

Kurs: FA 1015

**Självständigt arbete på avancerad nivå 15 hp 2016**

Filosofie magisterexamen i musikpedagogik med inriktning musikterapi

Institutionen för Musik Pedagogik och Samhälle

---

Handledare: Anci Sandell

Eva Lillqvist

**Lyssna på djupet –**  
Litteraturstudie om symbolers och  
symboliseringens betydelse i musikterapi



## Abstrakt

Lillqvist, Eva: *Lyssna på djupet – En litteraturstudie över symbolers och symboliseringens betydelse i musikterapi*. Uppsats på 15 hp inom ramen för Magisterprogrammet i musikpedagogik med inriktning musikterapi vid Kungliga Musikhögskolan, KMH i Stockholm, 2016.

Syftet med denna litteraturstudie var att undersöka symbolers och symboliseringens betydelse och användning i musikterapi. Uppsatsen har en kvalitativ forskningsansats med hermeneutiskt inslag och är en deskriptiv litteraturstudie utifrån texter om psykisk ohälsa, kommunikation, symbolspråk och musikterapi. Resultaten har erhållits från texter om symbolbildning, psykisk ohälsa ur feministiskt perspektiv, musikterapiens lekområde, kommunikationselement i terapeutiskt arbete och användning av symboler i musikterapi och angränsande områden. Begreppet symbol och symbolisering beskrivs från olika infallsvinklar för att i uppsatsens senare del, resultera i konkreta exempel på hur detta används i olika former av musikterapi. Den symbolterapeutiska ansatsen åskådliggörs från olika perspektiv. Konklusionerna blir en vidgad och fördjupad teoretisk förståelse av hur symboler används i terapeutiskt arbete i allmänhet och musikterapeutiskt arbete i synnerhet samt insikten att det finns en stor potential att utveckla och fördjupa i detta arbete.

**Nyckelord:** symbol, symbolisering, kommunikation, psykisk ohälsa, musikterapi, symbolterapi, inre bilder.

## Abstract

Lillqvist, Eva: *Listen to the depths – A literature study of symbols and symbolization in music therapy*. A thesis carried out within the context of the Master Program in Music Education, profile Music Therapy at the Royal College of Music in Stockholm, KMH 2016.

The purpose of this study was to examine the importance of symbols and symbolization and their use in music therapy. The thesis is a qualitative research approach with hermeneutic elements and descriptive literature, on the basis of texts about mental health, communication, symbolic language and music therapy. The results obtained from the texts of symbol formation, mental illness from the feminist perspective, music therapy's play area, communications elements in therapeutic work and the use of symbols in music therapy and related fields. The concept of symbol and symbolization are described from different angles to the latter part of the thesis, result in concrete examples of how this is used in various forms of music therapy. The symbol therapeutic approach is illustrated from different perspectives. The conclusions were a wider and deeper theoretical understanding of how symbols are used in therapeutic work in general and music therapeutic work in particular, and the realization that there is great potential to develop and deepen this work.

**Keywords:** symbol, symbolization, communication, mental health, music therapy, symbol therapy, imagery.

## Förord

För 30 år sedan avlade jag examen på musikleärlinjen, I/E Aa (*Instrumental/Ensemblelärare, Afroamerikansk tradition*). Sedan dess har jag, förutom yrkesarbete, arbetat mig igenom ett par olika terapeutiska utbildningar och examina. Nu knyts trådarna ihop i och med denna musikterapeututbildning. I egenterapi med symboldrama har jag parallellt med symbolterapeututbildningen arbetat med symbolarbete från ett inifrån perspektiv. I min roll som lärare och som terapeut har jag haft möjlighet att jobba med det från ett utifrån perspektiv, med elever och klienter. Tack för möjligheten att för en stund, i och med denna uppsats, få vidga perspektiven och lära mer om symbolvärlden. Med tacksamhet för inspiration från Åke Högberg, Symbolon, Dorothy Been, symbolföreningens ”urmoder” och Glammorna, ni vet vilka ni är.

Tack Anci Sandell, KMH för fin handledning med insikt, inspiration, genuin glädje, humor och värme. Tack för en inspirerande musikterapiutbildning. Tack till lärare, handledare och kurskamrater. Tack till Jeffrey K. Zeig som så generöst skickade utdrag från relevant litteratur.

Västerås 18 maj 2016  
Eva Lillqvist

Where the music flows words cannot follow; to pull music down to the level of words would take the power from it.  
Mary Priestley

# Innehållsförteckning

Abstrakt .....	III
Abstract .....	III
Förord .....	IV
<b>Bakgrund .....</b>	<b>1</b>
Ämnesområde.....	1
<b>Syfte och forskningsfrågor.....</b>	<b>2</b>
Syfte.....	2
Frågeställningar.....	2
<b>Litteratur .....</b>	<b>3</b>
<b>Musikterapi .....</b>	<b>3</b>
Improvisationstekniker.....	4
<b>Psykisk ohälsa .....</b>	<b>4</b>
Tre sätt på vilka sociala processer påverkar psykisk ohälsa .....	4
<b>Kommunikation.....</b>	<b>5</b>
Höra – lyssna.....	6
Kommunikation är en symbolisk aktivitet.....	7
<b>Symbolspråk .....</b>	<b>7</b>
Symboldefinition .....	7
Symbolutveckling.....	8
Lekområde .....	9
<b>Metod .....</b>	<b>10</b>
Hermeneutik .....	10
Genomförande.....	11
Etik.....	12
Avgränsning.....	12
<b>Resultat .....</b>	<b>13</b>
Symbolbildning .....	13
Musikterapiens lekområde.....	14
Psykisk ohälsa – som inte behöver vara statisk.....	15
Kommunikations element i terapeutiskt arbete.....	17
Musik i det tredje mellan oss .....	19
Symboliseringstrappan .....	20
Symboldrama vs GIM.....	21
Analytiskt orienterad musikterapi –AOM .....	24
Musikterapi ur andra perspektiv .....	24
<b>Diskussion.....</b>	<b>29</b>
<b>Slutsatser och om framtida forskning .....</b>	<b>30</b>
<b>Referenslista.....</b>	<b>32</b>
<b>Bilagor .....</b>	<b>36</b>
<b>BILAGA 1 – Improvisationstekniker .....</b>	<b>36</b>
<b>BILAGA 2 – Guided Imagery, AMT .....</b>	<b>37</b>
<b>BILAGA 3 – Jämförelse avslappning resp. inre bilder .....</b>	<b>38</b>
<b>BILAGA 4 – Musikprogram, MDN.....</b>	<b>39</b>



## Bakgrund

Mycket av orsaken till dagens psykiska ohälsa ligger inte på individnivå utan är svar på samhällsproblem, på en stressig tillvaro, oro i livsutrymmet, press från arbete, familj, minskade resurser i ett hårdnande och kallare klimat i samhällskroppen. Kreativitet och lusten att skapa är något som tidigt försvinner i denna dans. Speciellt personer med depression blir mer eller mindre handlingsförlamade.

