

Lydsporene i livet

av Hans Marius Solevåg



Inspirert av «Det store spørsmålet – hvilken plass har fortellinger i psykisk helsearbeid?» i Dialog nr. 4/19, samt Sondre Lerches bok «Alle sanger handler om deg», har jeg lyst å dele noen av mine opplevelser med musikk og fortellinger. Sondre Lerche skriver i sin samling av personlige essays om *«hvordan musikk nesten hele livet har truet med å definere og sluke hele min identitet», og at det er «gjennom musikk jeg har funnet meg selv og gjenoppfinnes på ny».*

Jeg ble minnet om grunnen til at jeg sammen med musikkterapeut Øystein Lydvo driver gruppen «Musikkopplevelser» for personer som opplever psykose. Musikk er noe som på en eller annen måte berører en gjennom livet. Musikk kan være alt-oppslukende eller noe som bare er i bakgrunnen. Musikk kan være beroligende eller gire en opp. En kan bevegges av rytme, stemme, instrumenter, det verbale som synges. Musikk kan være en kroppslig erfaring der en nærmest kjenner basstrømmen riste i seg. Musikk vekker alle slags følelser, både gode og vonde. Musikk forbindes med situasjoner og minner fra fortiden. Musikk inngår som en viktig del av selvbiografien.

Målet med deltakelse i gruppen «Musikkopplevelser» er å ta i bruk musikk som en ressurs i hverdagen som kan vekke engasjement og glede. Gruppen er «slow open» med inntil seks deltakere og to deltakende gruppeledere, som møtes en time en gang i uken, med mulighet for en kaffestund og uformell prat i etterkant.

Den enkelte gruppedeltaker får mulighet til å dele musikk som har en personlig betydning, med resten av gruppen. Opplevelser som oppstår deles, utforskes og reflekteres over i et trygt felleskap. Musikken blir innfallsport til den enkeltes tanker og følelser og til et sosialt fellesskap. Det oppstår en personlig og sosial erfaring styrker selvfølelse og identitet.

Gruppens rammer og struktur er fast etter deltakernes ankomst:

- *Oppvarmingslåt*, for eksempel «Start Me Up» med The Rolling Stones, der deltakerne står og blir bedt om å kjenne musikken i kroppen. Kjenne beina i gulvet og bevege seg som de vil.
- *Dagens låt*, der en deltaker presenter sin låt på sin måte. Noen sier ikke så mye, andre

bruker litt tid og enkelte har forberedt seg skriftlig.

- *Avspilling av låten*, der deltakerne kun lytter og leser teksten.
- *Ordet er fritt*, utveksling av tanker og opplevelser, som oftest er dette hoveddelen av timen.
- *Avrundning* der lyset dempes og musikkterapeuten spiller levende musikk, beroligende, gjerne knyttet til dagens låt eller tema.
- *Avslutning* der lyset tennes og neste gangs «dagens låt» avtales.

Gruppelederne bidrar også med dagens låt. Et eksempel på min presentasjon av dagens låt kan være følgende: Jeg er umusikalsk. Synger som en kråke og er nesten tonedøv. Likevel elsker jeg musikk. Musikk har vært en viktig del av meg så lenge jeg kan huske.



