

GIM - psykoterapeutisk metode med musikkopplevelsen i sentrum:

Kontakt

Dersom du har spørsmål om GIM, kan du kontakte Svein Fuglestad på telefon 930 08 840 eller på e-post: svein.fuglestad@farmasinet.no

Musikk kan brukes til både fest og avslapning.

Musikk som terapiform

:: Tekst og foto: Merete Evertsen, merete.evertsen@mediumforlag.no

GIM-metoden er en utforskning av bevisstheten gjennom musikk. GIM er en forkortelse for Guided Imagery and Music. Er du fastlåst i bestemte reaksjonsmønstre, ønsker å øke din selvforståelse og innsikt, få tilgang til dine kreative ressurser eller ønsker å styrke dine evner for bedre å løse problemer, kan dette være metoden for deg.

Svein Fuglestad er en av få som kan tilby Guided Imagery and Music (GIM) som behandlingsform i Norge. Musikk har vært en stor del av hverdagen i Sveins liv så lenge han kan huske. Han valgte derfor utdannelsen deretter med musikk som hovedfag på universitetet, der han fordypet seg i retning musikkulturforståelse, musikkterapi og musikkpedagogikk. Han forsto tidlig at musikk kan brukes i et skapende kreativt arbeid, og da han oppdaget GIM, ble det et naturlig steg å ta videre.

Utdannelsen tas over flere år i Danmark, som er det eneste stedet i Skandinavia som tilbyr studiet. Utdannelsen er bygd opp med flere intensive kurs, med krav om praksis mellom kursene. Tidsperspektivet for å ferdigstille seg som GIM-terapeut kan variere, men det kreves mye praksis, noe som gjør at

dette ikke er unnagjort i en håndvending. Ifølge Svein tar det minimum fem år.

Svein har mye erfaring innen musikk og omsorgsyirket. I tillegg til å være utdannet lektor i musikk, bruker han også musikken til daglig. Han spiller i en duo som ofte holder konserter, og han tilbyr musikkterapi på Unity-senteret i Oslo og på Aksept-senteret der han jobber. Aksept er et psykososialt støttesenter for alle som er berørt av hiv. Senteret er en del av Kirkens Bymisjon og har over 20 ansatte.

– Jeg begynte på Aksept for mange år siden ved en tilfeldighet, og siden har jeg blitt her. Det er en gave å kunne jobbe her, og ikke minst kunne gi av seg selv, forteller Svein, som også underviser i musikk for barneverns- og pedagogstudenter på Høgskolen i Oslo

GIM - psykoterapeutisk metode med musikkopplevelsen i sentrum:

Kontakt

Dersom du har spørsmål om GIM, kan du kontakte Svein Fuglestad på telefon 930 08 840 eller på e-post: svein.fuglestad@farmasinet.no

Musikk kan brukes til både fest og avslapning.

Musikk som terapiform

:: Tekst og foto: Merete Evertsen, merete.evertsen@mediumforlag.no

GIM-metoden er en utforskning av bevisstheten gjennom musikk. GIM er en forkortelse for Guided Imagery and Music. Er du fastlåst i bestemte reaksjonsmønstre, ønsker å øke din selvforståelse og innsikt, få tilgang til dine kreative ressurser eller ønsker å styrke dine evner for bedre å løse problemer, kan dette være metoden for deg.

Svein Fuglestad er en av få som kan tilby Guided Imagery and Music (GIM) som behandlingsform i Norge. Musikk har vært en stor del av hverdagen i Sveins liv så lenge han kan huske. Han valgte derfor utdannelsen deretter med musikk som hovedfag på universitetet, der han fordypet seg i retning musikkulturforståelse, musikkterapi og musikkpedagogikk. Han forsto tidlig at musikk kan brukes i et skapende kreativt arbeid, og da han oppdaget GIM, ble det et naturlig steg å ta videre.

