



Om musikk, svartbjørner og Beethoven

Illustrasjonsfoto: colourbox.no

Av Nina Martins
leelah11@gmail.com

Da jeg var i begynnelsen av tenårene sendte mine foreldre meg til Amalie Christie, musikkpedagog, pianist og musikkformidler. Amalie var gift med Dan Lindholm, en stor kapasitet innen antroposofien og Steinerskolene i Norge. Deres hus var flyttet ned fra Gudbrandsdalen, tømmerstokk for tømmerstokk, og flyttet til Østre Bærum, et par steinkast fra vårt hus.

Det var et hus som var fylt av sjel. Det fantes ikke en gjenstand der som ikke var enten skjønn eller praktisk eller begge deler. Jeg kom til Amalie som en skadeskutt fugl, og hun lappet meg sammen med sitt enorme nærvær og store livsvisdom, trygg forankret i et bunnsolid livssyn innen antroposofien og kunsten: vissheten om spennvidden i menneskets sjel, og med evnen til å utholde spenningene mellom det subline og det dypeste vanviddstedet.

Amalie praktiserte en musikalsk pedagogikk som gikk ut på å oppøve elevens lytte-evne, forbinde oss med musikkens sjel og ånd - og dette gjorde hun ved den første tiden å undervise "fra hånd til hånd" - hun spilte først, og elevene gjentok så godt vi kunne. Notelærdom kom litt etter litt. Det som snudde mitt

"Det som snudde mitt livs utvikling der og da var det rom av sjel og rom hun åpnet for i meg - min egen tilknytning til sannhet og skjønnhet, som jeg kunne gå inn i på tross av det andre vonde som hendte hver dag hjemme, og som alle lot som ikke hendte i det hele tatt."

livs utvikling der og da var det rom av sjel og rom hun åpnet for i meg - min egen tilknytning til sannhet og skjønnhet, som jeg kunne gå inn i på tross av det andre vonde som hendte hver dag hjemme, og som alle lot som ikke hendte i det hele tatt.

Amalie så min lengsel etter å dø, så vanviddet som lurte, og spilte Schumann for meg. Hun ikke bare spilte, men fortalte lange historier om Schumanns liv og hans egen sinnssykdom. Jeg lærte om hvor store spenn i sinnet det var hos mange av de store komponistene. Schuberts utsvevende liv som endte med delirium, og de vakreste mest gjennomlyste stykkene som ble komponert mens han var døds syk - det samme med Mozart, som komponerte sitt Requiem på dødsleiet. Det ble klart for meg at uansett hva som skjedde av uforståelig og smertefull oppførsel som omga meg, så var det en plass i sjelen for dette også. Det gjorde det mulig for meg å legge alt det andre i spesielle avlåste rom i sjelen - og samtidig ha en daglig kontakt med det sanne og gode via musikken.

Noen komponister var "hjemme" allerede, og mottok tydelig inspirasjon derfra: Bach og Mozart. Beethoven, derimot, skapte en musikk hvor dynamikk og lidenskap viste oss det kjempende menneske i spennet mellom mørke og lys - og med uttrykk for alt dette, og særlig skiftningene mellom dem.

Jeg elsker Beethoven. Jeg leste Amalies innsiktsfulle bok: "Beethoven", og følte meg i slekt med ham. Og denne beskri-

velsen av hva musikk er, har jeg aldri funnet skjønnere beskrevet:

"Musikken åpenbarer seg gjennom toner, og tonene gjennom stemmebånd og instrumenter. Men å tro at tonene kommer fra stemmebånd og instrumenter er som å tro at et menneske som gjester oss kommer fra døren. For tonene er stemme og instrument ikke annet enn inngangen til vår verden. Skal stemme

sikkens positive krefter i hverdagslivet så vel som i krisesituasjoner." Jeg fikk den siste ledige plassen. (Info nedenfor er lånt fra Svein Fuglestad, terapeuten under forsøket.)

I min utdanning som kunst og uttrykks-terapeut hadde vi lært om GIM og praktisert det - men kun i kort tid. Nå fikk jeg 6 sesjoner, hver på 1,5 time, og terapeuten tok opp alle mine bemerk-



Helen Bonny

"For tonene er stemme og instrument ikke annet enn inngangen til vår verden. Skal stemme og instrument gi tone, må de bevegges, og skal tonene bli musikk, må et menneskene bevege sin egen eller instrumentenes stemme."

og instrument gi tone, må de bevegges, og skal tonene bli musikk, må et menneske bevege sin egen eller instrumentenes stemme. Et menneske i bevegelse, en sjel i henrykkelse, det er musikkens kilde." ("Mennesket og musikken" av Amalie Christie fra 1948.)

