



Musikalske fortellinger

Av og med Siri Christensen

Musikalskefortellinger.no

- Musikalskefortellinger.no er en kunstnerisk virksomhet hvor jeg bruker min utdannelse og erfaring til å skape og fremføre musikalske produkter over forskjellige temaer
- Å produserer og fremfører Musikalske **Tema**fortellinger vil si at jeg kommer til en oppdragsgiver for å holde en blanding av foredrag og konsert hvor valg av sanger og ord ofte fokuserer på et spesielt tema
- Dette gjør jeg ved å løfte frem temaer med musikk som metode, i undervisning, foredrag, produksjoner og til bestillingsoppdrag

Foredragstemaer;

- Tilstedeværelse
- Kraften i sårbarhet
- Skam
- Sorgen i den dysfunksjonelle familien
- Barn som pårørende
- Tilknytning og relasjon. Brister og traumer
- Avhengighet og Medavhengighet
- Når sykdom rammer
- Selvmord
- «Den vanskelige samtalen»

Mitt mål og ønske ved mine musikalske fortellinger;

- Ved bruk av egne (og noen andres) tekster, musikk og erfaringer søker jeg å ta med lytteren på en gjenkjennelsesreise innover i egen følelsesverden
- Slik ønsker jeg å være et redskap til å skape refleksjon over eget liv hos lytteren. Jeg ønsker å nå fram til det enkelte mennesket, fri for sitt ansvar overfor andre enn seg selv og å gi rom og aksept for alle følelser
- Min erfaring er at det å leve i takt med eget følelsesliv kan være smertefullt. Det koster noe å våge sårbarhet - tørre å være ærlig.
- Min overbevisning og erfaring er også at sårbarhet, ærlighet og vågemot - er både forutsetning for - og viktige faktorer for vekst, utvikling og å bygge integritet, troverdighet, helhet og balanse i eget liv.
Fysisk, psykisk, mentalt, eksistensielt og åndelig

www.musikalskefortellinger.no

Med mange år bak meg som artist og musikalsk leder i ulike sammenhenger knytter jeg bro mellom det faglige, personlige og musikalske ståsted.

Hvorfor musikk?

*"I vare ord og naken sang, mot dine toners dype klang.
Skapes bilder så du kan se, ditt indre livs historie"*

Musikkens verdi

Hvorfor bruker jeg musikk ?

- Min erfaring viser at sang og musikk går mer direkte inn i følelsene enn ordene alene
- Musikk kan formidle nærhet og engasjement, humor og sårbarhet - alt etter hvilken situasjon som beskrives
- Den kan forsterke budskapet som formidles og gi tilhøreren en mulighet til å hvile i tonene og det som oppstår underveis i en selv
- Gjennom musikken kan vi lytte uten å forklare eller forsvare oss
- Vi kan være tilstede uten krav og la musikken nå inn til følelsene bak tankene
- Ved ord som gir gjenklang, skapes gjenkjennelse av "de blå tonene" vi alle bærer i oss

Brorparten av all sang og musikk jeg bruker, er i hovedsak skrevet og produsert av meg

Om å være menneske i møte med et annet menneske

- ”I det øyeblikket jeg klarer å dele av mine tanker, i det øyeblikket jeg tør å trå over den terskelen det er å dele min egen smerte med et annet menneske - da har jeg opplevd at den andre får mot til å gjøre det samme - og når det skjer - da kan vi to begynne å ta vare på hverandre”.

Jeg er – derfor er jeg verdifull

Noen overskrifter for dagen

Smerteopplevelse

Tilstedeværelse

Sårbarhet

Skam

Vågemot

Relasjonens betydning

Avklart på eget indre

Utforske - stemmer noe av dette?

Hvilke perspektiver?

- Profesjonell
- Profesjon/Personal
- Pårørende
- Pasient
- Personlig/privat

Smerteopplevelse

*“... livet reduseres til smerte, og at et liv som bare “er” smerte, hvileløs og utsiktsløs smerte, innebærer en helt annen eksistensform enn den som er kjent for, og tas for gitt av, den friske (....) smerteopplevelsen legger alt under seg, lar intet rom, intet sekund bli igjen utenfor seg, uberørt og intakt. Den totale smertetilstand er således ett med den totale tømning av mening, av vilje”
(Vetlesen 2004).*

Idealet om tilstedeværelse

Jeg fremhever tilstedeværelse som en etisk forpliktelse og som et absolutt i relasjonen. Den bekrefter oss begge som individer. Å møte den andre som et unikt og enestående menneske, i en unik situasjon og velge å bruke meg selv til den andres beste

Jeg forholder meg eksistensielt.

