

Ungdom, samspel og komponering

Gunn Karoline Fugle

*Suddenly came power with hope and good feelings,
of which he has and will have in the future.*

Håp, kraft og gode kjensler er sentrale tema i sangtekstane til ei gruppe unge i psykisk helsevern for barn og unge. Søren Kirkegaard har sagt at håp ikkje er fråver av fortvilning, men snarare evna til å gå vidare, trass i fortvilninga. Gruppemedlemene skapte musikk og tekst som er eksperimentell og spenstig. Uttrykket deira er kraftfullt og gjev håpet spenst, slik at skaparkrafta framstår som på veg mot noko.

I det følgjande vil det bli presentert eit musikkterapeutisk arbeid med ungdom med samansette vanskar og store belastningar i livet. Spørsmålet om terapi for denne gruppa er ikkje kva intervensjon som er utviklande, men kva intervensjonsform som utviklar kven (Roth & Fonagy 1996). Målet med denne artikkelen er å vurdere eigen aktivitet med musikkterapi som metode på ein poliklinikk for psykisk helsevern for barn og unge (BUP), og i den konteksten prøve å vise at musikkterapi er ei aktuell intervensjonsform.

Bessel van der Kolk m.fl. (2006) evaluerer eit teaterbasert voldsforebyggande program for ungdom, og spør om det i for stor grad vert snakka om vonde og vanskelege opplevingar, framfor å nytte til dømes drama, musikk og dans for å uttrykke seg. I artikkelen utdjupar han kvifor meningsfull kreativ aktivitet har betre effekt for målgruppa enn til dømes berre samtalerapi.

BUP det her er tale om ynskjer å nytte musikkterapi som metode både med ulike pasientgrupper og individuelt, og spesielt å kunne nytte samspelpotensialet som naturleg ligg i musikkterapi. I vurderingane kring bruken av musikkterapi på klinikken vart det lagt vekt på at musikk som kreativ aktivitet kan fremje resiliens (motstandskraft), og vere relevant i behandling av barn med traumatiske opplevingar bak seg. Eit mål for BUP er og at fleire av behandlingsforløpa skal skje i grupper. Musikkterapi vert nytta for i større grad å få til gruppebehandling på poliklinikken, og for å tilby pasientane samspelerfaringar i ei ramme som gjev oppleving av kvile og avspenning i strukturen i musikken. Då kan samspel komme i gong, utvikle seg, vere utviklingsstøttande og gå inn i barnet sitt repertoar for samspel med andre. Det blir til eit samspel som fyller behov for å høyre til og uttrykke seg. Potensialet vert vekt til live og

kommunikasjon skjer. Mange barn og unge som er tilvist poliklinikken er forstrekte, har aldri opplevd å vere avspente, og fungerer konstant med høgt stressnivå.¹⁷

Tidsperspektiv og leiing av gruppa

Underteikna har leia det aktuelle gruppetilbodet og hatt det terapeutiske ansvaret, medan miljøterapeut Eilert Årseth har vore co-terapeut. Denne gruppa var for gutar, i alderen 11-13 år då gruppa starta, og no 13-15 år. Det vart valt ut fire gutar. I planleggingsprosessen argumenterte ein med at dette kunne vere både for få og for mange. Vurdering av dette vert ikkje gjort her.

Utgangspunktet var at gruppetilbodet skulle vare eitt til halvtanna år, verte evaluert, og vurdert avslutta, eventuelt drøfte behandlingstilbod vidare. Gruppa vart evaluert og avslutta som planlagt etter halvtanna år. Behandlinga ved BUP vart då avslutta for to av pasientane som vart ført tilbake til 1. linjetenesta. Det vil for desse to seie til oppfølging på ungdomshelsestasjon og kulturskuletilbod, og vidare oppfølging frå PPT.

Dei to andre fekk behandling vidare i musikkterapigruppa. I utgangspunktet vart det vurdert at ein eller to nye pasientar kunne få tilbod om deltaking i gruppa sidan ho no var halvert, men ungdomnane sjølve argumenterte for at det ville forstyrre deira utviklingsprosess. Argumenta handla om at dei no hadde eit miljø for kreativ aktivitet, og ”arbeidsmodellar” som dei frykta måtte endrast eller kompromissast på om nye personar kom inn. Om dette tenkte vi at det å få nye barn inn i gruppa kunne passe til målsettinga om å ”øve” på samspel, og at dette kunne gje ei høveleg utfordring eller erfaring. Begge alternativ ville kunne fylle sine målsetjingar.

Det vart bestemt at barna sine ynskje og vurderingar skulle takast på alvor. I ettertid ser vi at ungdomane truleg gjorde noko viktig for seg sjølve då dei ba om å få vere berre dei to i gruppa. Også det at vi lytta til deira vurderingar var viktig for dei. Det skjer framleis viktige skritt i deira utvikling på fleire plan, og musikkgruppa er blitt ein arena for utvikling og støtte som dei sjølve, men og viktige vaksne i livet deira, meiner er viktig for fungering og psykiske helse generelt. Før gruppa starta vart det, i tillegg til vanleg utgreiing ved BUP, utført kvalitativt semistrukturert intervju kring resiliensfaktorar og oppleving av vener, skule og familie for alle fire gutane.

17 Identiteten til barna er tildekt.

Barna i gruppa

BUP valde barna til musikkterapigruppa frå ei gruppe som kunne verte tilviste barne- og ungdomspsykiatrien seint i forhold til problemtyngde gjennom år. Barn som har vanskar på fleire arenaer, kring vener, skule og fritid, som har samspelvanskar, og representerer utfordringar i miljøa dei er i. Typisk kan også vere at vaksne kring dei på skule, i fritid, nettverk og heim, projiserer at barnet ”ikkje vil” samarbeide eller ”innordne” seg.

Barna vart tilvist barne- og ungdomspsykiatrien for utgreiing av vanskar så seint som i 10-11 årsalder, då viktige personar for barnet såg på generell uro og ulike vanskar tidlegare som ”generell” tilpassingsvanske i overgang frå barnehage til skule; altså vanskar ein trudde ville gå over. Gutane det her er snakk om har såleis også vorte tillagt liten ”vilje” til tilpassing og endring ut frå nye krav, heller enn at deira belastningar, føresetnader, manglande vaksenstøtte og hjelp til regulering vert sett på, utgreidd og tilrettelagt i høve til.

Til dette kjem og at barna frå fleire år tilbake hadde store belastningar knytt til enten å ha psykisk sjuk forelder, alvorleg fysisk sjukdom i familien, fosterheimsplasering eller voldsomme opplevingar knytt til mobbing. Ved innhenting av anamnestiske opplysningar kjem det og fram at det har vore vanskar med å regulere alle fire barna frå dei var små, som vanskar kring søvn, mat og kvile/aktivitet.

Oppsummert: Ungdomane som vart valde ut til å delta i gruppa har opplevd stor problemtyngde over år på fleire arenaer. Dei har blitt tillagt ikkje å ”ville” få til gode samspel trass i at utgangspunktet i arbeid med barn godt kan vere at barn gjer så godt dei kan. Desse barna, som alle barn, har vore og er strukturelt og kjenslemessig avhengig av tilrettelegging og regulering frå vaksne ut frå individuelle føresetnader. Dei har og opplevd store belastningar knytt til sjukdom i familie og/eller mobbing.

Ungdomane kan og ha vore utsette for belastningar og traumer som det ikkje har kome fram informasjon om. Barn/ungdom kan bli pålagt ansvar for, og bli trua til taushet av vaksne eller andre. Barn som har voldsomme opplevingar bak seg, er og utsette for nye hendingar meir enn andre barn. ACE-studien¹⁸ frå USA (www.ace-studie.org og Kirkengen 2006) viser at for kvar krenking eit barn har vore utsett for, aukar risikoen for fleire krenkingar proporsjonalt med antalet. Har barn opplevd å bli krenka, er største risikoen å oppleve ei anna krenking. Tid lækjer altså ikkje alle sår.