Ända upp på regerings- och departementsnivå tycks man utan vidare falla in i trenden. Exempelvis privata försäkringsbolag med synsätt där verksamheten delas upp i kostnadsenheter, strikt reglerade och prissatta. Allt för att slippa betala för fel åtgärd till fel patient. En trend som på det hela taget helt utesluter de grundläggande värderingar som den skandinaviska välfärden bygger på som humanism, demokrati, solidaritet, jämställdhet, självbestämmande, tilltro till egna resurser, eget ansvar, dialog och strävan till samsyn och samarbete.

Den överordnade välfärdstanken att i görligaste mån stimulera till utveckling av egna resurser, egen aktivitet och eget ansvar kan vara något som man effektivt uppnår i arbete med symboler. Att exempelvis i målande, skrivande eller musicerande hitta resurser, i detta aktiveras att ta ansvar för sitt eget liv och sig själv vilket är en god förutsättning för att till fullo kunna ta ansvar för andra. Det är den grundläggande människosynen och inte pengar som erbjuder tillit till människans inneboende resurser och vilja till ansvar och utveckling. Tudor Sandahl (1995) menar att varje patient bör behandlas utifrån sina förutsättningar utan en på förväg utformad mall och där terapeuten själv får utarbeta sitt eget förhållningssätt, med tekniker på underordnad plats. Att vara terapeut är ett hantverk, inte en intellektuell verksamhet.

Min egen bakgrund och ingång till denna uppsats i musikterapi är brokig med examen och profession som bl.a musiklärare, fil.mag Informatik, fil.kand Psykologi, KBT coach/samtalsterapeut och hypnoterapeut. Men det är arbetet som symbolterapeut som till stor del ligger till grund för mitt val av uppsatsämne. Symbolterapeututbildningen är en påbyggnadsutbildning för terapeuter med psykoterapeut steg 1 eller motsvarande utbildning. Den är grundad av Åke Högberg, Symbolon och det är en processutbildning där den studerande utvecklas i och med "bropelarna" och momenten i metoden under utbildningens gång.

### Ämnesområde

När man kommer i kontakt med symbolvärlden är man samtidigt i kontakt med en universell, läkande kraft som finns inom eller utanför oss och som normalt förknippas med gudomlighet. (Högberg, 1996:224)

Existentiella förändringar med symbolspråket är något som ligger till grund för detta arbete. Jag vill undersöka tillvägagångssätt för att kunna lyssna på sig själv på djupet. Det finns många metoder till buds som t.ex. bildarbete, drömmar, dans, musik, drama, sagor, myter och skrivande. Dessa har gemensamma faktorer främst att ha hållande former i ramverk och strukturell uppbyggnad samt symbolspråk i olika modaliteter. Symboler på olika nivåer som grund för att få kontakt, synliggöra och beskriva känslor och upplevelser i kombination främst med musik som ofta beskrivs som känslornas språk, bärare av inre och yttre känslor samt upplevelser. Musik främjar symboliseringsförmågan, fantasin och påverkar möjlighet att kommunicera, uttrycka sig och interagera. Musikterapi är en behandlingsform som relaterar till vårt förhållande till konst och kultur och utnyttjar människans resurser och kreativitet i behandling av psykisk och fysisk ohälsa.

## **Syfte och forskningsfrågor**

Här beskrivs uppsatsens syfte samt frågeställningar som ligger till grund för arbetet.

### **Syfte**

Studiens syfte är att undersöka symbolers och symboliseringens betydelse och användning i musikterapi.

### **Frågeställningar**

1. Hur används symboler i musikterapi?
2. På vilka sätt kan symboler förändras och transformeras i musikterapi?
3. Hur kan andra symbolterapeutiska metoder översättas och förstärkas till musik och med musik?



# Litteratur

I detta avsnitt kommer uppsatsens litteratur i stora drag att behandla musikerterapi, psykisk ohälsa och kommunikation samt symbolspråk.

## Musikerterapi

Musikerterapi sker i en process med tre inblandade parter och deras relationer. Det involverade parterna är klient (K), terapeut (T) och musiken.

Wigram, Pedersen och Bonde (2002:30) citerar vad musikerterapi är med en definition av WFMT, the World Federation of Music Therapy:

Musikerterapi innebär användandet av musik och/eller musikaliska element (ljud, rytm, melodi och harmoni) med kvalificerad musikerterapeut och en klient eller grupp, i en process med syfte att underlätta och främja kommunikation, relationer, lärande, mobilisering, uttryck, organisation och andra relevanta terapeutiska mål, för att möta fysiska, känslomässiga, mentala, sociala och kognitiva behov. Musikerterapi syftar till att utveckla potentialen och/eller återställa funktioner hos individen så att han eller hon kan få förbättrad inom- och utom personlig integration och därmed en bättre livskvalitet genom förebyggande, rehabilitering eller behandling.  
(anm: egen översättning från WFMT, 1996)

Musikerterapi är en tvärvetenskaplig mix av konstnärliga, psykoterapeutiska skolningar och andra vetenskaps grenar. Där inkluderas bl.a. musik, musikvetenskap, musikpsykologi, psykologi, psykoterapi, pedagogik, sociologi, historia, neurologi och medicin. I pedagogik är musiken målet medan det i musikerterapi är medlet vilket Bunt och Stige (2014) pekar på; musiken är inte ett mål i sig själv utan musik och musikaliska handlingar används som ett medel mot ett terapeutiskt mål. Musikerterapi äger rum i en kreativ kontext av utvecklande relationer. Bunt ger en definition av musikerterapi begreppet (anm: egen översättning):

Musikerterapi är användandet av ljud och musik i en utvecklande relation mellan klient och terapeut för att stödja och främja fysiskt, psykiskt, socialt, emotionellt och andligt välbefinnande. (Bunt & Stige, 2014:18)

Musikerterapi består av många inriktningar som bedrivs främst i två grenar, receptiv och expressiv samt blandningar av dessa. I de receptiva momenten använder man inspelad eller av terapeuten spelad musik medan klienten i de expressiva momenten är medaktör och spelar och/eller skapar musiken själv tillsammans med terapeuten. (Wigram, Pedersen & Bonde, 2002; Bunt & Stige, 2014; Sandell, 2013).

Musiken är en viktig beståndsdel i musikterapi och Wigram, Pedersen och Bonde (2002) ställer och svarar på frågor om vad musik är; 1) Musik är ett språk. Det karakteriseras av att vara tvetydigt, föreställande och ett symbolspråk. 2) Musik kan innehålla och uttrycka mening. Musik är symboliskt och metaforiskt. Det kan vara uttryck för klientens emotioner eller vara föreställande. 3) Musik kan ha mening även om det inte uttrycks i ord. Wigram (2004) menar att musik är en process. Han bildar en akronym engelska ordet för musik, *music*. *Motivation, Understanding, Sensitivity, Integration, Containment*. Det kan sägas vara edord även för musikterapi med motivation till varför man går in i processen. Förståelse för vad upplevelsen kan komma att göra med en. Känslighet inför vad vi kommer att uppleva tillsammans. Integration för hur vi kan relatera till och integrera upplevelsen. Vad kan klienten lägga in i det, är det tryggt att närma sig upplevelsen?

