. (1999) *Music Therapy in Palliative Care*, New Voices. London: Jessica Kingsley
- Geil, G. (1979) *Mennesket mellem magterne*, Frederiksberg: Aros Forlag
- Jung, C. G. (1964) *Mitt liv, självbiografi*, Natur och kultur
- Kaasa, S. (1998) *Palliativ pleje og behandling*, Oslo: Ad Notam Gyldendal
- Munro, S. (1978) *CMA Journal*, nov 4. 1978, vol. 119
- Nielsen, R. (2000) *I dødsskyggens dal*, Valby: Unitas Forlag
- Olivius, A. (2003) *At møde mennesker*, Valby: Unitas Forlag
- Andreassen, L. et al. (2005) *Sjælesorg – refleksioner efter Emmaus Sommer Seminar 2005*. Århus