I en tid med mye indre overveielse fortalte min fastlege meg at Universitetet hadde et tilbud om gratis deltagelse i musikkterapisesjoner innen BMGIM (Bonny Method of Guided Imagery and Music) som ledd i et forskningsprosjekt. Hovedmålet var å "øke bevisstheten omkring og forståelsen av mu-

ninger og hvor i musikken de kom, som en del av forsøket. Jeg gikk til dette med åpent sinn og med håp om at det kunne gi meg hjelp og fred, men hadde ingen anelse om hva som skulle skje. Når jeg legger meg på benken til første sesjon har Amalie gått bort, 4 dager tidligere, 96 år gammel. Hun underviste til det siste.

Allerede sekundet før musikken starter, ser jeg tydelig et grønt bølgende landskap med åser. Jeg går oppover mot "noe", og veien er gitt - dette er ikke en vei som blir til mens man går, den fører frem til et mål. Mens jeg går blir det

klart for meg at det er en Mester som jeg går mot. Jeg føler slik forventning - er det en jeg kjenner?

Det er Amalie. Bare det å skrive denne setningen føles sterkt og inderlig. Utstrålingen fra en sjel som ikke lenger har en kropp er uendelig fri og gledesfylt. Å bli omsluttet av den er som å komme Hjem. Hun kjenner meg, slik hun kjenner komponistenes sjel.

Hun leder meg inn i en enorm sirkelrund sal, taket er en kuppel, så høyt at jeg knappest kan øyne det. Jeg setter meg i sirkelen.

Kort om BMGIM:

Guided Imagery and Music, BMGIM (Terapeutledede fantasireiser til klassisk musikk)

BMGIM, som ble utviklet i begynnelsen av 1970-årene av musiker og musikkterapeut Helen Bonny ved Maryland Psychiatric Center i USA, er en psykoteraeutisk metode hvor klienten lytter til musikk i lydopptak, kombinert med avspenning, visualisering og samtale.

BMGIM anvendes også utenfor en terapeutisk kontekst, som et middel til selvforståelse, utvikling og vekst med utgangspunkt i positive estetiske opplevelser. I BMGIM arbeider man med indre bilder, kroppsopplevelser, følelser, tanker og minner som lytteopplevelsen fremkaller (imagery er det engelske ordet for disse indre opplevelsene).

BMGIM gir mulighet for lytteopplevelser på flere bevissthetsnivå, for endring av fastlåste reaksjonsmønstre, økt selvforståelse og innsikt, styrket evne til problemløsning, samt økt tilgang til kreative ressurser. BMGIM er effektiv både som kort- og langtidsterapi, der musikken danner en trygg og

estetisk ramme om psykiske forandringsprosesser. En BMGIM-sesjon varer ca. 1 ½ time og består av en innledende samtale, avspenning, musikklytting og en avsluttende samtale. Den innledende samtalen danner utgangspunkt for terapeuten valg av musikk. Gjennom en avspenningsøvelse forberedes klientene til musikklyttingen.

Under musikklyttingen forteller klientene om sine opplevelser. Terapeuten oppgave er å være lydhør overfor musikken og lytternes respons på denne, og gjennom en ikke-styrende dialog hjelpe lytterne med å la sine opplevelser komme fram. Musikklyttingen varer vanligvis 30-50 minutter. Etter lyttingen bearbeides opplevelsene i en samtale med terapeuten, ofte kombinert med tegning/skriving.

Musikkterapisesjonene skal ledes av Svein Fuglestad, som er Fellow of the Association for Music and Imagery (sertifisert BMGIM terapeut) og høgskolelektor i musikk/aktivitetsfag på Barneverns- og pedagogutdanningen ved Høgskolen i Oslo. Han er også musikkterapeut og kulturleder ved Aksept - senter for alle berørt av hiv.

Nedenfor følger et utdrag fra sesjonene, lett redigert. Kursiv er terapeutens ord.

Beethoven - Symphony no. 7 allegretto

--- Ah!
Ah
- - - da datteren min bodde hjemme, og vi kjørte bil sammen, parkerte jeg i et garasjeanlegg rett ved huset. Fantastisk ekko i det garasjeanlegget, så da sang vi denne her, alltid, når vi gikk ut av bilen så sang vi den tostemt. vil du synge nå, eller?
Ja, hvis du vil synge den ene stemmen. Den delen som går slik... na, na, na ...