Musikterapeuten praktiserar på en komplex arena som musiker vs terapeut, musikaliskt vs psykologiskt, komplimentär vs alternativ, rehabiliterande vs akut menar Wigram, Pedersen och Bonde (2002).

### Improvisationstekniker

Det som är karakteristiskt både för mor-och barninteraktionen och i ett musikaliskt samspel är att deltagarna framstår som likvärdiga parter. Denna ömsesidighet i samspelet i de två scenarierna är att det kan knytas till initiativ, aktivitet och responser av olika slag. (Rolvjord, 2002; Erkkilä, 2004)

Många är de olika improvisationstekniker, som fungerar som den grundpalett musikterapeuter i den psykodynamiska skolningen använder sig av i sin yrkesutövning (*BILAGA 1*). Dessa ramar in klientens aktivitet, möjliggör en gynnsam terapeutisk process och en meningsfull utveckling. (Rolvjord, 2002; Wigram, 2004)

## Psykisk ohälsa

Musikterapi kan användas ofta vid någon form av ohälsa men används även hälsofrämjande. Detta avsnitt kommer att ta upp psykisk ohälsa ur ett socialt perspektiv. Psykisk ohälsa benämns i litteraturen även som sjukdom.

### Tre sätt på vilka sociala processer påverkar psykisk ohälsa

Busfield (2000) menar att det är tre sätt på vilka sociala processer påverkar psykisk ohälsa. Det första är att sociala processer formar förståelse av vad psykisk ohälsa är eller inte är. Vad som betraktas som normalt och vad som är patologiskt varierar beroende på värderingar hos den sociala gruppen och är socialt och kulturellt relaterat.

Detta formar och omformar synen på vad som är sjukt och friskt. Johannisson (2006) anser att sjukdom är en individuell identitet och en

social roll. Kärffe (2006) menar att diagnoserna får följder för individ och samhälle och exemplifierar med att en grupp som har mycket att vinna på att få sitt beteende biologiserat är de kriminella.

Det andra sättet enligt Busfield (2000) är att sociala faktorer har betydelse för uppkomsten av psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa kan uppstå på grund av sociala faktorer som exempelvis avsaknad av sociala nätverk, fattigdom, social isolering. Av stor betydelse har även klasstillhörighet, kön och etnicitet för den psykiska ohälsans framväxt. Johannisson (2006) anser att diagnoser kan fungera som kommentar till samhället för vad som är normalt och förändringstakten inom områden som t.ex. kön, klass, barndom, livsstil och arbetsmiljö har hela tiden ökat och fortsätter att göra så.

I det tredje sättet menar Busfield (2000) vidare att sociala processer har betydelse för hur psykisk ohälsa hanteras och bemöts av omgivningen. I biomedicinskt synsätt föreslås läkemedel för att åtgärda den psykiska ohälsan. Sociologer söker djupare förklaringar hos sociala, politiska och ekonomiska faktorer. Brante (2006) diskuterar den nya psykiatrin genom att exemplifiera den med ADHD. Ur ett psykoanalytiskt perspektiv på ADHD skulle detta beteendes orsak kunna återfinnas i störda relationer mellan barn och förälder. Med psykoterapi och familjeterapi skulle detta då kunna behandlas.

## Kommunikation

En viktig ingrediens inom olika terapiformer är kommunikation, både på den intrapersonella och interpersonella nivån. En definition av ordet kommunikation, som fritt översatt från latinets *communicare* betyder *att ha något gemensamt* eller *att dela något med någon*. Människan måste kommunicera därför behovet av gemenskap och mänsklig kontakt är viktigt eller till och med livsnödvändigt. Genom att kommunicera kan vi *intellektuellt* göra omvärlden begriplig och meningsfull, *emotionellt* få utlopp för känslor, ge uttryck för behov och personlighet i med- och motgång samt *socialt* skapa relationer, utöva makt, känna oss sedda och hålla ihop familj, organisationer och vårt samhälle. (Maltén, 2008; Engquist, 2007).

Nilsson och Waldemarson (2010) skriver att "all kommunikation äger rum i en fysisk, psykologisk, social och kulturell kontext." Engquist (2007) sammanställer vad människan vill med sin kommunikation med följande tre syften och önskemål:

- 1) Behov av att få kontroll över en situation.
- 2) Samtalet ska bidra till personlig utveckling.
- 3) Man vill bli bekräftad.

Kommunikationsteori består av två riktningar; processriktning som innebär överföring av budskap och semiotik som betraktar kommunikation som situation där betydelser eller innebörder överförs mellan människor. All kommunikation bygger på tecken och koder där man skiljer på två slag av

tecken; signaler och symboler. Där signaler har en entydig relation till det betecknade medan symbolen har en mångtydig relation. Ord är symboler som får sin betydelse på flera sätt. Denotation är den yttre betydelsen, innebörden av ordet. Den inre betydelsen av ordet kallas konnotation, hur något sägs, vilket ofta är som skiljer sig i hur människor förstår varandra. (Nilsson och Waldemarson, 2010)

Kommunikation är utbyte av budskap som kodas, avkodas och tolkas av sändare respektive mottagare. Kodning och tolkning påverkas av faktorer som exempelvis personlighet, känslor, attityder, erfarenheter och kunskaper (Maltén, 2008). Nilsson och Waldemarson (2010) ger exempel på några vanliga kommunikationsmodeller, vilket innebär förenklingar av verkligheten. Modellen likaväl som teorier har funktion av en karta och kartan är inte verkligheten utan representerar den symboliskt. En vardaglig modell är Hammarmodellen vilken det innebär att tala tillräckligt starkt eller upprepa budskapet tillräckligt många gånger. Ofta förekommande i samspel med närstående personer. Barriärmodellen bygger på barriärer som försvårar direkt kontakt eller budskaps överföring. Sändar-mottagarmodellen innebär i korthet: vem säger vad, i vilket medium, till vem och med vilken effekt. Sändare, budskap, mottagare och effekt. Filter-och brusmodellen är en fjärde kommunikations modell. Människor tror överlag att ords mening och innebörd är entydiga, *container-felslutet*, som om orden transporteras i en container mellan kommunikatörerna utan feltolkning. Verkligheten enligt modellen innebär att vi missuppfattas och vi missuppfattar varandra. Termer som kanal, brus och filter ingår i denna modell. Filtren består av förväntningar, förutfattade meningar och kulturella skillnader. Brusen är olika typer; fysiskt, semantiskt och psykologiskt.