Hittil er ikkje ressursane til barna nemnt fordi det her var tenleg først å tydeleggjere tilvisingsgrunn. Tilvisar fokuserer på vanskar for å få fram poenget med spørsmål om behandling. Men ei kartlegging av desse fire gutane viser fellestrekk i

18 Adverse childhood experiences.

ressursar på eit breitt område: Fantasi, musikalitet, skapande ressursar, kognitiv kapasitet og humor.

Det at alle fire barna har alminneleg (normal) kognitiv kapasitet hadde betydning for behandlingsprognosen og var viktig for planlegging av arbeidet med gruppa. Evna til å forstå og tenkje om eige og andre sine liv og hendingar er ein viktig faktor for psykisk helse. Alle fire har god evne til å resonnerer kring verda rundt seg og har mindre sjansar for å bli påført kjensler som skam, skuld og mindreverd enn barn som har vanskar med å skilje mellom eige materiale og det dei vert påført av andre. Men barna i gruppa har opplevd vanskeleg kommunikasjon med viktige vaksne i kritiske stunder. Dei har ikkje fått kommunisert sine behov og erfaringar på ein utviklingsfremjande måte når behovet har vore der. Haldor Øvreide (Øvreide & Hafstad 2002) skriv at om det generelt er vanskeleg i kommunikasjonen mellom barn og foreldre, kan tilknytninga bli usikker og sviktande i avgjerande augeblink. Samspelet i musikkgruppa er meint å nettopp skape vilkår for å utvikle og bruke ressursane ungdomane i utgangspunktet har til å forstå og oppleve seg sjølv og dei andre.

Gruppa sine møtepunkt var to timar annakvar veke og gjekk over til saman halvtanna år. Gruppa hadde sin faste møteplass på musikkrommet til BUP, eit rom med instrumentpark/bandinstrument samla på ein stad, og sittegruppe i andre enden av rommet. I tillegg finst golvplass til å røre seg på og sitte i ring med instrument.

Foreldre deltok i gruppa to gonger utanom informasjonsmøte i starten av arbeidet, og planlagt avslutning. Målet med dette var at foreldre kunne oppleve barnet sitt som ein ressurs i ei gruppe, som meistrande sosialt og musisk og som spelande på eit instrument. Det at foreldre opplever barnet sitt som kompetent kan bidra positivt i samspelet mellom foreldre og barn på viktige utviklingsområde for barnet.

Mål

I arbeidet med desse unge er målet å få til ein systematisk intervensjonsprosess som fører til endringar over tid (Ruud 1990). Terapeutisk intervensjon vert på denne måten eit langsamt arbeid med mykje gjentaking av det ”gode” for barnet i samspelet, som fører til utvikling.

I narrativ psykologisk tradisjon er identitet knytt til historia om ein sjølv. Historia til gruppedlemmane fortel om sosiale vanskar, og at andre tykkjer ein er vanskeleg å vere med, om uro og negativt fokus frå vaksne. Korleis kan deira historie endre seg bort frå dette bildet? Eit viktig mål var å starte ein prosess mot endring i oppleving av den enkelte både hjå barnet sjølv og hjå andre. Om målet vart nådd, ville dei unge

også kunne nyttiggjere seg at dei nettopp er ei gruppe. Den representerer både deira eige og noko meir, og blir noko meir enn det kvar enkelt bidreg med. Samspelet skulle føre til:

- sjølvoppleving av at dei yter til vellukka samspel
- utvikling av gruppeidentitet og utvida oppleving av eigen identitet
- oppleving av å vere del av ein rytmisk samanheng som dei kan påvirke
- oppleving av å kjenne seg møtt og få musisk gjensvar på eigne uttrykk
- kontakt med kreative ressursar
- oppleving av meistring

I ein del pasientsaker der musikkterapeut er involvert, går BUP aktivt inn i til dømes skulen for betring av psykisk helse for barnet/ungdomen. Vi arbeider med vanskaner i det naturlege miljøet til barnet, og i det miljøet vanskaner har oppstått. Dette kan kome i tillegg til anna behandling og alltid etter utgreiing av barnet/den unge. Musikken sitt samspelpotensiale er unikt og mangfaldig i arbeid med blant anna venerelasjonar og klassemiljø. På denne måten kan ein både arbeide direkte med pasienten og det nære miljøet, og direkte og indirekte med å auke kompetansen i 1. linja (lærarar, helsesøstre). Opprusting av 1. linja er ikkje tema i denne artikkelen, men går føre seg parallelt med behandling.

Kvile i strukturen

For at ungdomane skal kunne oppleve at musikken i seg sjølv tilbyr ei ramme som strukturerer samspelet, gjev kvile og avspenning, og ikkje krev individuell innsats på strukturnivå, må det gjerast vurderingar ut frå alder, meistringsområde, interesser og grad av struktur som trengst i samspelet. Samspelet i gruppa vert strukturert gjennom bruk av ulike instrument som naturleg inviterer til ulike roller. Val av instrument og type låtar har også i stor grad vore relatert til klang og stemning som rører ved enkeltmedlemene i gruppa, slik at musikken deira kan verte eit medium for å uttrykke noko personleg.

Gruppedeltakaren Arne oppdaga i starten av prosessen ein langeleik i musikkrommet, og dette vart hans personlege favorittinstrument. Det vart kjøpt inn ein ny akustisk stålstringgitar som Arne etter kvart meinte kunne fylle noko av det klanglege preget langeleiken representerte. Denne gitaren var heilt klart meir anvendeleg i band-

musikken, medan langeleiken framleis vart brukt for å male stemningar og vise kontrastar i musikken dei etter kvart komponerte.

Utvikling av gruppeidentitet

Fire gitar kjem til møte med musikkterapeuten. Det kan vere ulike kjensler som rører seg i dei. Erfaringar frå tidlegare gjer at dei opplever møtet slik dei gjer. Dei kan til dømes ha opplevd at musikk og prestasjonar høyrer saman. Eller at musisk samspel betyr å underkaste seg andre sine val av repertoar, instrument og dynamikk, musisk og psykologisk. Deira tilnærming og veremåte er den som dei har overlevd med og er van med å bruke.

I starten av gruppeprosessen prøvde medlemmane dels å tilpasse seg kvarandre, dels å kjempe om merksemd. Terapeuten sine mål var at dei etter kvart kunne kjenne seg trygge i gruppa og oppleve å bidra med seg sjølv på same tid som dei var saman med andre om noko. Dei skulle sjå på kvarandre og kjenne ”vi”-opplevinga i samspelet. Daniel Stern (2007) skriv at utviklinga for barn går gjennom to grunnpilarar: Evne til å vere i relasjon og autonomi. Måla for utviklinga ligg på begge aksane og er avhengige av kvarandre: Oppleve å vere trygg på at ein faktisk kan vere del av ei gruppe og påverke samspelet, og på same tid oppleve at ein kan vere med i gruppa utan å miste seg sjølv. Vi kan til dømes sjå at unge menneske enten kan underkaste seg eller bli ”konge på haugen”. Ytterpunkta i dette spekteret er på den eine sida einsemnd, på den andre sida samansmelting og tap av sjølvvet. Intersubjektivt velvære ligg ein stad mellom dei to ytterpunkta. Stern (ibid.) skriv at velværepunktet avheng av eiga rolle i gruppa, kven ein er saman med og relasjonen si personlege historie fram til denne augeblinken. Det som står på spel, er psykologisk nærleik og tilhøyre, som spelar ei viktig rolle i danninga og oppretthaldinga av gruppa. I løpet av utviklinga frå barn til vaksen skifter dei personane ein ivrigast søker intersubjektiv relatering med, frå foreldre til jamnaldrande i tenåra, og vidare til ein kjærast i tidleg vaksen alder. Så, om vanskar oppstår, kan den unge eller foreldra vende seg til terapeut for å oppnå intersubjektiv relatering.

