

# Musikkterapeuten

**Til vakre klassiske toner, følger musikkterapeut Svein Fuglestad deg gjennom en fantasireise som skal få deg til å se på deg selv og livet ditt med nye øyne.**

Tekst: Anlaug Sanderød Foto: Egil Nordlien

Hun henger utfor klippen. Under henne er avgrunnen. Over sirkler helikoptre. Overalt er det tilskuere. Og langt borte fra høres vakker, klassisk musikk. Med umenneskelige anstrengelser, klarer hun til slutt å klatre opp på trygg grunn.

Terapeuten er ikke bare imponert. Klienten hadde riktignok vært flink, men det sto tross alt om livet hennes, og mange kunne ha hjulpet henne hvis hun hadde bedt om det. I neste musikalske fantasireise våger hun kanskje stole mer på menneskene rundt seg? Kanskje til og med be om en hjelpende hånd?

## Mange typer problemer

Det er ikke meningen at vi skal bære hele verden på skuldrene våre og at vi skal klare alt alene, sier Svein Fuglestad, (44) høyskolelærer og musikkterapeut.

–Mens noen aldri ber om hjelp, gjør andre det hele tiden. Disse trenger å bli mer selvstendige. Det er like mange problemstillinger som det er mennesker, og alle har sine utfordringer, sier han.

Fuglestad jobber etter en metode som kalles *Guided Imagery and Music* (GIM) og har fire års utdannelse innen faget. De finnes bare tre andre med tilsvarende kompetanse i Norge.

## Klassisk repertoar

Til toner av Debussy, Mozart og Beethoven eller andre komponister, guider musikkterapeuten klientene gjennom deres indre landskap. Han støtter og utfordrer dem underveis. En musikalsk terapisesjon varer i halvannen time. Noen trenger kanskje fire–fem reiser. Andre kan ha behov for opptil 50.

–Når ett lag i oss er bearbeidet, kan nye utfordringer seile opp. Etter hvert som ting belyses, får vi også større innsikt og blir bedre i stand til å takle problemene, sier han.

Ikke all slags musikk er like forløsende. Aggressiv rock kan nok få opp energinivået, men det er de klassiske tonene som smyer seg inn bakveien, som får oss til å åpne opp for de dypere lagene.

## Mange jern i ilden

–Samtidig er musikkens innvirkning et mysterium. Musikk er strengt tatt ikke annet enn lydbølger satt i system, men den har gjennomgripende virkning på psyken vår. Hvorfor det er slik, har vi egentlig ingen forklaring på, sier Fuglestad.

Ved siden av lektorjobben ved Høgskolen i Oslo, jobber han på Aksept, støttesenteret for HIV-positive ved Kirkens Bymisjon, samt med incestofre. Og én kveld i uka praktiserer han musikalske terapireiser på det alternative senteret *Unity* i Oslo.

## Fordomsfri terapeut

–Skal musikkterapi ha noen dypere virkning, er det ikke nok å legge seg tilbake og slappe av. Klienten må også våge å åpne opp for musikken og sin egen prosess. Det er også viktig at problemene ikke vekker motvilje hos behandleren. En god behandler har jobbet med sine egne tabuer, hele tiden, sier Fuglestad som selv fikk føle fordømmene på kroppen da han for over 20 år siden sto fram som homofil i en liten vestlandsby. Men motgangen har gitt ham større tyngde som terapeut, mener han.

–Mange har janteloven under huden. Den fratar oss troen på oss selv, vår egenart og våre muligheter. Den dreper kreativitet og livsglede. Til slutt blir vi også fremmede for oss selv, sier musikkterapeuten.

## Individuelle landskap

Fuglestad bruker et utvalg ferdige musikkprogrammer som består av sju–åtte klassiskinspirerte stykker med ulikt tempo

og toneleie. Han har alle typer klienter; fra de traumatiserte, til «vanlige» folk som meg og deg som «bare» vil jobbe med mellommenneskelige forhold.

–Men hverdagslivet kan jo i seg selv være et drama, sier Fuglestad.

Når klienten ligger på benken, går gjennom en avspenningsøvelse og musikken settes på, kommer veldig ofte tårene, sier Fuglestad.

–Vi snakker ikke saklig og fornuftig om problemene. Vi beveger oss gjennom et landskap av følelser og assosiasjoner. Jeg er ingen reiseleder, men en følgesvenn som støtter og oppmuntrer under musikkturen, forteller han.

## Jungeltelegraf

Veldig ofte møter man personer på de imaginære reisene – personer som man tar et oppgjør med, eller får et budskap fra. De kan være avdøde familiemedlemmer som kommer med gode råd, høyst levende mennesker som man har konflikter med eller det kan være symbolfigurer.

–Jeg opptrer mest mulig støttende og legger til rette for at det som skal skje, skjer, forteller musikkterapeuten.

Fuglestad annonserer ikke terapitimer, men han får stadig flere klienter via jungeltelegraf.

## Lavterskeltilbud

Du trenger ikke være spesielt syk for å ha utbytte av musikkterapi, og det er heller ikke alltid terapien egner seg for folk med tunge, psykiske lidelser.

Da Svein Fuglestad skrev masteroppgaven sin om musikkens helbredende virkning, sa en av klientene han brukte i studiet: Nå har jeg ikke hatt noen vonde tanker på én time og 18 minutter.

–Det ble tittelen på hovedoppgaven min, sier Svein Fuglestad. ○

Når klienten ligger på benken, slapper av, slipper all motstand i kroppen og musikken settes på, kommer tårene hos nesten samtlige.

**Navn:** Svein Fuglestad  
**Alder:** 44 år  
**Aktuell fordi:** Mange av oss har store og små problemer og trenger hjelp til å komme videre i livet. I stedet for å oppsøke psykolog som kan bli et tidkrevende prosjekt, finnes dyktige, privatpraktiserende terapeuter uten lange ventelister.



**MED PÅ REISEN:** Musikkterapeut Svein Fuglestad er støttende til stede når du tar en reise i ditt indre og ofte ukjente landskap.