Dette er ikke en passiv, men aktiv holdning, noe som krever styrke, mot og handling

Tilstedeværelse handler om å våge, tørre å se, anerkjenne det du ser og å navngi det du ser

Tilstedeværelse er en måte å være på og samtidig kjenne seg selv

Tilstedeværelse fordrer bekræftelse og verdsettelse

Tilstedeværelse fordrer vilje til å delta i en historie som ennå ikke er skrevet

Tilstedeværelse fordrer empati og villighet til sårbarhet

Å være i øyeblikket

- Vi sier ofte, -“det gjelder å være til stede i nuet”. Men det kan være en krevende øvelse. Å være fullt ut til stede i øyeblikket gjør det nødvendig å kunne tømme seg selv for personlige ønsker eller retninger. Det handler om å sette til side tanker om i går, i morgen og å motstå behovet for å planlegge hva jeg skal si og gjøre. Å være tilstede her og nå og kun fokusere på den andre.

Tilstedeværelse er en måte å være på og samtidig kjenne seg selv

Vi kan tenke det «å være» rett og slett som eksistens, vår grunnleggende natur. Men til forskjell er tilstedeværelse både et subjektivt forhold og et intersubjektivt fenomen. Folkelig kan vi gjerne si om noen at *“hun var tilstede med hele seg”*.

Dette er en type opplevelse som kun kan bli kjent for oss innenfra. Som en kilde eller kapasitet til å være i en tilstand der vi absorberer, bearbeider og handler, eller i en tilstand der vi er forberedt, og samtidig ikke forberedt, på det uvitende eller ukjente.

Tilstedeværelse krever at vi beveger oss fra det overflatiske til et dypere lag av intersubjektivitet. Ved å kjenne oss selv og å være komfortable med oss selv gjør dette oss i stand til å sette ord på det vi oppdager.

Tilstedeværelse fordrer bekræftelse og verdsettelse

En ikke-dømmende og respektfull tilstedeværelse fra min side kan bidra til å gjenopprette livsaspekter som tapt selvtillit og selvrespekt, mening og styrke.

Og ikke å klare eller å evne fokus på noe annet enn smerte, stjeler oppmerksomheten fra alt annet rundt.

Vetlesens hovedtanke er at *“smerten tilhører menneskelivet”* og at *“avhengighet, sårbarhet, dødelighet, relasjoners skjørhet og eksistensiell ensomhet er eksempler på livsvilkår”*.

Det betyr at jeg må forholde meg til smerte i eget liv for å forstå og møte en annens smerte.

Å trygge den andre, ved at jeg selv jobber med å være trygg, åpner for større toleranse for den andre.

Det lar den andre trå over motstand for å oppnå noe. Sansing er en viktig faktor i tilstedeværelse og omvendt.

Er ikke jeg nærværende utover det å være fysisk tilstede i samme rom, evner jeg ikke sanse.

Tilstedeværelse fordrer vilje til å delta i en historie som ennå ikke er skrevet

I møte med en annens smerte kan min genuine tilstedeværelse tillate den andre å uttrykke det unevnelige, det som oppleves skamfullt eller er skremmende. Ved å investere i tilstedeværelse gjør den meg i stand til å se mindre synlige betydninger som er en del av en den andres opplevelse. Dette får jeg ikke tilgang til om jeg ikke bruker egne sanser og følelser.

Alle er vi sårbare på noen områder av livet og hos flesteparten vil sykdom utløse dyp **sårbarhet**. En situasjon preget av å tape kontroll, det å miste selvstendighet, bli usikker og få frykt.

En viktig side ved sårbarheten; den avler taushet. Derfor er det viktig at jeg gir verbal anerkjennelse av sårbarheten den andre viser meg og anerkjenner det utenkelige eller unevnelige. Det gir den andre mulighet for å uttrykke følelser uten å måtte ta ansvar for hvordan disse blir tatt i mot.

En fantastisk opplevelse og følelse når den andre **ser at jeg ser**

Intuisjon

Å være tilstede hos en annens smerteopplevelse strekker seg langt utover en teknisk profesjonalitet. Det krever indre forståelse for essensielle behov.

Dette handler om verdier som ikke er målbare, noe som har med levd erfaring å gjøre. Denne erfaringen bidrar til det å gi respons på bevisste og ubevisste tanker og følelser hos den andre og leder frem til intuitiv ubevisst kunnskap og kompetanse.

Denne intuitive forståelsen av det tydelig usagte er en del av momentene i tilstedeværelsesbegrepet og kan gi styrke og gyldighet til å omformulere eller bringe frem det ubevisste underliggende og kanskje sårbart eksistensielt nærmest utholdelig hos den andre.

Sinnsro og stillhet

Nøkkelen til å lytte handler om å stilne sin egen indre dialog. På den måten lytter jeg uten dom eller råd – men “toner” meg inn på bare å være vitne til den andres opplevelse.

Oppmerksom stillhet er en kommunikativ handling av medfølelse.