Presentasjon av gruppedlemmane

Gruppa hadde altså fire medlemmar som her er anonymiserte til Ola, Per, Arne og Joar. Både *Ola* og *Per* var lite sjølvrepresenterande, litt tilbaketrekte, ”tilpassa” og vanske-

lege å verte kjende med i byrjinga. Ingen av dei var gode til å representere seg sjølve på skulen i følge foreldra. Åtferda deira kan og beskrivast som ”pleasande” (å vere øyentendar). Dei tilpassar seg vaksne fordi dei har opplevd at det kan løne seg. Eller det kan vere ei parentifisering der dei har lært seg ei vaksenrolle, ved å opptre på ein måte som skal ivareta. Til sist kan det også vere ein måte å tilpasse seg belastningar på. Vanskeleg livssituasjon pregar dei slik at det å ha kontroll over seg sjølv og kjenslene, vert viktig.

Arne og Joar var aktive og urolege, framsto som verdsmeistrar og prøvde å kjempe til seg merksemd. Enten kjensla av val var å måtte underkaste seg eller gå til kamp for å få merksemd, kan ein forestille seg at det var ei kjenslemessig påkjenning å byrje i musikkgruppe saman med tre ukjende andre. Litt seinare i prosessen oppfatta eg at kjenslene deira også hadde krinsa kring ”farleg dame med farlege ting”. ”Må prestere, men kan mislykkast”. Gutane hadde også forventningar som viste seg på seinare tidspunkt, og desse var knytt til høvet til muligens å lære å spele eit fint/tøft/bralåtande instrument, og spele i band.

Då *Ola* etter kvart kom fram frå bakgrunnen, vart han den i gruppa som ivra etter å vise alle ideane sine, ta utfordringar og utfalde seg i breidde musisk. Han laga spennande introar og mellomspel med rytmer utført med banking og stemme i mikrofön, song på sin heilt utprega måte i ulike register, produserte ivrig tekstar, og var oppteken av å få sangane til å bli heile og ferdige. Seinare har han elles komme til at sangane aldri vert ferdige. ”Dei bur her i musikkrommet”, brukar han å seie, ”og eg må berre tenkje på dei og om det er noko som skal endrast, bli betre”. *Ola* uttrykte etter kvart stor variasjon i kva han hadde bruk for, og ba periodevis eller frå gong til gong om å få solorolle. Eller, som ein kontrast, å få fordjupe seg i tekstskriving, litt bort frå dei andre. Det vart som solooppgåver han ville ha aleine. *Ola* bar med seg belastningar knytt til familie/foreldre, mobbing, flytting og skifte av skule på grunn av dette, og vanskar i venerelasjonar. Han har diagnosen ADHD og får medisin for det. Utover musikkundervising på skulen hadde han ikkje erfaring med musisk samspel, men hadde utfalda seg med mikrofonen til CD-spelaren heime på rommet sitt.

Per vart etter ei tid i gruppa fanga inn av *Ola* sin kreativitet og iver etter å skape. Dei såg ut til å få god kontakt tidleg i prosessen. *Per* viser rausheit mot og interesse for *Ola*. Han framstår som ein litt taus, innadvendt gut, men er kontant og målretta i tale og veremåte. ”Kom igjen, lær meg meir på bassen”, seier han kort, og spør kanskje: ”Ser du meg, eg er her, kan du hjelpe meg, eg vil utvikle meg.”

Etter kvart som *Per* opplevde å meistre, vart han modig og fekk sjølvkjensle knytt spesielt til arbeidet med å setje akkordar til tekstane. Han har ein eigen måte å jobbe med besifring på. Han finn fram til akkordar på grepskjema og lyttar på den

enkelte akkorden medan han resonnerer høgt om kvaliteten ved den og kva det er han leitar etter. Så finn han staden der akkurat denne akkorden passar til teksten, og til slutt er heilskap og akkordrekke tema. Han vil at sangane dei komponerer skal ha ”spisse” akkordar, slik han uttrykker det.

I utgreiing av han vert det brukt ord som introvert, eksternaliserande vanskar, utviklingsmessige språkvanskar/spesifikke språkvanskar og åtferdsvanskar. Det er interessant at han viser høvevis god tilgang til det verbale språket som han elles strevar med, når han snakkar om kvaliteten ved musikken, akkordane, flyten og det disharmoniske kontra det harmoniske.

Arne var glad i å vere solist frå gruppa starta. Han likar svært godt bassgitar men vil heller spele slagverk fordi han meiner at han uansett type sang eller måte å spele på ikkje høyrest godt nok med bassgitaren. Han er kreativ, oppfinnsam, og god til å halde puls og oppfatte melodiske og rytmiske sekvensar. Arne var ein gruppemedlem som dei andre ikkje alltid visste kvar dei hadde, då han kunne trekke seg tilbake midt i ei speleøkt. Han vekslar mellom å vere uroleg motorisk og mentalt, og konsentrert og fokusert i samspelet. Arne har med seg belastningar og traumer i samband med familetilhøve og har også vanskar med relasjonar og vener på skule og i fritid.

Joar er også ein sanger og solist. Han strevde med å vise seg modig og prøvde hardt å kome i sentrum i gruppa i byrjinga. Han viser musikalitet med både stemma, kroppen og måten han utøvar musisk kommunikasjon i gruppa. Han ser, lyttar og byr på seg sjølv i samspelet med dei andre. Joar nyt godt av strukturen det musiske samspelet byr på, men er avhengig av hjelp til å oppfatte strukturane, forstå sekvensane, dei melodiske repetisjonane og sanglege motiva nokså raskt. Om ikkje, vert Joar fort kaotisk, og mister merksemd/interesse/konsentrasjon. Saman med dei andre viser han humoristisk sans og godt humør. Han set stor pris på at dei andre likar han.

Struktur på samver-/speleøkta

Kvart møte i gruppa var inndelt i fire:

- Rytmesirkel/start
- Samtale, planlegging
- Musisk samspel/bandspeling
- Rytmesirkel/avslutning

Rytmesirkel

Sirkel er utgangspunkt for både start og avslutning av timane, for å etablere kontakt mellom gruppe-medlemene og samle energien inn mot gruppa. Kvar gruppesamling startar med at unge og vaksne står saman i ein sirkel. Tanken var at sirkel kunne famne om energien til gruppa og utløyse grunleggande kommunikasjonsferdigheiter. Det er naturleg å sjå opp når vi står i sirkel, og når vi gjer det møter vi ofte blikk, og følgjer med på det som skjer utan nødvendigvis å ha i tankane at vi skal kommunisere med dei andre. Gruppe-medlemene, med sine opplevingar og belastningar, kan streve med å få til samspel, og denne metodikken er valt for å stukturere, vekke til live, oppøve og samtidig sikre meistringsoppleving i samspel. Oppgåvene som dei etter kvart får med trinn, stemme og djembe følgjer ein progresjon som er meint å leie til meistringsopplevingar. Men målet er at barna ikkje skal merke det. Dei skal ikkje øve på å få til ting, men verte leia inn i lystbetonte aktivitetar som ”går” av seg sjølv.