På bildet er jeg 11 år, julen 1980, med mine første LP plater. The Kids «Norske Jenter» og Wings «London Town». I tillegg fikk jeg «Double Fantasy» med John Lennon & Yoko Ono. Jeg ble født på ny. Her startet platesamlingen min, på vei inn i ungdomstiden. Her startet reiser, drømmer, eventyr innover i meg selv. Jeg oppdaget og formet min identitet gjennom popmusikken. Jeg husker godt da jeg noen år senere, som ung student, snakket om starten på platesamlingen min. Jeg var opptatt av å høre til. Jeg var sammen med nye venner, som jeg tenkte var medlemmer av musikkpolitiet i Bergen. Jeg løy. Jeg byttet ut The Kids, Wings og John Lennon med The Aller Værste, Clash og David Bowie. Kredible artister jeg som student likte godt, men som ikke var mine første. Løgner ble etterhvert en falsk sannhet, som jeg bar med meg. Helt til jeg som voksen tittet i gamle fotoalbum og kom over bildet av 11-åringen, i skinnstolen hjemme i stuen. Bamsen Ming var havnet på gulvet, byttet ut med LP plater og svære hodetelefoner. Musikk har vært en viktig del av livet. Jeg spilte i band, skrev tekster, kjøpte plater, gikk på konserter og dyrket idoler. Jeg oppdaget favorittband jeg har sterke opplevelser til den dag i dag. Jeg følger dem, spiller musikken og tenker på dem daglig. Jeg reiser ut i verden for å se dem gjøre konserter. Jeg bruker band t-skjorter som basistøy. Alt dette blir en identitetsmarkør for meg. Viktigst er likevel

følelsen som oppstår i meg når jeg lytter til dem. Gjenkjennelsen i ordene som er skrevet av en annen. Kjernen av opplevelse som er med på å gjøre meg til meg. Historiene, opplevelsene og de nære båndene til min ungdomstid. Eller som The Smiths uttrykker det i *Rubber Ring*:

*A sad fact widely known
The most impassionate song
To a lonely soul
Is so easily outgrown
But don't forget the songs
That made you smile
And the songs that made you cry
When you lie in awe
On the bedroom floor
And said: "oh, oh smother me
Mother"*

Det er akkurat slik det føles. Sanger uten lidenskap vokser jeg fra. De sier ingenting om livet mitt. Sangene jeg husker, hørte jeg der på gulvet, i ærefrykt. De fikk tårer og latter frem i meg. Sangene om meg, mine følelser. Om mine lengsler, mine tap, min stolthet, mine redsler. De gav meg mot til å være tro mot meg selv. Fordi langt borte i en engelsk industriby, hvor regnet var like hardt som hos meg, fantes det noen som følte og tenkte som meg. De hadde funnet meg og jeg dem. Musikken ble min. Glade gitarer. Triste og samtidig morsomme tekster. Det var flere av oss. Sosiale krøplinger. Forknytte, skrøpelige skapninger. Enearvinger av en sjenanse

på grensen til det vulgære. Låtene og tekstene ble som små gudstjenester. Musikken løftet de sjenerte, forsiktige og ensomme opp. Taperne ble de sterke, vi tok over verden. Seksten år, klumsete og sjenert. Jeg ble nærmest pop-religiøs. Hver tekst ble som et bibelvers. Jeg ble fylt, styrket og farget av ordene som var som skrevet om meg. De er der ennå, 30 år senere, sangene som reddet livet mitt.

*The passing of time
And all of its sickening crimes
Is making me sad again
But don't forget the songs
That made you cry
And the songs that saved your life
Yes you're older now
And you're a clever swine
But they were the only ones who ever
stood by you.*

På refrengene jodlesynger Morrissey på en måte som bare vakre raringer kan, «*Lalaladadadei Rubber ring, do you love me like you used to?*» Musikk tar over der ord ikke strekker til. Hva er det som tiltrekker meg i denne låten? Jeg føler den lever evig, ikke blir borte og har så mye å si om mitt liv.