Människan kommunicerar på olika abstraktionsnivåer från de lägre konkreta nivåerna till högre mer abstrakta nivåer. Till den högre sfären är metanivån där man kan metakommunicera, dvs. kommunikation om kommunikationen, vilket gäller det sätt som parterna kommunicerar. Det är till och med omöjligt att inte kommunicera för vi sänder alltid ut budskap till vår omgivning. (Maltén, 2008; Engquist, 2007)

## Höra – lyssna

För att vara en bra samtalspartner är ett aktivt lyssnande av högsta vikt. Det innebär att ha ögonkontakt med samtalspartnern, anpassning till dennes talrytm och att inte avbryta i onödan, visa genuint intresse för det som sägs och görs med kommentarer, tonfall minspel och kroppshållning. Den aktiva lyssnaren måste också visa respekt, empati och våga vara tyst menar Maltén (2008).

Crafoord (2012) skriver några ord om tystnad och liksom i musiken är tystnaden en viktig del i varje samtal. En tystnad som kan ha olika karaktär; sökande, grå, passionerad, begrundande, skapande, hotande eller svart. Samtalets tystnader kan jämföras med musikens viktiga pauser. De uppehåll

som sker mellan toner, pauser som ger tempo, frasering, uttryck och som även ger musiken dess karaktär.

### Kommunikation är en symbolisk aktivitet

Kommunikation är en symbolisk aktivitet som inkluderar både verbala och icke-verbala signaler. På gott och ont har människan god förmåga att utnyttja symboliska signaler. Maltén (2008) skriver att de symboliska signalerna inte i första hand är kroppsspråk utan mer konventioner och exemplifierar olika handtecken, V-tecknet mm. Nationsflaggor, olika märken och emblem är också symbolsignaler. Symbolhandlingar exemplifieras med kondoliens vid någons frånfälle, presenter och blommor vid uppvaktningar av olika slag, vett och etikett vid festligheter. Statussymboler används för att kommunicera ekonomisk standard. I en mängd situationer och sammanhang finns symboliska signaler som vad vi har på oss i form av smycken, skor, kläder, väskor, hur vi betar oss och vad vi säger och inte säger etc. Kommunikation har en innehålls del som svarar på frågan *vad* som sägs och oftast är verbal. Där finns också en betydelse och relationsdel som innefattar *hur* det sägs och baseras ofta på icke-verbala eller symboliska signaler. (Maltén, 2008)

Samtalet är i sin enkelhet en komplicerad process menar Crafoord (2012) där minnesbilder, erfarenheter, känslor och handlingar blir till de symboler som kläds i språkets ord.

## Symbolspråk

Denna del kommer att ta upp definition på benämningen symbol och olika former av förekomst i den inlästa litteraturen som till stor del är ett urval utifrån symbolterapeutisk bakgrund.

### Symboldefinition

Ordet symbol härstammar ur grekiskans *syn* som betyder hel och *balein* som översätts med jag kastar samman. (Högberg, 2003b)

Enligt Goblet D'Álviellas definition från 1894 (Sarnoff, 2002) är en symbol en representation som inte gör anspråk på att vara en reproduktion. Denna symboldefinition täcker in två huvudsakliga grupper av symboler, den enkla symbolen (generisk) och den komplexa symbolen (kryptisk).

De enkla symbolerna består av bilder eller ord som genom konventioner representerar ett koncept eller ett ting. De komplexa symbolerna består av bilder och ord vars mening och påverkan överstiger den uppenbara konventionella meningen. Dessa består av två symboltyper.

Först är det den komplexa symboltypen vilken i sin manifesterade form *väcker minnen* som kommer från en persons inre värld av minnen och erfarenhet. Den andra komplexa symboltypen vilken i sin manifesterande form är *kommunikativ* som erhålls genom erfarenheter i en gemensam

verklighet och konventioner från en kultur. De komplexa symbolerna med sitt potentiella innehåll kan användas för att omforma vår psykiska bild av världen. De komplexa symbolerna härrör från områden i det förmedvetna medvetandet och avleder uppmärksamheten från konkreta tillvägagångssätt för problem i verkligheten. (Sarnoff, 2002)

Lite av sanningen i verkliga problem finns kvar när symboler eller effekten av dess påverkan drar uppmärksamheten bort från verkligheten. Det gäller särskilt det som kommit att ses som farligt på grund av tidigare erfarenheter. Sarnoff (2002) menar att det finns olika komplexa symbolteoretiker och listar i huvudsak tre spår; repressiva, poetiska och transcendentala teoretiker.

### **Andra symbolformer**

Andra sätt att kategorisera symboler inkluderar enligt Sarnoff (2002) magiska symboler, suggestiva symboler, kommunikativa symboler, drömsymboler och lekfulla symboler.

Högberg (2003b) menar att skillnad mellan tecken och symbol är att tecknet är avgränsat och definierbart. Symbolen har en baksida som pekar mot oändligheten. Den har ett eget liv med möjlighet att själv tolka.

### **Symbolutveckling**

Hwang (2003) skriver att utveckling av ett symboliskt språk är unikt för människan och möjliggjort bra utveckling och framgång för arten. Det är vidare denna förmåga att använda ett språk där symboler kombineras enligt en egen grammatik. Förmågan att använda symboler möjliggör språk-utvecklingen, vilket inte bara är ett medel för att representera världen utan även ett medel att förändra den.

Jean Piaget (Havnesköld & Mothander, 2013) hade många strängar på sin lyra med studier i biologi och senare stort intresse för filosofi, psykologi och Freuds teorier. Piagets modell av barnets kognitiva utveckling bestod av fyra nivåer: 1. Det sensomotoriska stadiet, ca 0-2 år. 2. Det preoperationella stadiet, ca 2-6 år. 3. De konkreta operationernas stadium, ca 7-11 år. 4. De formella operationernas stadium (från ca 11 år och uppåt) Han lyfter fram att en viktig aspekt av den tidiga barndomen, i det preoperationella stadiet, nämligen att barnet utvecklar förmåga till symboliskt tänkande. Under detta stadium, vid ca 2-6 års ålder, framträder symbolfunktionen, barnet har börjat tänka symboliskt, "som om" vilket visar sig i språkbruk, i drömlivet, lekbeteendet och i barnets fantasi. Barnet kan genom de symboliska handlingarna frigöra sig från att bara varsebli och föreställa sig den omedelbara omgivningen. Det mesta av barnets tänkande på detta stadium är egocentriskt. De kan lära sig allteftersom, att hantera mer än ett perspektiv och se saker ur fler synvinklar. Den kognitiva huvuduppgiften under detta stadium kan sägas vara erövrandet av symbolen. Förmågan att säga nej är ofta en början till symboliseringen, som blir mer och mer självprogrammerande efter hand. (Havnesköld & Mothander, 2013; Hwang & Nilsson, 2003)

Det finns kritik mot Piagets något förenklade sätt att se på utvecklingen och den generalisering han gör vad beträffande åldersspannen. En invändning är att han inte tog affekterna i beaktande i beskrivningen av barnens förmågor. Havnesköld och Risholm-Mothander (2013) skriver om att ny forskning gör gällande att de flesta barn kan klassificera emotioner och emotionella relationer långt tidigare än de kan göra det med fysiska objekt.