Helsingsrituale

Døme på start/helse-ritual. Akkurat denne måten å starte på vert skifta ut med andre liknande startritual når tida er inne for det. Vi starta med eit helsingsrituale som gjekk over i felles rytmeleik. Det aktiverte stemme og kropp i samarbeid. Deltakarane vart rettleia inn i enkle rytmetrinn med føtene og rytmiske utrop i takt med skritt vi går. I dette første helsingsritualet brukar vi utrop frå eit afrikansk språk, der ”Jamejamo” betyr ”Hei, korleis står det til?”, og gruppa svarar: ”Ja”. Etterkvart vert armar løfta medan alle seier ”Ja”. Då dette helsingsritualet var over, vart dette sett saman med eller etterfølgd av andre vekselrop som fordra andre svar. Som spørsmål: ”Azimzim?”, svar: ”Azim”, og ”Arakatalja?”, svar: ”Aja.” Gruppe-medlemene veit ikkje kva rop som kjem, og må lytte, bruke blikk og vere ”til stades” for å kjenne den felles rytmen og dynamikken som gruppa produserer. Musikkterapeuten må møte blikk, smil og undring, variere dynamikk, bruke kontrastar, og legge vekt på ulikt uttrykk. Etter kvart som desse utropa med svar er innlært, får kvart av utropa si spesielle rørsle som skal matche utropa. Kontrastane i utrop vert naturleg og automatisk spegla i rørsle og dynamikken. Slik blir det til slutt ein dans, eller sangdans, som vert laga der og då ut frå samspelet mellom musikkterapeut og gruppe med nyansane som vert til i samspelet. Gruppe-medlemene foreslo etter kvart nye spørsmålsord med sine svar, og enkelte gonger også med si spesielle rørsle til. På denne måten vart aktiviteten meir av det sjølvkomponerte slaget, og ikkje minst: personleg. Den vart meir avansert for

både minne, merksemd og rytmekjensle. Dei ulike aktivitetane appellerte til initiativ som venta på å bli sett i samanheng og heilskap.

På denne måten vert kroppen eit mangfoldig instrument der dei ulike laga i oss kommuniserer med kvarandre og andre i gruppa. Det er elementært og direkte, og det trengst ikkje tekniske ferdigheiter for å spele på kroppen som rytmeinstrument, men heller ikkje for å spele på djembe i denne aktiviteten. Med hender, føter og stemme kan vi oppleve tre ulike rytmiske lag samtidig. Denne samtidigheita vert ein reiskap for å engasjere og aktivere kroppen gjennom rytmar og stemmebruk.

Djembesamspel

Etter helsingsritualet vert merksemda retta mot stolane, og alle finn sin plass. Ei djembe til kvar står samla bak musikkterapeut for å bli delt ut gjennom eit stemmerytmeostinat, med påfølgjande tremolo idet det vert klart kven som får utdelt neste tromme. Etter kvart som dei unge får si tromme, deltek denne i samspelet med musikkterapeut og dei som alt har fått tromme for å introdusere nestemann, som får si djembe. Dette samspelet går etterkvart over i ei økt der imitasjon, ta-tur og leie kvarandre er oppgåver. Veksling mellom solo- og akkompagnementsroller er andre hovudelement i denne økta.

For at samspelet skal opplevast meningsfullt må musikkterapeuten inntone seg på *gruppa*, men sjølvstøtt og på enkeltpersonane. Om ikkje, kan dette verte utan humor og kjennest mekanisk. Små innspel og initiativ i den musiske "samtalen", må ikkje verte oversett. Det musiske livet i gruppa i desse aktivitetane er eit døme på korleis struktur skapar rom for improvisasjon og kommunikasjon på gruppa sine premissar. Samspelet kan verte svært ulikt frå gong til gong når musikkterapeut fangar opp stemningar og små variasjonar, og klarer å spele på variasjonane i gruppa. Gruppesamspelet vert til der og då med inntoning ikkje berre mellom musikkterapeut og deltakarar, men og mellom deltakarane. Dei ser, lyttar til kvarande, høyrer kvarandre sin rytme og snakkar til og med kvarandre innimellom. Joar sa ein gong i eit samspel: "Eg høyrer ikkje mi eiga tromme lenger, eg høyrer ikkje tromma mi. Spel svakare." Gruppa øvde så vidare på kontrastar som pianissimo – fortissimo, slik at alle fekk nytte av innspelet. Og Joar var nøgd med samarbeidet. Når han hadde solo var akkompagnementet lågt slik at han opplevde å ha solo utan å få konkurranse, og når han var ferdig med soloen braka det laust frå dei andre.

Rytmiske musikkaktivitetar med djembe og stemme kring grunnpuls og improvisasjon har fungert godt for å oppøve grunnleggande ferdigheiter på bandinstrument.

Gutane sit i sirkel og er aktive i å bruke blikk. Sansane er vekt, og barna er merksame på kvarandre.

Forstyrre kvarandre-samspel

Dette er eit døme på samspel i denne delen av timen som av og til følgjer etter djembesamspel som er nemnt over. ”Oppgåva” i dette samspelet er å ”forstyrre” kvarandre. Gruppa vert delt i to. Ei gruppe si oppgåve er å halde på den rytmen dei er blitt samde om, og ikkje la seg forstyrre til å endre rytme eller tempo. Den andre gruppa skal prøve å få første gruppa til nettopp å miste det dei held fast på, og gå med i den andre gruppa sitt kaos. Målet er gjenkjenning av å bli forstyrra og dragninga mot kaos. Og kanskje også gjenkjenning av at ein prøver å få andre til å bli interessert i det som er eins eigen agenda. Denne gjenkjenninga skaper ofte latter og humoristiske utbrot. Barn med belastningar og traumer, kognitive vanskar og lærevanskar, og likeeins barn som er blitt mobba eller har dårleg sjølvkjensle, kan ha dårleg konsentrasjon og merksemd og lar seg lett distrahere. Dette skaper ofte vanskar for dei, ikkje minst på skulen. Det å kunne ”halde på sitt”, eller klare å gjere det dei tykkjer er bra for dei sjølve, gjennom den konkrete rytmen som dei har valt sjølve, eller i samspel med dei andre i gruppa, kan ikkje berre skape mykje latter av gjenkjenning, men og positiv oppleving av meistring. Musikkterapeuten kan setje ord på sine opplevingar som at ”den voldsomme tromminga frå høgre kant her var nesten ikkje til å stå imot”, for å åpne for ungdomane sine egne kommentarar. Dei kan kommentere som at ”det gjekk best om eg unngjekk augekontakt”, eller ”når eg klarte å høyre, og hørde at vi var fleire på laget, kunne eg stå imot”.

I desse aktivitetane kan musikkterapeut invitere ein av gruppemedlemene til å ha leiaransvaret etter kvart som aktiviteten er kjent for musikarane. For nokre kan dette vere ei passande utfordring og ei spennande oppleving i relasjonen til dei andre. Det kan skape grunnlag for større meistringsoppleving, og skjerpe merksemd og interesse.

Verbal leik

Innan ”sirkelmetodikk” som eg har valt å kalle dette som går føre seg i sirkel, ståande eller sitjande, handlar det om meir verbale, meditative eller stillestående musiske oppgåver eller ”leikar”. Val vert kontinuerleg gjort ut frå det som blir sett, høyrd og opplevd at kvar medlem i gruppa til ei kvar tid er. ”Taketina” er ein internasjonal kjent organisasjon som ideane for denne praksisen mellom anna er henta frå. Dei har tilført

breidde i rytmeaktivitetane, og også inspirert til meir meditative øvingar.

Samtale/planlegging

Musikkgruppa startar med musikkspel på djember og rytmeinstrument. Musikk- en vekker oss, hjelper oss å finne rytmen saman, og skaper forløysande og delaktige møteaugeblinkar. Desse ”vi”- augeblinkane gjev oppleving av fellesskap, glede og meistring. Planlegginga og det som må snakkast om og avtalast, kjem etterpå.