Musikken svarer på spørsmål som ikke stilles. Stolthet over å tilhøre de avviste, utrøstelige og feilbarlige. Smerte og ensomhet formuleres, deles og vekker håp, samhörighet og kjærlighet:

*The passing of time
Leaves empty lives
Waiting to be filled
I'm here with the cause
I'm holding the torch
In the corner of your room
Can you hear me?
And when you're dancing and
laughing
And finally living
Hear my voice in your head
And think of me kindly*

Er det kanskje følelsen av å høre til, med all min eksistensielle smerte? Sangeren henvender seg til meg, holder fakkelen, spør om jeg fremdeles hører ham. Jeg hører til som menneske. Vi er flere som opplever noe sammen. Tanken er en lettelse. Et vennlig lindrende felleskap som gir vekst, i hvert fall i meg. Låten avsluttes med linjene, stjålet fra Oscar Wilde:

*You are clever
Everybody's clever nowadays
You are sleeping
You do not want to believe*

Hvordan brukes slike fortellinger i gruppen? Først av alt må klimaet være så trygt at erfaringer blir delt. Når vennlighet og respekt er til stede kommer deltakerne med det som dukket opp hos dem. Alle lyttes til uten sensur eller avfeining. En slik åpen dialog skaper tema og følelser som blir gjenkjennbare. Om gruppen står fast er det ledernes oppgave å løfte frem tema,

tanker og følelser. Som ensomhet, løgn, underlegenhet. Verdien av langvarige relasjoner. Verdien av vår egen historie. Fragmenter av egen biografi samles når en speiler seg i musikken, gruppen og historiene. «*Husker du hvor du var? Hvilket årstall var dette? Hva du tenkte da? Hvilke følelser dukker opp i deg? Kan du si litt mer om hvordan du opplevde det? Har du hatt med deg låten etter dette? Henter du den frem ved ulike anledninger? Er det andre som kan kjenne seg igjen i dette? Som har lignende erfaringer?*» Opplevelser fra den gang da vekkes og utforskes. Kjernen i hvem vi er gjenoppdages. Vi finner tilbake til steder og tidspunkt i livet som har vært viktige, både som musikkopplevelse og som minnemarkør i utviklingen av oss selv. Vi speiler oss i musikken og hverandre. Vi bekreftes og utfordres.

Gruppelederne har endret seg fra forsiktighet med det vi delte, til mer selvavslørende og personlige. For at andre skal våge, må vi våge først. Dette styrker relasjonene. Jeg trer frem på lik måte som deltakerne med mine allmenne menneskelige opplevelser. Tanker og følelser normaliseres, valideres og speiles. Målet er å tåle, forstå og organisere egne opplevelser.

Jeg er selvavslørende når tema er gjenkjennbart og avklart i meg selv, og passer meg for ikke å la mine erfaringer overskygge, men utfylle.

Noen ganger berører vi bare overflaten, snakker om hvordan låten er produsert, hvilke instrumenter som brukes, eller artistens liv og virke. Det beste er når vi kommer til opplevelsene musikken fyller oss med som ensomhet, skam, det å ikke ha et språk, å høre stemmer, ikke bli forstått, angst, å bo på institusjon, avhengighet, oppvekst, hat og forakt, forhold til andre, å føle at man er sykdom, å komme seg, å føle seg frisk, glede, kjærlighet og interesser - kort sagt hvordan det er å leve livet.

Da er vi tilbake der vi startet, med Sondre Lerches ord om at gjennom musikk finner en seg selv og gjenoppfinnes på ny.

*Hans Marius Solevåg
Teamleder ACT Bjørgvin DPS
hans.marius.solevag@helse-
bergen.no*



Referanser:

Goddard, S. (2009) Mozopedia. The encyclopedia of Morrissey and The Smiths, Ebury Press.

Lerche, S. (2020) Alle sanger handler om deg. Oslo, Flamme Forlag.

Morrissey/Marr (1985) Rubber Ring. Single B-side of The Boy With The Thorn In His Side. London, Rough Trade.

Ruud, E. (2013) Musikk og identitet. Oslo, Universitetsforlaget.

Sørly, R. (2019) Det store spørsmålet – hvilken plass har fortellinger i psykisk helsearbeid? Dialog nr. 4/19

Tuastad, L./Solevåg, H.M. (2017) Tause menn som snakker. Erfaringer fra gruppetilbudet «Musikkopplevelser». Tidsskrift for Psykisk helsearbeid nr. 4/17