Mahler (1990) och Winnicott (1998) beskriver vikten av symbolutvecklingens betydelse för psykisk tillväxt. Mahler tar liksom Piaget upp symbollekarnas betydelse under närmandefasen vid ca 15-24 månaders ålder. Barnets ökade individuation som gör att barnet kan fungera på avstånd från vårdnadshavaren möjliggörs av 1) språkutvecklingen. 2) internaliserings-processen. 3) utveckling av förmåga att uttrycka önsknings- och fantasier genom symbolisk lek och leken för att lära bemästring av nya situationer.

Winnicott (1997) menar att det behövs ett ord för symbolismens rot som beskriver barnets färd från det subjektiva till det objektiva och det är här han benämner detta som övergångsobjekt, t.ex filthörnet, mammans avlagda underkjol eller nallen. Men han lägger till att övergångsobjekt kan förstås utan att man per automatik helt förstår symbolismens natur. Winnicott anser att symbolismen bara verkar kunna studeras i individens utvecklingsförlopp och med en föränderlig innebörd över tid. När barnet använder symbolism (Winnicott, 1997) eller symboliseringsförmågan (Billström, 2012) kan barnet skilja mellan fantasi och verklighet, få mellanrum mellan yttre och inre objekt. I mentalisering talar man om begreppet psykisk ekvivalens.

## Lekområde

Winnicott menade att det är viktigt inte bara för barn utan även för vuxna att ha tillgång till ett lekområde. På lekområdets spelplan kan klient och terapeut mötas och utveckla ett samspel. Leken är området, ett förvandlingsfält mellan mor och barn, där olika föremål och ord förses med egenskaper från bådars inre världar. Genom lekfull benämning laddas föremål och ord med känsla varefter förvandlingen sker. Detta förvandlingsfält där symbolerna bildas, kallade Winnicott *transitional space* som översatts på svenska till övergångsområde eller mellanområde. Förvandlingsområde mellan den inre världen och den yttre, mellan fantasi och verklighet. (Winnicott, 1998; Cullberg Weston, 2010; Crafoord, 2012)

Vid utvecklingen av symboliseringsförmågan utvecklas den symboliska leken. Symbolisk lek skiljer sig från andra aktiviteter genom att där finns en *låt oss låtsas* situation. Landry, Page och Bouchard (2012) menar att den symboliska leken i sin mest komplexa form består av tre delar som barnen skapar: 1) Imaginär situation. 2) Rollfördelning. 3) Regler.

Mårtensson Blom och Wrangsjö (2013) skriver att samlek med andra innehåller en kunskap att bemästra turtagning. I leken och upplevelser hos det lilla barnet från ca femton månaders ålder börjar det verbala självet succesivt att etableras. Ett språng sker i symboliseringsförmågan vilket märks extra mycket i den språkliga utvecklingen. Barnets lek utvecklas till

symbolisk lek som i sin tur vidgar det kreativa fältet. Parallellt med utvecklingen av verbaliseringsförmågan blir även skillnader mellan inre och yttre processer mer framträdande. Barnet börjar i högre grad objektifiera sig själv och kan betrakta sig själv utifrån, bildligt och symboliskt.

## Metod

I detta avsnitt beskrivs den vetenskapliga teoribakgrunden, hermeneutik som valts för att den har tolkning och förståelse i centrum. Avsnittet fortsätter med genomförande, etik, avgränsning samt definitioner.

### Hermeneutik

Langemar (2008) menar att kvalitativ metod är utmärkt att använda när man vill undersöka sociala processer som sker mer eller mindre omedvetet. Jung (Jung 1984; Whitmont 1992) har provtänkt och tänkt mycket om det omedvetna och där är ett spår eller dimension som jag kommer att ha som stöttepelare. Ett annat område som Langemar (2008) skriver om kvalitativa ansatsens fördelar är tyst kunskap. Att spela instrument, måla eller på annat sätt skapa är till stor del tyst kunskap, mer eller mindre förfinad.

Hermeneutiken handlar om förståelse utifrån tolkning av texters innebörd, symboler, upplevelser och handlingar. Företeelser kan bara beskrivas utifrån subjektets upplevelser varför subjektiviteten är central. Kjörup (2014) menar att beteckningen hermeneutik har förändrats från dess vagga på 1800-talet, då det användes som en mer konkret tolkningsteori och metodlära, till att anta en mer filosofisk strömning kring den tolkande varelsen människan.

De fyra huvudmomenten i hermeneutiken är förförståelse, förståelse, tolkning och förklaring i en dynamisk kontext skriver Ödman (2011). Tolkning görs i förhållande till en historisk och samhällelig kontext och tolkaren har en förförståelse som ska artikuleras och medvetandegöras. Gradvis förändras vår förförståelse genom förändrat perspektiv och ett nytt varv kan påbörjas i den hermeneutiska cirkeln eller den hermeneutiska spiralen som den också kallas. Att komma fram till en tes, en sammanfattande mening kan vara ett önskvärt mål på processen. Men den hermeneutiska tolknings- och förståelseprocessen leder inte per automatik till bättre förståelse. Ett problem är att komma in i cirkeln menar Kjörup (2014) och Ödman (2011) påpekar ett annat, nämligen problemet att komma ur en ofruktbar, självbekräftande process. För att vända det till en positiv spiral fordras öppenhet och medvetenhet att ta till sig ny förförståelse.

Att medvetandegöra sin förförståelse är viktigt menar även Langemar (2008). Öppenhet är en viktig ingrediens när man i kvalitativa metoden söker sig fram och ändrar planering och inriktning allteftersom arbetet framskrider. Det är också ett passande arbetssätt för teorigenererande och empiristyrda studier. Att i en magisteruppsats generera teorier är väl lite för stort men som förstudie kan det möjligen låta sig göras.



Förkunskaper är inte helt fel heller skriver Langemar (2008). Om man saknar det finns risk för övergeneralisering genom att dra för stora slutsatser av enstaka fall. Hur tolkar man det i ett fält som inte är så omskrivet? Tyngdpunkten i den kvalitativa processen ligger mer i analysarbetet vilket även innebär att denna del i själva rapportskrivande tar mer av tidsåtgången. Att även definiera området och begränsningar är viktigt. Langemar skriver om ett talande exempel med att jämföra med en arkeologisk utgrävning, hur en sådan skulle vara utan dem. Det är viktigt med begränsningar, men de behöver för den skull inte vara samma under hela arbetet.