Tanken bak å setje av tid til samtale er å planlegge innhaldet i timane og gje dei unge høve til å uttrykke forventningar, og kva dei vil bruke gruppa til. Målet er å løfte fram den enkelte og det dei treng å oppleve for å trivast i gruppa. Økta skaper rom for å snakke om kva denne gruppa skal vere for slags gruppe, kva vi skal halde på med. Vi drøftar til dømes kva repertoar gruppa skal ha, korleis oppgåvene skal organiserast og fordelast, kva namn gruppa skal ha, og skaper kjensle av identitet til gruppa. Dei unge lagar historia om ”vår gruppe” mellom anna ved at dei hugsar kva dei saman heldt på med sist. Dette er også arbeid med autonomien deira på den måten at vaksne snakkar med dei slik at dei opplever å eige det som skjer, og at det gjev mening. Jamfør tidlegare avsnitt om utviklingsmål for barn (Stern 2007): Sosial relasjon og autonomi.

Denne delen av timen vert også brukt til å snakke med gruppa om tankane dei har om kvifor dei er pasientar ved BUP. Det kan gå føre seg i dialogform eller som ”den informerte samtalen med barn”, som Haldor Øvreeide og Reidun Hafstad kallar det (Øvreeide & Hafstad 2002). Ein kan og formidle til den einskilde at ein er informert om det han har opplevd, og bruke det vidare i bearbeidingsprosessen. Kari Killen (2004) kallar dette for ein ”generalisert samtale”, som ikkje er dialog, men informasjon formidla slik at den mentalt kan prosessuerast av barna det gjeld. Den kan hjelpe barn å forstå at du har greie på korleis det er å vere dei.

Ein annan grunn til å ha samtale i løpet av musikktimen er at språket også kan verkeleggjere hendingar eller viktige ting som har skjedd. Om viktige hendingar eller opplevingar ikkje vert sett ord på, kan det for nokre vere nesten som om det verkeleg ikkje har skjedd. Språket kan gje ei nødvendig stadfesting av røynda.

Musisk samspel/bandspeling

Utgangspunkt for bandspeling er deltaking i det musiske samspelet mellom ungdomane der musikkterapeut har tilretteleggande funksjon musisk og praktisk, og ivare-

tar affektiv inntoning. Affektiv inntoning (Stern 2007) skjer når terapeuten uttrykker kjenslekvaliteten i ein felles eller meddelt affektiv tilstand utan at det nøyaktige åtferdsuttrykket til den indre tilstanden vert etterlikna. Om vi berre kunne gje til kjenne subjektiv kjenslelada kommunikasjon i form av imitasjonar, ville vi vere avgrensa til å etterlikne, skriv Stern (ibid.). Affektiv inntoning er ei form for selektiv og tverrmodal imitering som Stern meiner er vegen for å dele indre kjensletilstandar, i motsetning til nøyaktig imitering, som er vegen for å dele ytre åtferd.

”Starting av motor”

For å starte motoren på nytt etter samtale/planleggingsøkt, er felles sang rundt pianoet oftast det mest aktuelle i gruppa. Men det vert laga rom for at medlemmane enkeltvis kan spele djembe eller andre perkusjonsinstrument i staden for å synge. Dei fire i gruppa både likte og hadde ressursar til rytmisk samspel. Kanskje var sjølve opplevinga av strukturen i musikken tydelegare for dei når dei var mest fokusert mot rytme, eller kanskje gav rytmesirkel i starten av musikkgruppa ei erfaring over tid for at dei kunne nytte denne ressursen spesielt. Ungdomane plukka ofte opp rytmiske tema eller motiv, likeeins den rytmiske essensen i låtane. Men nokon gjorde det meir enn andre. Per lurte på korleis songen, rytmen og melodien var innimellom, eller han kunne ikkje teksten heilt, men nytta seg av at dei andre kunne få til litt meir enn han. Han lytta, såg og innstilte seg på at han kunne henge seg på der han var usikker.

Arne kom i ein time med forslag om Beatles ”Let it be”, og fekk ja til det frå dei andre. Det vart laga ein spennande versjon, der to mikrofonar vart brukt av to, og to song utan. Barna var no musisk og psykologisk delt inn i to grupper, og starta, utan å avtale verbalt, med å synge to takter kvar slik at dei tok tur og høyrdest som ekko av kvarandre. Den mest tilpassa og minst sjølvrepresenterande i gruppa, Ola, er spesielt trygg i denne typen samspel. Han blomstrar, tek utfordringar, og merka at dei andre heng seg på og vert modige. Dei andre lente seg på hans leiing, meistra, vart modigare. Ola byrja bruke mikrofonen på ein heilt annan måte enn vi forventa av han. Medan dei andre utan mikrofon song sine takter, akkompagnerte Ola dei med eit bakteppe av rytmer i mikrofonen, tilpassa i styrke. Gruppa opplevde dette som eit morosamt samspel og kom med forslag til nye melodiar bygd opp over same struktur, som ”Hallelujah” av Leonard Cohen og ”Hey Jude” av Beatles. Ikkje alle kunne all teksten, men den vart raskt kopiert opp av dei mest ivrige. Dette samspelet førte med seg mykje latter og iver. Den som starta melodien, la føringar for kor lang strofa skulle vere, men dei som tok over pinnen bestemte sjølve når dei ville utfordre denne strukturen. Dette kravde samarbeid både mellom dei to på same lag og laga imellom.

Samspelet vart og ei utprøving av gjensidige grenser og meistringsnivå, men innafør det som var gledesbetont. Dei kom med mange forslag til songar ein kunne syngje på denne måten, også barnesongane dei knapt syng lenger, som ”Det var reven og rotta og grisen” og ”Det var ein gong eit troll” (”Haba-haba”).

Dei kunne også fleire fotballsongar. Per kunne mange, og kunne dei godt. Fotballsongane er oftast bygd på ein enkel rytmisk og melodisk struktur, er lette å hugse, og er meint å skulle syngast ut og bere langt. Per, som mest hadde hengt seg på dei andre kunne no kaste sitt bidrag inn i gruppa. Og hans songar gjorde at energien og stemninga løfta seg slik som desse songane kan gjere. Etter som det skifta mellom kven som kunne tekst eller melodi på songane, kven som kunne dra lasset i den enkelte songen, skifta gruppemedlemene mellom å vende seg mot, sjå mest på og fokusere på først den eine i gruppa, så den andre. Ved at fotballsangane nærmast dukka opp i timane, fekk også Per sjansen til å bidra med forslag alle samla seg om i gruppa. På den måten kan han ha kjent seg sett og møtt av dei andre, og kjent på at også han hadde bidrag inn i gruppa. Daniel Stern (u.å.) skriv i artikkelen ”Vocalising in Unison and Vocalising in Alteration” om opplevinga av gjensidigheit når vi syng saman, og som ein intensivert måte å vere saman på. Å gjere noko synkront kan gje ei sterk oppleving av samkjensle.

Bandsamspel

”Musikken gjer at eg gløymer dei vonde tankane,” sa Ola. ”Den gjer at eg held ut sjølv om det er vanskeleg, held ut å vere på skulen eller heime når det skjer noko vondt. Når ting er vanskelege tenkjer eg på at eg skal hit.” Ola sa dette då dei fire på ulike måtar ga uttrykk for at det var viktig å komme til musikktimane. Vi hadde spurt om dei kunne seie kva som gjorde at dei ønskte å komme til musikkgruppa. Guten forklarar nærare at det som er bra, er at han kan få spele og lage tekstar, og ha det fint med dei andre i gruppa. Ein annan seier at ”det er så bra stemning her”, og ein tredje svarar på spørsmålet at ”eg likar alt best; eg vil ha det akkurat slik som vi har det.”

Vi kan forstå det dei seier slik at det i gruppa både er rom for ungdomane sitt indre liv og intersubjektiv relatering. Ved å by på samspel, komponering og tekstskriving er timane samansett og til dels også utfordrande både individuelt og for ungdomane som gruppe. Ein kan og forstå det slik at dei kjenner seg trygge og avslappa i musikkgruppa trass i at dei alle deltek i produksjon og utforming av rytmisk samspel, og tekst og melodi til eigne låtar.

