

JA jeg kan!

– Et sangskrivningsforløb med en ung pige på et asylcenter

*Anne Cathrine Hulthin Andersen, cand.mag. i musikterapi samt cand.musicae i 'Global Music', musikterapeut ved Solvita.
Kontakt: anne.cathrine.hulthin.andersen@solvita.dk
/hulthinandersen@gmail.com*



I 2015-2016 arbejdede jeg med en teenagepige på et asylcenter i Jylland. Pigen og familiens flugt til Danmark havde været lang og særdeles anstrengende, og de var dybt påvirkede af hændelserne under flugten, som bl.a. indbefattede trusler på livet.

Da jeg mødte familien var de i krise på grund af de traumatiske hændelser, de havde overlevet, og fordi de nu sad i venteposition og havde fået første afslag på asyl i Danmark. Den dengang 13-årige pige havde en bedste, og eneste, veninde, som inden længe skulle udvises fra Danmark, og pigen var meget påvirket af at skulle miste dette venskab, som indtil da havde tilføjet mening i hendes tilværelse. Pigen ønsker at være anonym, så i følgende tekst kalder jeg hende for 'Clara'. Sangskrivningsprocessen, øvelse af sangen og studieoptagelse forløb sig over adskillige musikterapisessioner. Under disse sessioner tolkede den pædagogiske konsulent, der var tilknyttet familien, fra Claras modersmål til dansk.

Sangen kan høres som del af en fotovideo om musikterapi med flygtninge:
http://www.musikterapi.aau.dk/cedomus/psykosociale_problematikker/flygtninge/publikationer/

Hvorfor skrive en sang?

Sangskrivning i musikterapi kan være velegnet til børn og unge, da sangen og sangskrivningsprocessen kan støtte den unge i at udtrykke det, som ellers kan være svært at udtrykke med ord. I dette tilfælde oplevede jeg, at sangen var med til at skabe motivation

for og tilføje mening med at udtrykke sig, da slutresultatet var et håndgribeligt produkt. Sange, man selv er med til at skrive, kan bl.a. bruges til at reflektere over fortiden, nutiden og fremtiden og til at få kontakt med ubevidste tanker og følelser (Baker & Wigram, 2005). I arbejdet med flygtningebørn og unge

er et af de hyppigste mål, jeg arbejder med, ofte at skabe sammenhæng og mening med det, de har været igennem, og den usikre fremtid de går i møde. Sangen kan sætte en livshistorie i ramme, og give overblik over det, der er hændt, hvilket kan bidrage til at tilføje mening til den nuværende livssituation, f.eks. på et asylcenter.

Om at finde et tema

Clara havde længe ønsket at skrive en sang, men de temaer, hun foreslog, og eksempler på sange af forskellige kunstnere, som hun tog med i musikterapien, lå fjernt fra hendes egen virkelighed og overskuelig fremtid, f.eks. fester, drenge, penge, idoler o. lign. Clara var på min opfordring begyndt at skrive dagbog over sine tanker, oplevelser og følelser. En dag medbragte hun dagbogen i musikterapien og læste et brev op, som hun havde skrevet til sin veninde, der snart skulle udvises fra Danmark. Clara udtrykte sine tanker og følelser meget klart, da hun læste op fra bogen. Det var tydeligt, at den ellers meget generte pige, kunne bruge og havde brugt det skrevne ord som en støtte til at udtrykke sig. Vi blev hurtigt enige om, at brevet kunne bruges som tekst til en sang, som skulle være en gave til veninden.

Sangskrivningsprocessen

Med udgangspunkt i brevet opdelte vi dette i vers. Clara ønskede, at sangen skulle være på engelsk, da hun så op til mange engelsktalende kunstnere, og fordi den så ville kunne forstås af mange. Jeg oversatte derfor de forskellige emner i teksten, og fik dem til at passe med rim og rytme. Vi skulle også lave et omkvæd, og jeg forklarede, at det kunne være en idé at omkvædet handlede om sangens budskab. Ud fra Claras svar hertil fik

vi digtet sangens budskab om til et omkvæd. Hun var meget interesseret i pop-, hip-hop- og R&B-genren, og jeg foreslog, at vi kunne tilføje en rap til sangen, og at denne kunne være en tale til veninden. Clara fandt hurtigt på de vigtige budskaber, som jeg oversatte til engelsk. Herefter skulle vi finde på en melodi og musikalsk genre. Med udgangspunkt i Claras musikpræferencer afspillede jeg forskellige sange for hende, og spurgte ind til, hvad det var i sangene, som hun syntes lød godt, og som kunne bruges i hendes egen sang. Det kunne være måden, der blev sunget på, et knips med fingrene eller lignende. Ud fra dette komponerede jeg en melodi, som vi sammen optog i musikterapien – Clara på sin mobiltelefon, så hun kunne lytte og øve sig til næste session. Jeg nedskrev efterfølgende akkorder og præsenterede sangen i sin helhed for hende. Jeg spurgte hende, om hun ikke ville prøve at finde en måde at rappe rap-stykket på, der var hendes egen, og lagde vægt på min tillid til, at hun vidste, hvad der lød bedst. Vi gik derfor i gang med at øve rap-teksten, hvorefter hun ved næste session havde fundet en rytme og stil, som hun rappede for mig.