Alvesson och Sköldbberg (2008) tar upp mycket intressant i kapitlet om Habermas, vilken fick extra utrymme i boken. De gav mer av uppbyggande tankar och idéer än inriktning på felsökning och negativ kritik. Alvesson och Sköldbberg ger vidare förslag på hur att använda sig av kritisk teori. De menar att man inte behöver hålla sig strikt till kritisk teori upphovsmäns riktning som till en religion. Man kan istället låta den kritiska ansatsen ge allmänna impulser till forskningsansatser med misstänksam inställning till dominerande institutioner och ideologier, till rådande paradigmer. Kritisk teori inspirerar till att beakta vidare sammanhang än empirinära, en friare hållning där forskaren kan utnyttja såväl fantasi och kreativitet och andra förmågor.

### Genomförande

Denna uppsats är en deskriptiv litteraturstudie utifrån ett kvalitativt hermeneutiskt inslag. I arbetet med litteraturen ligger fokus på teorier, tankar och erfarenheter utifrån den valda litteraturen, som varit grunden för arbetet.

Det systematiska sökandet efter relevant litteratur skedde initialt genom artikelsökning som kompletterades utifrån litteratur från musikterapeututbildningen och litteratur som studerats i andra sammanhang, med "andra glasögon" men som i detta fördjupande studie ledde vidare till andra och nya artiklar, avhandlingar och annan litteratur. Zeigs kommunikations-element var en intressant ingång till uppsatsen eftersom han tar upp symbolaspekten som en självklar kandidat bland andra. Det tog mig in på kommunikationsdelen. Detta paradades med bland annat Åke Högbergs gedigna arbete med symboler i terapi som har fascinerat mig under lång tid. En av orsakerna till att man söker sig till terapi är ofta någon form av psykisk ohälsa, vilket förde mig in på att bearbeta denna aspekt. Den feministiska aspekten härrör av faktum att kvinnor rent statistiskt är överrepresenterade på detta område, i dåtid och nutid. Musikterapiaspekten var given, utifrån uppsatsens hemvist. Min tolkning och förståelse av begreppen musik, musikterapi, symbolbildning, kommunikation, psykisk ohälsa och hälsa kondenserades ned till symbolspråkets användning i musikterapi. Sökning i och efter källor gjordes med sökorden *symbol* i olika former och *abstrakt* i vissa fall. Artikelsökning skedde främst på KMH:s

databaser och Google Scholar. Statistik för avsnittet om psykisk ohälsa hämtades från Internet.

## Etik

Uppsatsarbetet sker genomgående genom litteraturstudier. Dock kan det vara ett kontroversiellt antagande att påstå att en stor del av dagens mentala ohälsa är orsakad av samhälleliga problem. Vetenskapsrådets forskningsetiska principer (2015) består av fyra allmänna huvudkrav på forskning: Informationskravet innebär att forskaren ska informera informanterna om den aktuella forskningens syfte. Samtyckeskravet innebär att deltagare i en undersökning har rätt att själva bestämma över sin medverkan. Konfidentialitetskravet innebär att uppgifter om alla i en undersökning ingående personer skall ges största möjliga konfidentialitet. Nyttjandekravet innebär att insamlade uppgifter om enskilda personer endast får användas för forskningsändamål.

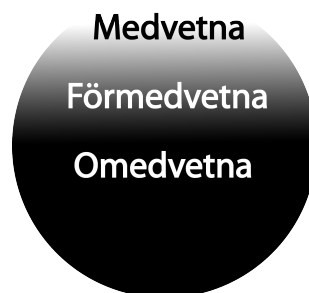
## Avgränsning

Litteratur som är vald utifrån aktuella studier i musikterapi men även utifrån tidigare studier i symbolvärlden, hypnoterapi, psykologi och KBT samt musik och musikterapi. Även möjlig tillgång till relevanta databaser och artikelsamlingar har styrts. I stort har dock intentionen varit att gå tillbaka till källorna i görligaste mån.

## Definitioner

Vissa begrepp och förkortningar definieras här för att sedan gälla resten av rapporten. Terapeut förkortas T, klient förkortas K i texten.

Begreppet förmedvetna ligger i gränslandet mellan det undermedvetna eller omedvetna samt det medvetna tillståndet, *fig. 1*.



*Figur 1. Fritt efter förlaga från Högberg (2003)*

# Resultat

I detta avsnitt kommer resultaten av min förståelse och tolkning av begreppen musik, musikterapi, symbolbildning, kommunikation, psykisk ohälsa och hälsa leder till symbolspråkets användning i musikterapi.

## Symbolbildning

Crafoord (2012) använder sig av benämmandekraft för att i exempelvis sagans form beskriva det som förändrar situationen helt. Allegorin är ett sätt att i ord på ett tydligare sätt beskriva sagans essens i målade bild. Språkdräkt och klädedräkt är närbesläktade där klädedräkten döljer och framhäver kroppen det som även språkdräkten gör i omskrivningar. Med bilder, allegorier, metaforer och andra symboler blir det möjligt att benämna även det onämnbare utan att förlora kraft.

Malloch och Trevarthen (2010) menar att människan är en symbolisk art, *symbolic species*. Symbolbildning skriver Mårtensson Blom och Wrangsjö (2013) är en komplex inre mental förmåga. Lika som den symboliserande terapivaron är komplex och kan den även vara komplicerad. Laddandet av symboler och symbolbildningen kan fånga fenomen och skapa helheter med den inre världens logik som grundas på symmetri, likhet och meningslikhet.

Sarnoff (2002) beskriver att symboler inger hopp vid obekvämlig påverkan. De inspirerar till fantasifulla lösningar på till synes löslig frustration. Deras uppenbara innehåll kvarstår mot bakgrund av verkligheten. Mallar och mönster av symboler som används för att manipulera ödet har en bättre potential för att påverka positiva förändringar för en person eller sak som symboliserar något annat, *symbolizer*.

I ett samtal menar Crafoord (2012) att det finns möjlighet till att skapa ett förvandlingsområde där symboler bildas och laddas, där ny mening skapas. Mårtensson Blom och Wrangsjö (2013) beskriver hur vi i den symboliserade samvaron blir varse det tredje mellan oss, *intersubjektiviteten*. I dessa mellanmänskliga möten kan en djup dimension växa fram som kan upplevas emotionellt eller som något andligt. Den starka transformerande kraft som den symboliserade tillvaron skapar ger upplevelse av helhet av både självet och omvärlden.

I låtsasläget kan det barn som har en trygg anknytning börja använda sig av den symboliska leken för bearbetning. För barn som inte har en tillräckligt stabil situation runt sig och som inte har kunnat utveckla en trygg anknytning, blir inte leken det trygga område, där den har en symboliserande och därmed bearbetande karaktär. Barnet använder då leken i låtsasläget som en försvarsstrategi och inte till kreativt utforskande. I den

symboliska leken kan barnet uttrycka känslor och upplevelser som inte är samma som verkligheten. (Billström, 2012)

Att som terapeut erbjuda en *holding environment*, en trygg situation, är viktigt för att klienten ska kunna och våga utforska sitt inre i lugn och ro. Terapeuten deltar känslomässigt i klientens inre resa, vilket för klienten innebär en positiv känsla av att vara sedd (Cullberg Weston, 2009). Bunt och Stige (2014) påpekar att användande av en hjärtpuls liknande rytm åstadkommer känslan av stödjande hållande och omslutande (eng: *supportive holding and containment*), vilka är viktiga ingredienser i det psykodynamiska perspektivet.