Rytmeleiken frå starten av timane og sangøkta vidare, opplevde eg som musikkterapeut som ein rytmisk dans gruppemedlemene imellom som var fyllt av både stille-

stående møter og straumkvirvlar av dansesteg. Dansen hadde flyt, grounding, mønster og struktur, blanda med initiativ, driv og soloar som krydra dansen. Men dette var ein leia rytmeleik der rammene låg i sjølve leiken og instrumenta. I bandsamspellet ville dei kanskje oppleve å vere meir sjølvstendige, og meir aleine? Ville ungdomane oppleve same velvære og tryggleik i bandaktivitetane vidare? Det var alt avtalt med ungdomane at vi på eit tidspunkt skulle presentere dei for nye instrument og ferdigkomponert musikk for at dei skulle bli kjent med anna enn perkusjonsinstrument, og etterkvart kunne bruke tid på eiga låtskriving og bandsamspel.

Vi trudde at bandspeinga ville krevje meir av dei. Ville vi klare å legge til rette innafor deira meistringsnivå slik at dei kunne nytte erfaringane dei allereie hadde gjort med samspel i gruppa? Dei skulle både vere sjølvstendige personar som bidrog i gruppa, og bandmedlemar som tok ansvar for heilskapen, lytta, såg, fornemma, og var til stades. Det rytmiske samspellet i byrjinga av timen, og bandsamspellet, krev berre tilsynelatande det same. I bandsamspellet må ein holde puls og grounding, stå for oppgåva si når andre har heilt andre oppgåver i songen, kanskje bli utfordra, evt. følgje med på taktskifte og andre strukturelle endringar, å underdele rytmen inni seg og kommunisere med si indre stemme.

Det er lett å forstå at unge menneske vil spele i band og spele på bandinstrument. Akkurat dette, at dei skulle kjenne å få til noko saman med andre, var ei begrunna målsetjing for arbeidet vårt. Vi trudde og håpa at rytmeleikane hadde lagt grunnlaget for eit bandsamspel gutane imellom, der dei framleis hadde overskot til å bringe inn i gruppa det som var viktig for dei. Vi håpa at dei skulle kunne uttrykke noko om seg sjølve i samspellet vidare, kunne kjenne kva dei likar, er interesserte i og vil få til. Kunne musikkgruppa gje dei erfaringar med korleis det er å presentere for dei andre noko om kven Arne eller Joar er? Vi var opptekne av at dei skulle forstå vi tykte det var viktig å finne meir ut av kva dei likar og ikkje likar, kva som er fint, kva instrument dei ville likt å prøve, og kva type musikk dei ville like å spele.

I starten av gruppesamspellet var det konkurranse om dei to bassgitarane. Dei tykte bassen var eit tøft instrument. Det kjentest kanskje også trygt med akkompagnementsrolla som låg i det å spele bassgitar. I starten av bandsamspellet øvde gruppa inn enkle ferdiglaga songar, slik at dei skulle få høve til å prøve og å få til noko på dei enkelte instrumenta. Gruppa vart delt i to, og kvar enkelt fekk opplæring i mindre gruppe til å spele "Another Brick in the Wall" og "Knocking on Heavens Door", låtar med maksimalt tre akkordar på gitar, grunntone på bass og enkelt trommekomp. Per strevde med å få til puls når han var aleine på sitt instrument på dette tidspunktet i prosessen. Det var det same om han spelte bassgitar eller andre instrument. Men med ein i nærleiken som spelte grunnpuls på djembe eller anna perkusjonsinstrument, meistra

han til slutt dette, og fekk mange tilbakemeldingar frå dei andre på innsatsen. I løpet av denne perioden med ”opplæringslåtar” og utprøving på ulike instrument fann dei kvart sitt instrument, og nokre fann fram til to dei likte godt å spele på.

Låtskriving

”Det skjer noko oppi hovudet mitt når vi lagar tekst”, sa Arne. ”Det **må** vere på engelsk, elles blir det heilt feil, stilen blir feil. Dette må **ikkje** minne om norsk boyband eller poprock.” Vi prøvde å få til ein samtale der dette kunne bli utdjupa, men vart avvist med at det ikkje var meir å seie. Ut frå tekstane deira og det vi visste om desse fire, kan vi forestille oss at det engelske språket laga ein distanse til tekstane som gjorde det mogleg å skrive om både dramatiske, og nære og personlege ting. Elles var dette gutar som slik dei sa, langt frå kan identifisere seg med ”Boyband” – i dressbukse og fin skjorte. I tillegg hadde dei ikkje høyrte mykje på norsk musikk slik at dei nok heller ikkje hadde førebilde der.

I prosessen med å lage musikk saman, både melodi og tekst, meinte vi at det ville vere for vanskeleg å gjere begge deler i starten. Derfor introduserte vi ei melodisk historie, ei ferdig historie som harmonisk bygde på fallande kvintar. Til denne historia kunne ulike ord og melodiar passe. Dei byrja med å øve inn akkordrekka, med fallande kvintar – em7, am7, D7, G7 osv. Etter kvart som gruppa laga tekst, kom tankane våre om korleis den melodiske nedgangen også likna på tonefallsmelodien vår når vi snakkar om noko som er trist og leit. Unni Johns (1996) skriv at det er tonefallet i stemma som kommuniserer/røpar kjenslene. Når vi fordjupar oss mot det triste eller trøstar, vert tonefallet prega av dette, som ei mors trøstande sukk når noko vondt har skjedd. Mor gjer det for å romme kjenslene til barnet som kan handle om sagn eller behov, slik også terapeuten brukar stemmeleie for å romme, og vise at ho høyrer og forstår korleis det er å vere Per eller Arne.

To av dei unge ville heller øve på akkordane på instrument enn å lage tekst. Dei fire samarbeidde og gjorde avtaler seg imellom om dette. Det vart ingen diskusjon om kvifor den enkelte ville kva. Dei som jobba med teksten stoppa opp av og til og fekk godkjenning frå dei andre, eller stilte spørsmål. Oppsummering og framføring i slutten av timen viste kor langt gruppene var komne. Den første ferdigkomponerte teksten over kvintsirkel, fallande rørsle, fekk tittelen ”There was a time”:

*There was a time a bear
and he had some fear
His mother died after a fight*

a fight...a fight...

*He had good friends to lean on
When his mother passed away
Passed away... passed away*

*His friends lived by the waterfall
they fished and they played in the river
his mother came as an angel and he could see her when he went
up at the mountain.*

(Improvisasjon)

Grappa vart invitert til å leike med songen, til å utforske om den skulle gå langsamt eller raskt, ha styrke i form av volum eller spelast svakt. Leiken her handla om å få historia dei laga til å uttrykke det dei ville at den skulle uttrykke. Teksten dei laga, har ulike kjensler i seg, og vi som terapeutar forsøkte å få i gang ein refleksjon kring teksten: Er det ein song om ein bjørn fordi den er sterk og har vener, eller fordi den kan klatre opp på fjell? Svaret deira var at bjørnen er ei sterk og roleg mor, men som unge er den redd og liten som andre ungar. At denne bjørnen miste mor si i ein kamp, men at barnet såg henne att som ein engel, var eit viktig fokus for dei i prosessen med uttrykk. Den ikkje-verbale utforskinga/leiken kring det uttrykket songen og akkordrekka skulle ha, var nyansert og tok tid. Det verbale språket fungerte som hjelp til å kommunisere moglegheiter. Det vart ordskifte om val av instrument og stemning. Det kjenslemessige uttrykket som kom fram i utføringa var eit resultat av både verbal og ikkje-verbal prosess i gruppa. Peter Fonagy (2006) skriv om mentalisering og refleksjon, at det viktigaste for barn i å bli kjent med kjenslene sine, er at vaksne er med dei, deltek i kjenslene, og snakkar om dei. På den måten hjelper dei vaksne barna med å utvikle kjenslene sine, setje ord på dei og reflektere kring kven "eg" og dei andre er. Leiken med songen, der teksten fekk eit musisk uttrykk skapt i fellesskap, bevisstgjorde barna på det kjenslemessige uttrykket i musikken. Den vaksne si deltaking i det musiske samspelet kan av barna opplevast som at den vaksne deltek i kjenslene, og at medlemmane i gruppa deler og deltek i kjenslene.