Om at tage ejerskab

Jeg havde indtil videre faciliteret sangskrivningsprocessen ved at spørge nysgerrigt ind til tilfredsheden med mine oversættelser, til musikgenren, de musikalske elementer samt udfordret Claras egne musikalske evner ved at lade hende rappe og komme med nye forslag. Jeg ønskede, at Clara skulle føle et ejerskab over sangen, så hun kunne stå med et slutprodukt, som hun følte var helt og aldeles sit eget og noget hun kunne være stolt af. For yderligere at give hende en oplevelse af at kunne udfolde sig og blive hørt, foreslog jeg, at vi indspillede sangen, så hun kunne

You know I love you – en sang om afsked og håb

- 1 To always comfort each other
And never walk alone
Knowing each others secrets
That's friendship to the bone

We talk about the good stuff
and we talk about the bad
It's better to be two in this world
and you support me when I'm sad

*You know I love you
You're my best friend
But I know you have to go
So I wish you well /x2*

- 2 In school I think about you
About the fun we had
When we lay in the grass together
and looked at clouds in the sky

I miss how we laughed together
about people passing by
I miss how you were smiling
at me – and that's why...

*You know I love you
You're my best friend
But I know you have to go
So I wish you well /x2*

- 3 I promise not to tell your secrets
and I promise always to be true
True to the way we were best friends
You and me – stuck like glue

I promise I will bring you "ingara"
for your birthdays – you just call
I wrote this song just for you
because I love you – yeah!

*You know I love you
You're my best friend
But I know you have to go
So I wish you well /x2*

- 4 I know that I will have new friends
and I know that we will have fun
I know that we will talk about feelings
and all the things that we've done

But you were always my best friend
and no other can ever replace
that thing we had together
I hope we'll meet one day

*You know I love you
You're my best friend
But I know you have to go
So I wish you well /x2*

Rap: It's hard to lose
a friend like you
Cuz, you and me together
helped me going through
Difficult times
Sorrows and Heartaches
But what the future holds
nobody can see

*You know I love you
You're my best friend
But I know you have to go
So I wish you well /x4*

Link til sangen, se sidst i artiklen

dele den med sin omverden. Det ville hun gerne, og vi gik i gang med at øve. Vi lavede åndedrætsøvelser og rytmeøvelser for at Clara fik forbundet sin stemme til kroppen og musikken, og dette havde den terapeutiske virkning, at hun blev afslappet og begyndte at åbne op for sine følelsesmæssige udtryk. Clara begyndte at tilføje fraseringer, og stille og roligt ændrede sangens udtryk sig til at blive hendes eget. Jeg lånte herefter mikrofon og højtaler, som vi øvede med, hvilket tilføjede endnu en dimension til Claras udtryk. Hun associerede mikrofonen med det at være professionel, og turde udfolde sig endnu mere end før. Næste skridt var at indspille sangen, og jeg valgte at dette skulle foregå på musikkonservatoriet i Aarhus, hvor jeg har en del kontakter, og hvor frivillige studerende stod parat til at indspille sangen med professionelt udstyr. Her fik hun en oplevelse af at blive taget seriøst og rost for sin sang, hvilket bidrog til Claras selvopfattelse af at kunne præstere noget, der gav mening for hende selv og andre.

Betydning

Sangskrivningsprocessen var del af et større musikterapeutisk forløb, og i sig selv var processen et middel snarere end et mål i dette forløb. Sangskrivningen bidrog til at Clara blomstrede op og begyndte at tro på sig selv, samt at hun tog magt over sit eget liv og egen verden. Det, at kunne stå med et færdigt produkt, gjorde det håndgribeligt for Clara, at hun kunne skabe noget og ændre på noget – og så endda på baggrund af sine egne idéer, følelser og tanker. Dette havde stor betydning i Claras verden og livssituation, i og med at hun ikke selv vidste, hvad fremtiden skulle bringe, og herunder om hun kunne blive i Danmark. Processen blev faciliteret med udgangspunkt i Claras ønsker og forventninger,

og dette gjorde, at jeg kunne tilføje og foreslå elementer i musikterapien, som hun ellers ville have haft svært ved at håndtere, som f.eks. at turde bruge sin stemme, synge højt og tydeligt, komme med egne bidrag etc. Sangen er en afskedsang som udtrykker håb, og strofer i sangen viser, at Clara udover at tale til veninden også taler til sig selv. Sangen kan derfor også tolkes som en form for selvomsorg. Sangskrivningsprocessen var i dette forløb en måde at opnå empowerment på, og en måde at udtrykke de ubevidste følelser og tanker, hvilket gav Clara mod og tro på hverdagen, i og med at hun fik redskaber til at handle og skabe mening med en ubærlig afsked og livssituation.

Sangen kan høres som del af en fotovideo om musikterapi med flygtninge:

http://www.musikterapi.aau.dk/cedomus/psykosociale_problematikker/flygtninge/publikationer/

Reference

Baker, Felicity and Wigram, Tony (2005). Introduction: Songwriting as Therapy. *Songwriting. Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.