Utdannelsen tas over flere år i Danmark, som er det eneste stedet i Skandinavia som tilbyr studiet. Utdannelsen er bygd opp med flere intensive kurs, med krav om praksis mellom kursene. Tidsperspektivet for å ferdigstille seg som GIM-terapeut kan variere, men det kreves mye praksis, noe som gjør at

dette ikke er unnagjort i en håndvending. Ifølge Svein tar det minimum fem år.

Svein har mye erfaring innen musikk og omsorgsyirket. I tillegg til å være utdannet lektor i musikk, bruker han også musikken til daglig. Han spiller i en duo som ofte holder konserter, og han tilbyr musikkterapi på Unity-senteret i Oslo og på Aksept-senteret der han jobber. Aksept er et psykososialt støttesenter for alle som er berørt av hiv. Senteret er en del av Kirkens Bymisjon og har over 20 ansatte.

– Jeg begynte på Aksept for mange år siden ved en tilfeldighet, og siden har jeg blitt her. Det er en gave å kunne jobbe her, og ikke minst kunne gi av seg selv, forteller Svein, som også underviser i musikk for barneverns- og pedagogstudenter på Høgskolen i Oslo

Svein Fuglestad arbeider daglig med GIM-metoden.



«Dersom vi tør å slippe musikken inn i underbevisstheten og la den spille på lag med oss, kan den avsløre mye som kan være til hjelp.»

Musikk og minner

– Hvordan kan musikk brukes som terapi, spør du kanskje deg selv. Det er kjent for alle at musikk kan relateres til humøret, og ikke minst skapes det minner gjennom musikk. Vi kan bruke barn som eksempel. Hvor godt er det ikke å se et barn som kaster seg ut i spontan dans når en gladlåt blir spilt? Eller hvem vil noen gang glemme hvilken romantisk melodi som omhyggelig ble valgt til bryllupsvals, og hvem har ikke følt et stikk i hjertet eller brutt sammen i gråt av en sang som minner om en kjærlighetsaffære som gikk galt? Når vi tenker på musikk fra denne vinkelen, at den rett og slett appellerer til følelseslivet vårt, er det kanskje ikke så vanskelig å se at musikk også kan brukes i terapiform.

– Det viser seg at musikk er et fantastisk

hjelpemiddel for progresjon hos fysisk og psykisk utviklingshemmede. Det er faktisk at autistiske pasienter kommuniserer bedre med musikk. Sentrene for rytme og melodi ligger «lagret» på forskjellige steder i hjernen. Musikk kan derfor være et godt redskap for å forbedre minnet hos senile, forklarer Svein entusiastisk.

Avspenning, visualisering og samtale

GIM kombinerer et utvalg av klassisk musikk med avspenning, visualisering og samtale. Det gir en mulighet for lytteropplevelser på flere bevissthetsnivåer. Det arbeides med indre bilder, kroppsfornemmelser, følelser, tanker og minner som lytteopplevelsen framkaller. Det igjen åpner døren for å endre fastlåste reaksjonsmønstre, økt selvforståelse,

«Underbevisstheten er mangfoldig, og vi alle har mye å hente derfra. Vår rasjonelle hjerne stanser denne rike kilden.»

samt økt tilgang til kreative ressurser.

– Det er utrolig spennende å bli bedre kjent med seg selv! Musikken kan gå rett inn og gi forløsning i form av for eksempel gråt. Veldig mange får sterke bilder. Man går nærmest inn i en drømmetilværelse. De aller fleste ser metaforer som hjelper dem videre, sier Svein og utdyper litt nærmere.

– En metafor er et ord eller et språklig uttrykk som brukes med overført eller billedlig betydning, og blir et bilde på din egen situasjon, fremkalt direkte fra underbevisstheten. Et eksempel på en metafor kan være at du får bilder i hodet ditt av at du klammer deg fast på kanten av et stup. Du ser redningsmannskapet som leter etter deg, men stemmen din bærer ikke slik at du kan rope ut og gi deg til kjenne. Denne metaforen kan tolkes som at du har vanskelig for å be om hjelp i hverdagen. Du er fullstendig klar over at det finnes mennesker rundt deg som er villig til å hjelpe, du må faktisk bare be om det. Det kan være vanskelig for mange å vise seg sårbar og be om noe så enkelt som en håndsrekning, noe som burde være den enkleste ting i verden. ►



Underbevisstheten kommer fram når vi tør å slippe forsvarsverket, nemlig bevisstheten vår, mener Svein Fuglestad.