Andre assosiasjonar vi fekk til temaet "bjørn" då vi spelte låten og hørde teksten, var at bjørnen vert brukt som bilde både på styrke og veikskap i historie og psykodynamisk tenking. I Kina til dømes, er bjørnen eit maskulint symbol som står for styrke. Omgrepet "berserk" kjem av bjørn. Krigarar kledde seg i bjørneskinn; dei

hadde skinnet over seg for å få ”krafta”, og i stjernebildet ”Store bjørn” ser vi Odin i bjørneskikkelse. Bjørnen kan vere bilde på det sterke og veike og det kraftfulle og stille.

”School”

Den neste melodien og teksten gruppa tok fat på kalla dei ”School”. Den handlar om skule og kva det betyr å ha vener, og om vener som strevar i livet. I arbeidet med låten var ungdomane opptekne av at prestasjonspresset måtte komme fram. Låten måtte ha tempo og vere kraftig i uttrykket, og vokalisten måtte formidle det eksistensielle preget i teksten. Melodien har tempo ca. p: 120. Taktskifte frå 4/4 til 5/4 etter 4. takt og tilbake til 4/4 i 6. takt. Slagverksolo mellom 2. og 3. vers og songsolo til slutt.

(Vokal intro)

*When I go to school
Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday.
Everything is so dark
The only reason I go to school is
I have my friends there.*

*You can try to be without friends
And feel, feel
how it is
Then you will see how important it is
To have good friends
Good friends*

(Solo slagverk)

*The school this days
Isn't very great
It is pupils that doesn't
Have it so good as we other
Some people take the worst choice
And take suicide*

(Solo vokal og avslutning vokal)

Med sine ulike ynskje og behov, og uliker måtar å presentere dette inn i gruppa på, og ønskje om å sy saman eigne låtar, var det eit arbeid å gjere for å finne rytmen saman for ungdomane, i bokstaveleg og overført mening. I det musiske samspelet måtte dei vere der i augeblinken og samtidig gjere oppgåva si. Ulike roller og instrument kravde ulike løysingar, og dei brukte lang tid på å gjere "School" til ein låt dei verkeleg hadde fått til og kunne legge bort som "ferdig".

Erfaring med den rytmiske strukturen i musikken frå starten av timane, gjorde dei betre rusta til solo og improvisasjon, og gav næring til oppleving og forståing av sekvensar og struktur/oppbygging i songane. Dette er også vesentleg for å kunne vite når soloen byrjar og sluttar. Opplevinga av at det var avgjerande med mykje rytmisk samspel utan samtidig fokus på harmoni og melodi, støtta valet vårt om å starte kvar time med rytmisk leik og samspel. Det var lettare for musikarane å improvisere når dei hadde god kontakt med kvarandre og grunnpulsen i melodien. Dette skulle handle om å gjere nye intersubjektive erfaringar knytt til det å vere med andre når ein også formidlar noko, uttrykker seg, deler og prøver ut idear.

Målet var at dei skulle oppleve å ha kontakt med fleire roller i eit samspel, som akkompagnements- og solorolle. Soloroller der dei spelte korte improvisasjonar eller framførte melodien på sitt instrument, vart aktuelt i denne låten. Gruppemedlemene var no tryggare og ivrigare, dei tok fleire utfordringar. Då dei fekk smaken på solo, mista dei litt av lysta på akkompagnement. Det vart prøvd å halde litt igjen for at dei skulle ha kontakt med begge rollene vidare. Meistring av solorolla gjorde at dei let seg rive med, men vi-opplevinga måtte i stor grad nærast gjennom instrument og roller som inviterte til å halde puls og skape rytmisk botn for låtane. Grunnpulser og sekvensforståing, samspel og kontakt ungdomane imellom kravde at ungdomane hadde allsidige oppgåver.

"Peace"

Dette er den tredje og siste komposisjonen til firargruppa. Ein opplever at songane står i samanheng med kvarandre, og "Peace" inneheld både musikk og tekst assosiert til tema som har vore sentrale for ungdomane i heile gruppeprosessen.

(Perkusjonsintro – cymbal, barchimes og djembe).

*I am sitting by the waterfall
And listening to the sounds
I can hear the nature call
It's so peaceful
I can only hear myself*

*He is sitting there and thinking
Over his feelings
And all the bad things that
He has done in his life
And his bad choices*

*While he is sitting there
Then suddenly there came
A power with hope and
All the good things
That he has
And will do in his life*

(Avslutning bass og slagverk improvisasjon)

Arbeidsmåten dei unge imellom, og korleis tekstane og melodiane vart til, endra seg etter kvart som gruppedynamikken utvikla seg. Tekstane vart meir kraftfulle og direkte, men hadde i alle tre låtane eksistensielt tekstleg uttrykk. Gradvis vart ungdomane også meir opptekne av forholdet mellom musikk og tekst. Då dei hadde fått eit repertoar på tre tekstar med akkordar som dei var fornøgde med, gjekk dei tilbake og forenkla eller endra melodi eller tekst fordi opplevinga av det musiske uttrykket endra seg, og dei såg fleire moglege variasjonar.

”Peace” er prega av Per sin måte å jobbe med besifring. Han spurte dei andre om lov til å endre litt på ein tekst dei andre hadde laga så han kunne få til spennande rytmeforskyvingar. Han hadde tidlegare aldri spelt noko instrument, men fall for gitaren og sat stadig med skjema der alle tenkjelege akkordar på gitar var teikna inn, også slik som C6, og G/D. Besifringa vart utgangspunktet for seinare melodi. Han likte at dei lyse strengane klang med når han spelte akkordane, sa han, slik at klangane blei endå meir spennande utan at dei var så vanskelege. Arne ber preg av eksistensielle opplevingar i si framtoning. Han kan vere intens og brå som type, og kjenner seg lett forstyrra og krenka av andre. Han er på leit, tolmodig og konsentrert, og ville prege

songen med brå rytmeskifte som ikkje dveler, men har kontrastar. Om ein ser det brå i det musiske uttrykket og veremåten hans, står dette i kontrast til det tolmodige arbeidet hans med å finne akkordar og akkordkombinasjonar. Når nokon av dei andre i gruppa spurde kva han leita etter når han sat med gitaren og gitargrepskjema, sa han at han vil få til ”noko som ikkje er beint fram”. Songen, ”Peace”, har fått sterkt preg av Per sitt uttrykk, og når dei andre snakkar om den snakkar dei om ”Perakkordar”. Det er akkordar som er innhaldsrike og spennande, og er kombinerte med andre akkordar slik at dei ikkje treng høyrest ut som i logisk harmonisk rekkefølge.

Rytmesirkel, avslutning

Kvar gruppesamling avsluttar som den byrjar, med at deltakarane og terapeutane står saman i ein sirkel. Gruppemedlemene ser kvarandre og kan invitere til å kommunisere verbalt og ikkje-verbalt. Terapeuten spør kva som er det kjekkaste eller mest morosame dei har gjort i dag for å løfte fram det gruppa har gjort felles. Svara kunne verte som små gåver dei imellom. ”Det var tøft det du gjorde i mikrofonen i introen til ”School”-songen, Ola”, seier Joar. ”Vi må ha det akkurat sånn i sangen neste gong, og.” Eller: ”I dag fiksa vi å få fram fosseduren i Peace...” Til slutt vert det utført ei enkel meditatív felles rørsle i ring på golvet.