[vi synger sammen]
Av og til stod vi stille der og sang lenge for at det skulle vare lenge. Åh, det var skjønt!
Det var skjønt!
[synger sammen igjen – sterkere og modigere nå, og etter hvert tostemt]

Tusen takk, Svein.

ah ... jeg går i stykker [forløsende gråt]

Nå ser jeg to rader av tjenere og krokodiller og kaniner og alt sånn... jeg tror at det er mer sånn at det er to rader av energi, og formene er mer eller mindre blitt borte, og jeg danser i mellom dem. Det er en veldig rar dans, veldig geometrisk.
m-m



Ah! [latter] Beethoven er der og er veldig fascinert.
Beethoven er der og?!
Han sier: ”det visste jeg ikke at den kunne danses sånn.” Beethoven står vendt rett mot meg, ca 20 meter borte.
--- Nå danser jeg mot ham, og det er så sterkt... jeg er nettopp ferdig med Beethovenboken av Amalie, og jeg har Beethovens sjel så sterkt inni meg.
Nå ser jeg han står og skriker: ”jeg hadde det så vondt, jeg hadde det så vondt.” Han hadde det vondt. Han hadde det redselsfullt.
Han sier: ”Du må gjøre noe... du må skape noe utav den smerten. Du er nødt.”

Hvem sier det?
Beethoven sier det til meg. Han ser at jeg har gått inn på disse høye nivåene og latt meg, latt meg ... hva var det Amalie skrev? ... latt meg beruse og begeistre.

Nå husker jeg den tiden vi (Filharmonisk Selskaps Kor) sang Beethovens niende i Aulaen, i tiden før konserthuset.
m-m
Da var jeg 22-23 og sang sopran... Der var jeg på de høyeste nivåene... inni ekstasen... den følelsen å stå i alt det bruket, midt i orkesteret...
m-m
Da var det plass til alt sammen, alt som er inni meg.
Da var det plass til alt sammen som er inni deg... Musikken gir rom for at det er plass til alt sammen.
Ja.

- - - Sjelen til Beethoven ble rommet i orkesteret og den var inni meg – eller vi var inni den, alle sammen, men det var også ordene til Schiller i ”Ode til gleden” som var en del av ekstasen... Amalie skriver masse om hva Beethoven gikk gjennom mens han skrev dette, hun sier at det er Beethovens egen stemme vi hører når det er masse sånn ”WWØHHH” i orkesteret.
M-m, det er Beethovens stemme som sier det.
[Dyp pust] [mus slutt]

[start: #5 Miaskovsky - Cello Concerto in C minor (excerpt conclusion part 2)]

... den flau delen av meg synes det er grusomt flaut å si, men akkurat nå så

”Det er Amalie. Bare det å skrive denne setningen føles sterkt og inderlig. Utstrålingen fra en sjel som ikke lenger har en kropp er uendelig fri og gledesfylt.”

omfavner Beethoven og jeg hverandre. Åh, den synes det er så flaut, det er fullt av Jante i den flauheten: ”Hvem faen tror du at du er?”

Ja, ja ...
Den flau Jantedelen i meg vil jeg skal sensurere dette. Men Beethoven sier det er skjønt for ham at jeg forstår hvordan han har hatt det. At det er noen som går omkring med en lignende smerte, og at han følte seg ubegripelig alene med det. Så lenge han kunne uttrykke seg med musikk var det til å leve, men da han ble helt døvt, da var det ikke til å holde ut.
Men du skjønner ham!
Ja. Følelsen av av og til å være ekstremt isolert i det kunstneriske uttrykket... å ikke bli tatt imot, utgitt - det føles som isolasjonen i døvheten...
m-m

Jeg har ikke noe sted å ... jeg finner ikke steder å dele det ... jeg vet ikke hva jeg skal gjøre for noe, å komme ut med dette, akkurat som det skal ut til store forsamlinger, at det kan gjøre noe med folk, det kan vekke noe i dem, det kan vekke en glede.
- - - Og jeg aner ikke hvordan jeg kan få til å presentere det. [gråt] Det er ikke noen ord som kan beskrive det, gjettem jeg har prøvd, jeg kommer ikke frem...

#6 Strauss - Vier Letzte Lieder

[dypt åndedrag]
Jeg blir klar over at de to forrige sesjonene, når jeg går mot mestrene og mot opplysning og mot høyere nivåer av bevissthet, så går jeg ut av den isolasjonen som er inni sjelen et eller annet sted. All lengsel inni meg handler om å gå ut av den... gjennom den isolasjonen og frem til nivået hvor jeg vet at vi er ett.

Nå kommer det frem et sjels-aspekt som ikke vil overgi seg til lyset. Han

har det bra der han er, sier han, og er sint (og bekymret, høres det ut som. Jeg kaller ham Grå.)