«Det eneste jeg kan si med sikkerhet, er at jeg kan spille samme musikkstykke to ganger og at det kommer to forskjellige opplevelser ut av reisen.»

– Det er underbevisstheten som jobber, det er derfor vi får hjelp i form av metaforer eller symboler. Underbevisstheten er mangfoldig, og vi alle har mye å hente derfra. Vår rasjonelle hjerne stanser denne rike kilden. Den kommer først fram når vi slipper forsvarsverket – som er bevisstheten. Vi må tørre å gi oss hen, forklarer Svein.

Ekte instrumenter

– Metoden er basert på klassisk musikk. Grunnen til det er at det brukes autentiske instrumenter i musikkstykkene. Det finnes ikke en tone fra en synthesizer, og det gir en vanvittig spenning og vidde i musikken. Det er akkurat som den menneskelige psyke, smiler Svein.

Han vet aldri hvilket musikkstykke han vil bruke i løpet av en time, men tar det på intuisjonen ut fra et stort repertoar av musikkprogram. Musikken varierer mellom 25 og 45 minutter, men det hele skal være naturlig. Av og til må litt av musikkstykket trekkes fra, mens andre ganger må musikk legges til.

– Det finnes flere muligheter når jeg skal velge musikk til en klient. Det finnes mange musikkstykker som er en del av programmet og som jeg kan velge blant. Jeg har spurt meg selv om jeg kunne valgt et annet musikkstykke og fått et annet resultat. Det vet jeg jo faktisk ikke, smiler Svein. – Det eneste jeg kan si med sikkerhet, er at jeg kan spille samme musikkstykke to ganger og at det kommer to forskjellige opplevelser ut av reisen.

Bli bedre kjent med deg selv

En behandlingstime begynner alltid med en

samtale. Det er viktig å bygge opp relasjonen mellom behandler og klient, samtidig som det er av stor betydning å finne ut hvilke behov den enkelte har.

– Vi må sammen finne fokus for timen med klienten som utgangspunktet. Likevel kan det være vanskelig for mange å sette fingeren på hva som er årsaken til at de kommer til meg. De vet bare at de er fryktelig stresset eller kanskje føler seg utilstrekkelig eller utilpass. Mange ønsker da å bli fortalt hva som er i veien, slik at de kan få rettet på det. Men slik fungerer det nok ikke! Ingen kan fortelle hva som er det rette for deg. Svaret finner du inne i deg selv og ingen andre steder.

– Hos en psykolog veier man kanskje ordene sine, man prøver å finne formuleringer for å forklare problemet. Det kan være til hjelp for mange, men problemet er jo at en rekke mennesker er redd for – eller vegrer seg for – å finne ut hva som skjuler seg i dypet av

dem selv. Likevel er det en befrielse for dem som har vært hos meg å endelig kunne bli kjent med seg selv. Det å bli bedre kjent med seg selv gir en økt indre vekst i forhold til ro og stabilitet. De finner ut hvem de er.

Alle følelser er tillatt

Når klienten har lagt seg på benken og musikken er satt på, er terapien et samarbeid mellom Svein og klienten. Musikkterapi er ingen form for regresjon, selv om det er en indre reise. Reisen er ikke styrt av Svein – han stiller aldri et ledende spørsmål. Det vil si at han aldri forteller pasienten hvor han skal gå eller hva han skal se etter når reisen pågår. Han hjelper til ved å stille spørsmål som: «hva skjer?» og «hva ser du?» Klienten forteller da selv hva som skjer uten påvirkning.