Det gir respekt og legitimerer det som blir sagt. I møte med eksistensiell angst er ikke ord trøst, men det å lytte er.

Mye angst kan komme til uttrykk i alt fra taushet og innesluttethet, til irritasjon, uttrykk for misnøye og verbal kjeft. Gjennom å møte dette, uten avvisning, irettesettelse og krav kan det bidra til endring hos den andre.

Empati og villighet til sårbarhet

Empati er en subjektiv evne til å oppleve og å dele den andres grunnleggende følelser og som åpner til en dypere forståelse av den andres verdensoppfattelse i en spesielt sårbar tid.

Denne tilnærmingen skiller ikke mellom profesjonen jeg har som rolle eller den person jeg er i meg selv. Mer tradisjonelle holdninger søker å skille på den ene siden vitenskapens objektivitet og på den andre den subjektive omsorgen.

Slik jeg oppfatter handler det også om villighet til å investere emosjonelt. Å gå inn i den andres verden kan være risikabelt, det kan kreve både en aksept av og å måtte tilkjenne egen sårbarhet. Empati fordrer deltagelse, ikke observasjon. Heller ikke medlidenhet, arroganse, planlegging eller feighet. Den fordrer medfølelse, ydmykhet, spontanitet og mot.

Sårbarhet

Hvordan kan vi lære å omfavne vår sårbarhet og ufullkommenhet slik at vi kan engasjere oss i våre liv ut i fra en kilde av autentisitet og verdighet?

Hvordan kan vi dyrke mot, medfølelse og sammenheng slik at vi kan anerkjenne og innse at vi er nok – at vi er verdig kjærlighet, tilhørighet og glede?

Jeg ser at sårbarhet er et så stort og viktig tema i arbeidet mitt i møte med mennesker

Jeg tar utgangspunkt i hvordan sårbarheten i oss mennesker kommer til uttrykk.

Noen kan oppleve sårbarhet og sårbare livshendelser som uutholdelige, skremmende og angstskapende.

Vi bruker mye krefter og energi på å lage "fluktveier" - fremfor å bruke sårbarheten som tilgang og kraft i livet.

Selv har jeg erfart at jo mer jeg har våget å møte sårbarhet i eget liv, jo større tilgang til å erverve nye strategier.

Strategier som er sunne, konstruktive og utviklende i forhold til evne til tilknytning,

opplevelse av kjærlighet, egenverdi og selvaktelse.

Dr. Brené Brown er forskningsprofessor ved University of Houston og har brukt 12 år på å forske på sårbarhet, vågemot, autentisitet og skam. Hun studerer de menneskelige relasjoner - vår evne til å føle medfølelse, tilhørighet og kjærlighet.

«**Whole hearted people**»

Det viser seg at de som omfavner sårbarhet som en positiv kraft og som en naturlig del av livet - **på tross** at det oppleves ubehagelig og smertefullt - har ervervet seg noen egenskaper som gjør at de mestrer livet på en annen og bedre måte enn de som forneker, skjuler og unngår sårbarheten og livssmerte

Hos sistnevnte gruppe er løsningen å døyve livssmerte med alle mulige former for smertelindring. Som f.eks. jobb, medikamenter og rus, mat, fasade, ting og underholdning. Hun viser gjennom sin mangeårige forskning at skam er en uuttalt samfunnslidelse og medvirkende årsak til mange former for dysfunksjonell atferd.

Vi «nummer», men kan ikke selektivt døyve bare de negative følelsene. Også de positive følelsene, som glede, kreativitet, tilhørighet og kjærlighet blir også mindre tilgjengelige.

Sårbarhet og Skam

«Whole hearted people»

De som eide en bevissthet og opplevelse av å være verdifull, av kjærlighet og tilhørighet

At SKAM kunne forstås som en frykt for tap av tilknytning – en forestilling om at en ikke er verdt og fortjener relasjoner/tilknytning. Ikke være bra nok, kjenne mindreverd, tilkortkommenhet og utenforskap.

Det som underbygget/understøttet skamfølelsen var opplevelsen av at «jeg er ikke god nok» og som tydeliggjorde en uutholdelig sårbarhet

Whole-hearted people

Hva hadde disse felles;

Courage – mot (Cor – hjerte)

- er å fortelle hvem du er/ din historie med hele ditt hjerte. Eide motet til å være seg selv/u-perfekte.

Compassion – medfølelse

En dyp og inderlig medfølelse, hvor det følger en villighet til handling.

Connection – relasjonene/tilknytningen som et resultat av autensitet (ekthet)

De aksepterte og omfavnet sårbarhet som en naturlig og viktig del av tilværelsen. De eide en overbevisning om at det som gjorde dem sårbare også gjorde dem vakre. Sårbarhet er ikke «komfortabelt» – ei heller uutholdelig – men som en nødvendighet for å romme og å leve livet fullt og helt. En fundamental og grunnleggende nødvendig del av livet.