Högberg (2003b) menar att vi under vår livsvandring ständigt fyller på vårt omedvetna med negativt material som han liknar vid en säck som är personberoende. En fobiker har en stor säck. En fråga väcks om hur vi kan tömma säcken. Här är symboler ett viktigt hjälpmedel. Det som ligger överst i säcken trycker på först och kommer spontant upp i drömmar, fantasier och lekar.

### Musikterapiens lekrområde

Lek är en viktig del i musikterapi. Johan Huizinga (Bunt & Stige, 2014) säger "music never leaves the play sphere." Den musikaliska leken innebär utforskande av känslor, musikinstrumenten kan ses som övergångsobjekt, som broar mellan det yttre och det inre.

För improvisation som bara sker för skojs skull behövs inga regler. Olika genrer har sina konventioner. I musikterapi menar Wigram (2004) att i arbete med klienter som inte är tränade musiker är det ofta nödvändigt med att starta med en slags struktur och förutsägbarhet i musiken med förutsättningar och spelregler, *play rules*.

Wheeler (2015) pekar på att även en sång kan användas som ett övergångsobjekt och fungera som ett lugnande sätt. Winnicott sa (Wheeler, 2015:140): "...if the therapist cannot play, they are not suitable for the work...". Det engelska ordet *play* är dubbeltydigt, på svenska betyder det både leka och spela vilka båda är viktiga ingredienser på musikterapeutens palett.

Wigram (2004) menar att i musikimprovisation måste ju mer abstrakt en idé är desto större måste klientens symboliseringsförmåga vara i musikskapandet. Detta innebär svårigheter för klienter med kognitiva funktionsnedsättningar. Men då föreslår han att användning av mer konkreta teman, som exempelvis vädret, kan vara framkomliga vägar som teman för improvisationen.

## Psykisk ohälsa – som inte behöver vara statistisk

Avsnittet inleds med psykisk ohälsa ur feministiskt perspektiv efter ett statistiskt sammandrag om vad som föranlett detta perspektiv för att sedan övergå till hälsoperspektivet utifrån påståendet att psykisk ohälsa inte behöver vara statistisk.

### Psykisk ohälsa ur ett feministiskt perspektiv

Vid läsning av statistik från Folkhälsomyndigheten (2016) över psykisk hälsa framgår det att kvinnor är representerade i högre grad än män i samma ålderskategorier i samtliga jämförelser vilka gäller huvudvärk, svår huvudvärk, nedsatt psykiskt välbefinnande, suicidtankar, försökt ta sitt liv, stressad, mycket stressad, svåra sömnbesvär, trötthet svår trötthet, ångest och svår ångest. Sammanställningarna avser åren 2004-2015.

Ussher (2011) ger med sin bok om kvinnlig galenskap sin syn på psykisk ohälsa ur ett feministiskt perspektiv. För att ge en ökad förståelse för kvinnors överrepresentation av psykisk ohälsa så bör man ta hänsyn till de tre perspektiven som Ussher (2011) beskriver med en flerdimensionell tolkningsmodell. Där materiella aspekter tar hänsyn till kvinnans materiella livsvillkor, t.ex. sociala relationer och ekonomisk situation. Diskursiva aspekter gör oss uppmärksamma på att sjukdom även är socialt konstruerad. Intrapsykiska aspekter handlar om kvinnans individuella upplevelse av sitt lidande i termer av normalitet eller sjukdom. Ussher menar att det är övervägande kvinnor som diagnostiserats med psykisk diagnos och hon menar att det är ett svar på de förhållanden som kvinnor lever under där t.ex. 70 procent av hushållsarbetet utförs av kvinnan. I ett citat av Virginia Woolf (Ussher, 2011: 40) skriver författarinnan att "vilken kvinna som helst under 1500-talet som varit född med en gåva eller talang för något skulle ha blivit tokig eller begått självmord".

Ussher (2001) ger exempel på fler kvinnliga psykiska åkommor som t.ex. depression, borderline, PTSD och PMS och menar att man stämplar individen som sjuk när det snarare har sina orsaker i samhället och det sociala spelet. I perspektivet individ eller samhälle så tar Ussher (2001) upp exempel från biomedicin, psykiatri och psykologi där man utgår från den traditionella positivistiska vetenskapssynen i vilken psykisk ohälsa främst är ett uttryck för något på individnivå, medicinskt/biologiskt. Ur perspektivet kultur och samhällsvetenskap är dessa studier uttryck för ett samhällsproblem. Det innebär att det inte i första hand är individen som ska tvingas till förändring utan det ligger utanför denne, i samhället och i sociala mönster. Detta positivistiska synsätt är dock inte Ussher okritisk mot utan kvinnors psykiska sjukdom ska ses som en reaktion på den omgivning hon lever i. Kvinnor lever i en kontext med strukturer som ger upphov till stress och som i sin tur leder till kvinnors psykiska sjukdom anser hon.

Johannisson (1994) menar att kvinnosjuklighet formades på flera nivåer: samhällelig, kulturell, medicinsk, biologisk och existentiell nivå.

Symptomen kunde vara huvudvärk som blev till migrän, anorexia och bulemi. Det fanns under dessa tider sjukdomar som vi inte känner till idag såsom hysteri, kloros och nervasteni. Sjukdomar försvinner när det kommit en ny diagnos eller när de helt enkelt inte fyller någon funktion längre.

Hysteri menar Showalter (1987) var en sjukdom som var förknippad med kvinnor och det feminina. Det kunde förklaras med dåliga gener, pubertetskris eller sexuell frustration. För den tidens kvinna, 1870-1920, kunde sjukrollen mycket väl ha varit ett svar på den begränsning som kvinnan levde under. Kvinnorna var ju inte myndiga som gifta. På den samhälleliga nivån bestod det av klasser och en ny medelklass växte fram. Det var spänningar och i borgarklassen var idealet att kvinnan skulle vara passiv och begränsad till att föda barn, virka och brodera. Det var familjen som var i centrum i kvinnans liv. På den kulturella nivån fanns föreställningen att kvinnan var det svagare könet. Här är också den mörkare sidan genom banden mellan kvinna-kropp-sexualitet, mellan kön och psyke. På den medicinska nivån förstärks relationen läkare-patient och den patriarkala strukturen överordning-underordning. Det blir viktigare att ställa diagnos att kvinnans sjukdom är medicinsk. På den biologiska nivån var kvinnan märkt av många graviditeter och sviter efter förlossningar. Tuberkulos var vanlig och skördade många offer. Könssjukdomar som den gifta kvinnan kan ha smittats av genom mannens utsvävningar är dock mer på den "hemliga" avdelningen. Läkarna kunde tyckas vara i maskopi med de äkta männen. På den existentiella nivån kunde sjukdom vara ett sätt att hantera den vanmakt kvinnor kunde känna i sina liv i den patriarkala samhällsordningen. För en kvinna under förra sekelskiftet och även idag skulle sjukdomsrollen och sjukdomsbeteendet kunna vara en form av flykt ifrån en tristessfull vardag som är socialt accepterad för att slippa vara mor och maka. Bekräftelse ifrån läkaren gav kvinnan bevis på sin existens. I den förfinade borgarklassen var det en viss status med sjukrollen.