– Pasienten velger selv – helt og holdent, forteller Svein alvorlig. – Jeg er bare en medpassasjer på reisen, en co-terapeut sammen med musikken. Det er dette som er utgangspunkt for hele behandlingen. Ved hjelp av musikken får klienten mulighet for å gå inn i seg selv og finne metaforer, og på den måten bli bedre kjent med seg selv. Alle følelser er tillatt, alt fra sorg, sinne eller hva det skulle være. Ingen følelser er feil, forklarer Svein videre.

Svein noterer ned alt som kommer fram i løpet av den indre reisen, hva som blir sagt, reaksjoner og andre ting som eventuelt dukker opp. Etter endt time får pasienten med seg notatene hjem.

Ingen fasit

– Det er pasientens egen tolkning som er viktig. Det finnes ingen fasit på hvordan opplevelsen skal tolkes. Jeg bare supplerer pasienten slik at det aldri blir min historie

«Jeg er bare en passasjer på reisen. Det er pasientens egen tolkning som er viktig.»



Hvor godt er det ikke å se et barn som kaster seg ut i spontan dans?

eller mine «bilder» som blir fortalt, utdyper Svein.

Behandlingen har ingen krav til prestasjoner. Det er ikke om å gjøre å prestere, kun være til stede i seg selv og ta inn musikken! Man trenger heller ikke ha et spesielt forhold til klassisk musikk.

Nøkkelen er å skape fysiske eller psykiske reaksjoner i avslappet tilstand. Man blir bedre kjent med seg selv og finner kanskje nye sider av seg selv. Når man har gjort dette, kan man også bearbeide ting som har skjedd opp gjennom livet. Traumatiske hendelser, undertrykkelse eller sorg er typiske problemer man kan ta opp og gjøre noe med.

Kreativitet

Når samtalen og behandlingen med musikk er ferdig, går pasienten over til å tegne eller male. Mye av ens eget indre kommer da til uttrykk visuelt. Klienten får en mandala til å jobbe med – som i form av en sirkel på arket symboliserer inni og utenpå – og tegner eller maler motiver som de selv spontant vil forme. Tegningene kan også være til hjelp for å tolke klienten, selv om musikkterapien er ment å inneholde minst mulig tolkning. I samarbeid brukes tegningen til å utdype reisen som nettopp har vært. På den måten kan metaforer og symboler forsterkes og gjøres tydeligere. GIM er også en trygg måte for å få ut aggresjon på.

– Det hender at jeg kan hjelpe klienten ved for eksempel å støtte under beina med hendene mine hvis klienten har behov for en type «motstand» når sterke følelser og sinne oppstår. På den måten kan klienten få hjelp til å komme i kontakt med seg selv og sin egen pust.

Levende sang

Svein forteller i sin hovedoppgave i Musikkvitenskap fra Universitet i Oslo om ei dame som har utviklet aids. Hun er så syk at hun sitter i rullestol fordi hun ikke har nok krefter til å stå oppreist lenge av gangen. Hun elsker å danse og gå ut i naturen, men det har hun ingen mulighet til å gjøre lenger. Denne damen fant sin egen metode for å holde humøret oppe. Hun hadde et ønske om å se Table Mountain i Cape Town før hun døde, men hun visste at det ikke kunne la seg gjennomføre.

I stedet for å synes synd på seg selv fordi hennes største ønske ikke var gjennomførbart, skapte hun sitt eget Table Mountain inni seg. Hun fant et sted ved Oslofjorden der hun kunne trekke inn luften av sjø, sol og hav. På den plassen – sammen med en sang som hun brukte å synge inni seg – levde hun ut sitt høyeste ønske. Det var bestandig den samme sangen som fikk henne inn i den verden hun ønsket å være i. Gjennom sangen ble bildene like levende som om de skulle ha vært virkelige.

Musikk spiller i aller høyeste grad på våre følelsesstrenger. Dersom vi tør å slippe inn musikken i underbevisstheten og la den spille på lag med oss, kan den avsløre mye som er til hjelp for den enkelte av oss. Tør du å gi deg hen til musikken? ■