#7 Rogg - Opp

”Dette er en gave til Grå” sier musikken. Den legger seg rundt ham som en stor, sort dyne. Veldig trygt modermørke.
M-m ... veldig trygt modermørke.
Og når han får det modermørket rundt seg kjenner han hvor redd han er. Det har han ikke kjent før, og han kjenner dette vonde redde mørket, og han er redd for å gå fra hverandre i bitte små biter og bli sinnssyk. Det er veldig godt for ham å kjenne redselen og tillate den. Kjenne at, forstå at han kanskje ikke blir sinnssyk lenger.

Nei...
At det er forskjell på da og nå.
Det er forskjell på da og nå.

m-m
Det er veldig vakkert. Det er akkurat som han tror han går ifra noe veldig verdifullt, men det er ikke sant!
Han begynner å skjønne at det er mye vakrere det som er der oppe enn det han går ifra.
m-m
- - - og han er ikke oppe, han er midt i trappen og han ser at det er veldig lyst øverst - men han er bare midt i trappen
m-m
[musikken slutt – tungt sukk]

(forklaring til leseren: Svein merket min sorg over at Grå ble sittende fast i trappen, og fulgte en impuls om å repetere melodien)

Repetisjon: Rogg - Opp

[puster ut/gir slipp]
Åh, det var overraskende at det går videre oppover. Veldig overraskende. Han sier: Jøsses fikk jeg en sjanse til?
Jøsses...
Så går han videre oppover. Det hadde han aldri trodd!
Nei...
Så går det to bjørner ved siden av ham, og dem stoler han på. De holder ham under armene og løfter ham oppover trappen.
M-m, to bjørner som holder han.
og Jamie (min lærer i A Course in Miracles) var en bjørn i den første sesjonen, den med Mestrene - husker du det?
M-m, det var han.
Han sier at ”dette kan ikke løpes fra eller løpes igjennom. Det er en lang trapp,

så lenge du tror det er en lang trapp. Og du tror det er en lang trapp.”

[latter...] ja, jeg gjør det! [smiler...]

Kanskje det ikke er en lang trapp? Kanskje jeg bare tror det er en lang trapp?

Kanskje du bare tror det er en lang trapp?

Yes ... sterk energi nedenfra og opp, sånn sirkelenergi i kroppen.

- - - Nå er det et lite barn som løper ut av Grå. Det løper opp trappen. Grå er der, men han ... det er et veldig søtt lite barn [kort latter] Det er lite, sånn to år tenker jeg... så det er høye trappetrinn for barnet. Bjørnene er veldig søte og de lar ham gjøre det selv. Det er et barn som er i trassalder og vil gjøre det selv. [kort latter] De sier: Åhh, så flink du er, hver gang han kommer opp et nytt trinn. Så er det akkurat som det er et barn som løper ut av det barnet igjen. Som virkelig nå går oppover trappen, og som kanskje er ti år, og som er veldig lyst. Det er en gutt fremdeles, og han har en hvit kjortel som er til under knærne, og hvit stilongs.

- - - Han er kledd som en pasje, eller en pike for den saks skyld, men det er en gutt. Der oppe er det lyst --- masse lys... en følelse av sølv. Hvis engler er sølv så er det sånn det ser ut. Man kan ikke se englene, men det er sånn dirrende energi, og han er så lykkelig: ”Ah! Min tur!” Han er ikke redd i det hele tatt!

Ikke redd i det hele tatt.
- - - Så der er han oppe, og er bare kjempespent på hva som skjer nå. Jeg tror han oppløses i alt det sølvgreiene. [musikk slutt]
Ja ...
[dypt sukk/åndedrett]

- - - Slutt på sesjon.

I tiden etterpå var jeg i en sterk rennselse. Marerittene var mange, frykten var nærværende i mange dager. Mitt ego satte alle kluter til - men det



betyr kun for meg at jeg må ha åpnet meg for mye lys, og det blir det rabalder av. Og det er greit.
Og i de neste sesjonene viste bjørner seg hver gang, og ledet meg og danset med meg. Og jeg så et program om hvordan man kommuniserte med svartbjørner på TV fra Canada.

Siden har jeg gjort prosessen på egen hånd: lyttet til musikk på denne måten. Av og til skjer det en god del i kroppen: det er så deilig at det ikke skal analyseres det aller minste. Kanskje det aller deiligste er at jeg av og til greier å hvile i mellomrommet mellom tonene - og alt som heter tid og rom oppløser seg. •

Nina Martins har ledet Ja til sjelen siden 1988, senter for næring og helbredelse av sjelen. Kunst og -uttrykksterapi og supervisjon av terapeuter.
<http://www.behandler.no/nina.martins/>

”Der oppe er det lyst --- masse lys... en følelse av sølv. Hvis engler er sølv så er det sånn det ser ut. Man kan ikke se englene, men det er sånn dirrende energi, og han er så lykkelig.”