Avsluttande refleksjonar

Per Arne Dahl (2008) seier i ”Mulighetenes lidenskap, om håpet som livsmot og livskraft” at han forstår kvifor den heilage Augustin var ueinig med Paulus som hadde ei så sterk tru på kjærleiken som den største. ”Nei,” seier Augustin: ”Størst blant dem er ikke kjærligheten. Størst blant dem er håpet!” og la til: ”Og håpet har to vakre døtre i verden, sinne og mot. Sinne så det som ikke skal skje, ikke skjer, og mot så det som skal skje, kan skje.” Han hevdar vidare at sinne og mot er kraftfulle ingrediensar som gir håpet truverd, som til og med kan forløyse eit skapande skred, eller i det minste ei håpefull rørsle mot noko nytt og løfterikt.

Tekstar som er blitt til klingande tonar i samspel mellom unge menneske uttrykker både det som dei ikkje vil skal skje eller ikkje burde skjedd, som urettferd og vondskap, og gode kjensler for det som dei vil og håpar skal skje. Dei uttrykker håp, sinne og mot.

Eit viktig mål med gruppa har vore å få til endringar over tid. Når Daniel Stern skriv om endringsprosessar og spør kva som gjer at det kan skje endringar, framhevar han samspel/samver og det meiningsfulle som då skjer mellom menneske frå sekund til sekund. Han brukar omgrepet "present moments" om augeblink der det skjer eit smil, eit nikk, eit blikk. Sjølv om klokketida rører seg, kan det skje noko som gjer at verda kjennest som om ho står stille. Om vi skal få til endringar må vi kunne lage "present moments" og opphalde oss ved det som skjer. Det gjeld å ikkje skunde seg, men vere tett på det som skjer, spesielt der engasjementet til ungdomane er. Vi må opphalde oss der dei er, invitere til felles oppleving og spørje "kva skjedde no?", slik at dei kan halde på og dvele ved opplevinga av det som skjedde. Vi spurde dei om dei hugsar korleis det var i starten, kva som er største skilnaden frå då til no, kva dei har likt aller best med musikken. "Eg er blitt gladare i å vere solist", sa Ola, og reflekterte saman med dei andre over kva som er skilnad på det å vere solist og å ha akkompagnementet, om det kjennest annleis.

Gruppemedlemene har fått erfaring med at samspel ikkje treng ende i kaos og mistydingar. Dei tykkjer dei er blitt gode til å spele og komponere. Dei har brukt "rommet" i musikkterapitimane til å aktivisere og mobilisere ressursar for endring. Dei har kanskje kjent håpet i det at dei kunne få til samspel, at dei var aktive i å få det til, og at dei vart meistrande i livet sitt. Det er dette Antonovsky peikar på når han skriv om kva som er viktig for helse, og i tenkinga bak omgrepet "salutogenese" (Borge 2003).

Innafor det Stern nemner som "kjernesjølvområdet", så påverkar ungdomane det som skjer, og opplever kanskje at deira bidrag er viktig. Sett frå den narrative retninga opplever dei at dei har ei sjølvhistorie og ein sjølvagenda. Og dei kan ha opplevd affektinntoning slik at ramma for å ta instrument i bruk og meistre har vore til stades. I terapeutisk samspel i klinisk arbeid vert Daniel Stern og hans tenking kring vitalitetsaffektar lagt merke til. Eit sunt mor/barn-forhold vert utvikla gjennom ein gjensidig sensitivitet for flyten av "no-augeblink", slik at babyen, utan å forstå meininga av orda til mor kjenner kva ho meiner på ein direkte og umiddelbar måte. Som musikkterapeut har eg prøvd å bruke dette til å bygge ein terapeutisk relasjon. Eg har prøvd å legge merke til den unge og hans musikk, stemma, ord eller rørsler, og prøvd å respondere musisk og på andre måtar sensitivt i augeblinken. Musikkterapeuten prøvde å bygge ein relasjon der klienten kjenner seg høyr, forstått, og hegna om i relasjonane til dei andre gruppemedlemene.

I nyare psykoterapiforskning er eit fokus at det vi er opptekne av kan uttrykkast/beskrivast. Det kan skje eksplisitt, når vi set ord på det, eller implisitt, gjennom det nonverbale språket. Musikken har representert ei ramme der dei fire unge i denne

gruppa har kunna uttrykke noko personleg. For dei har det handla om å gjere nye intersubjektive erfaringar. Dei har erfart korleis det er å vere med andre, korleis det er å formidle seg, dele med andre og bidra med seg sjølv i ei gruppe. Dei kom inn i eit musisk fellesskap der dei fekk utforske korleis eigen autonomi og tilpassing verkar saman.

Alle deltakarane i gruppa trong hjelp til å lære seg å kunne sjå ulike perspektiv og forstå eigne og andre sine motiv for handlingar og kjensleutbrot. Generelt treng barn hjelp til å vurdere situasjonar, tenkje seg inn i andre sine kjensler, tankar og handlingar. Det er dette som vert kalla for regulering av kjensler, sjølv om vi til vanleg brukar uttrykket i arbeid med mindre barn enn dette.

Det er gjort forsøk på å sette ord på historia til nokre unge menneske i dette arbeidet. Gjennom ein musikkterapi praksis har vi prøvd å romme dei unge sitt sinne og mot, deira frustrasjonar, ressursar og skaparkraft. Musikkterapeuten sitt arbeid har ikkje minst vore å legge til rette musisk og praktisk, inntone seg affektivt på gruppedelegane, men også å romme kjensler, og hjelpe til i det direkte møtet mellom gruppedelegane. Dei har vist at dei trong hjelp til å meistre nyansar i samspelet, som å gje og ta plass, og løfte blikket for å sjå kven dei andre i gruppa var.¹⁹

Litteratur

Adverse Childhood Experiences: www.acestudie.org

Borge, I. A. H. (2003). *Resiliens. Risiko og sunn utvikling*. Oslo: Gyldendal Akademisk forlag.

Dahl, P. A. (2008). *Mulighetenes lidenskap, om håpet som livsmot og livskraft*. Foredrag jubileumsseminar for sjelesorgsenteret Haraldsplass.

Fonagy, P. et. al (2006). *Affektregulering i utvikling i psykoterapi*. København: Hans Reitzels Forlag.

Johns, U. (1996). *Stemmen som formidler av følelser og kommunikasjon*. Essay, Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo.

Kirkengen, A. L. (2009): *Når krenkede barn blir syke voksne*. Oslo: Universitetsforlaget.

Killen K. (2004). *Sveket*. Oslo: Kommuneforlaget.

Roth, A & Fonagy, P. et. al (1996). *What Works for Whom? A Critical Review of psychotherapy research*. New York: Guilford Press.

19 Dette arbeidet ville til vanleg resultert i ein kort rapport til oppdragsgevar, men denne gongen fekk eg midlar frå Regionsenter for barn og unges psykiske helse, Vestt (RBUP-Vest) til å utforme ein artikkel. Eg takkar for arbeidsstipend frå RBUP-Vest.

- Ruud, E. (1990) *Musikk som kommunikasjon og samhandling*. Oslo: Solum.
- Stern, D. (2007). *Her og nå*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Stern, D. m.fl. (1975). *Vocalising in Unison and Vocalising in Alteration*. Annals of the New York Academy of Science, 263.
- van der Kolk, B. (2006): Evaluation of a Theater-based Youth Violence Prevention Program for Elementary School Children. *Journal of School Violence*, Vol 5(2).
- Øvreeide, H. & Hafstad, R. (2002). *Det tredje ansikt i barnets relasjoner*. I: Haavind H. & Øvreeide H. (red.). *Barn og unge i psykoterapi. Samspill og utviklingsforståelse*. Oslo: Gyldendal akademisk forlag.