Noen overskrifter for dagen var;

Smerteopplevelse

Tilstedeværelse

Sårbarhet

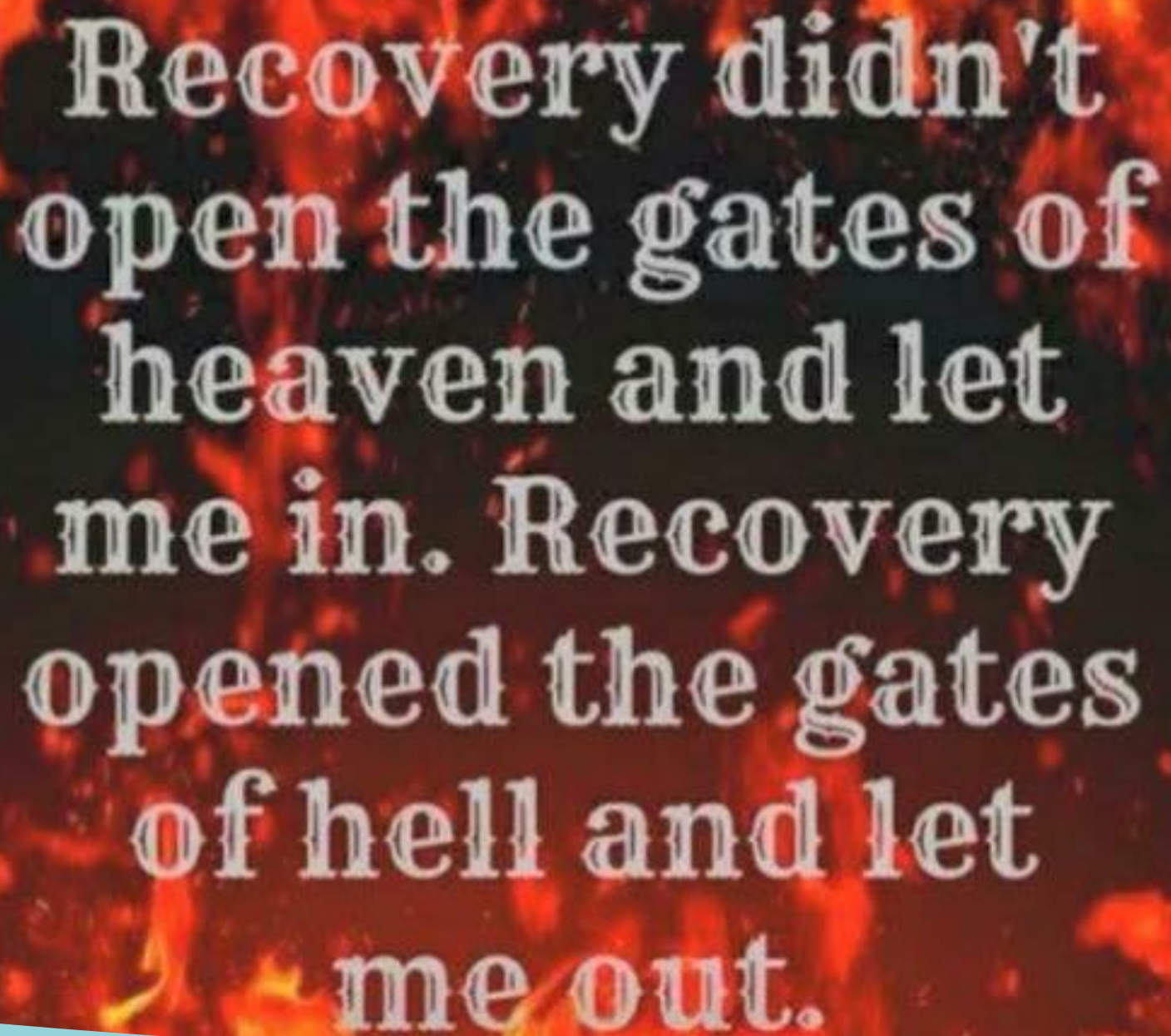
Skam

Vågemot

Relasjonens betydning

Avklart på eget indre

Utforske - stemmer noe av dette?



Recovery didn't
open the gates of
heaven and let
me in. Recovery
opened the gates
of hell and let
me out.

Kilder

Stanley, Karen (2002). The Healing Power of Presence: Respite From the Fear of Abandonment. I: *Oncology Nursing Forum*. VOL 29, (6):935-40. USA: EBSCO Publishing

TED; Dr. Brené Brown om Sårbarhet

https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=nb

Vetlesen, Arne Johan (2004). *Smerte*. Otta: Dinamo Forlag