## **Hälsa**

WHO definierade 1948 begreppet hälsa: "Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och icke enbart frånvaro av sjukdom eller svaghet". (Sandell, 2013)

Antonovsky (2005) menade att det i första hand är en fråga om hur man lever, inte hur man blir botad som är viktigt för hälsan, det salutogenetiska synsättet. Han myntade begreppet KASAM, en akronym som står för *känsla av sammanhang*. Det består av komponenterna begriplighet, hanterbarhet och mening. Människor med den största livskraften och utvecklingsmöjligheter utmärks av KASAM. Det är hur man lever med riktiga vänner, är självlärande, att begripa hur man agerar i olika situationer och det innebär hanterbarhet och mening.

Hälsa är musikterapiens ledstjärna. Ruud (2002) skriver i förordet till boken *Varma ögonblick* att sjukdom inte är ett statiskt tillstånd. Se det som en begränsning av handlingsmöjligheter. Terapi handlar om att öka dessa

handlingsmöjligheter. Hälsa är inte bara frånvaro av sjukdom. Ruud (2002) menar att man kan se det som en reserv, styrka och ett motstånd mot sjukdom. Den vetenskapliga skolmedicinen har växt sig så stor och allenarådande att den tagit på sig utopiska uppgifter och Ruud menar att den är på god väg att bli en egen religion. Mediciner av allehanda slag gör stora hål i människors portmonäer. Ett utvidgat hälsobegrepp parat med medicinsk-tekniska landvinningar medför ett uppstått behov av medicinska tjänster som spränger alla gränser. En lösning på detta skulle vara att sänka förväntningarna och erbjuda en mer tydlig avgränsning för vad som är det medicinska områdets ansvar. Allt behöver inte benämnas och diagnostiseras och det är inte nödvändigtvis klienten som är problemet utan det kan ligga på annan nivå, t.ex. att familjen är dysfunktionell eller strukturella fel i samhället.

Hälsa skulle också kunna sägas vara en kulturell angelägenhet. Ruud (2002) varnar för faran att överlåta hälsa helt och hållet till läkarna eftersom det skapar ett intryck av att hälsa handlar om frånvaro av sjukdom och att hälsa uppnås efter medicinska ingrepp. Istället ska vi se på hälsa som något som bara uppnås genom människans egen insats. Livskvalitet kan förbättras genom kultur där ett aktivt förhållande till kulturaktiviteter och konst ger oss mening och energi. Vårt sätt att se på oss själva och på sjukdom är en av orsakerna till acceptansproblemet med musik som del i medicin och terapi. Där det är på individnivå man skådar utan hänsynstagande till samhälle och kultur. Handlingsbegreppet knutet till musikterapi eller kulturaktiviteter är en bra utgångspunkt för samband mellan kultur, livskvalitet och hälsa menar Ruud (2002). Holistiska hälsobegrepp betraktar just hälsa som känsla av välbefinnande och förmåga till handling. Att använda kultur och kulturaktiviteter i förebyggande hälsoarbete kopplar ihop både handling och livskvalitet. I den salutogenetiska forskningen som söker förstå vad det är som håller oss friska, där är känsla av sammanhang och mening i livet viktiga faktorer i samband med livskvalitet. För detta ändamål är musik en ypperlig källa till hälsa samt till att stärka vitalitet, ge upplevelse av kompetens och känsla av tillhörighet.

### Kommunikations element i terapeutiskt arbete

Jeffrey K. Zeig (Zeig, 2006; Zeig, 1984) har utarbetat en modell av olika psykoterapeutiska metoder och hur de kan sorteras in utifrån huvudsakligt kommunikations element. Zeig är förmedlare av kunskapsarvet från den legendariska hypnoterapeuten och psykoterapeuten Milton H. Erickson. Metamorfa former av kommunikation som används terapeutiskt, underlättar med större lätthet och våltalighet för att idéer och nya överenskommelser ska få tillträde hos klienten.

#### Kommunikations element

1. Beteende
2. Känsla
3. Tanke
4. Kontext            tid och plats

- 5. Relationsskap kompliment, symetrisk
- 6. Attityd positiv, negativ, neutral
- 7. Kvalitativ intensitet,
- 8. Tvetydighet- något fullständigt specificerat finns inte
- 9. Symboler en representation

Modell för kommunikations element exemplifieras i olika terapeutiska skolor:

<b>Element</b>	<b>Terapeutisk skola</b>
1. Beteende	Beteende terapi (tar inte hänsyn till de andra elementen).
2. Känsla	Rogierian terapi, Gestalt terapi.
3. Tankar	Analytiska, TA skolor
4. Kontext	–
5. Relationer	Kaiserian terapi, Carl Witacer, relation mellan terapeut och klient.
6. Attityd	Kognitiv approach: ändra klientens attityd.
7-8. Kvalitativ + Tvetydighet	– Milton Erickson jobbade i detta fält mycket med indirekt kommunikation på flera nivåer.
9. Symboler	Jung, musikterapi, symbolterapi, expressive arts, bildterapi, symboldrama, dansterapi.

Milton H. Erickson (Zeig, 2006; Zeig, 1984) var mer intresserad av förändring än att förstå. Han använde symboler för att åstadkomma kommunikation på flera nivåer. I modellen utläser man att i den enskilda terapeutiska skolan tas inte hänsyn till de andra elementen. Modellen kan på ett sätt kunna användas för diagnostisering. Om t.ex. klienten kommer med ett problem av, som han säger, beteende karaktär så gör terapeuten bäst i att inte lägga fokus på beteendet eftersom där är mest energi samlat hos klienten. Då bör mer fokus läggas på något av de andra elementen, förslagsvis *symboler*.

Börja utifrån och jobba dig inåt.  
Milton H. Erickson

All kommunikation innehåller dessa steg. Varje symbol är en kommunikator och består av de andra åtta elementen. Om du förändrar ett element så förändras hela kommunikationen. Symboler är mycket verksamt i terapi av olika slag, t.ex. hypnoterapi, musikterapi, symbolterapi, bildterapi, dansterapi, expressive art, symboldrama och psykoterapi. Vi är alla mottagliga för symboler. Människor har inte investerat så mycket i symbolaspekten av sin kommunikation så det oftare lättare att göra vissa modifikationer genom att jobba på den symboliska aspekten av kommunikationen menar Zeig (Zeig, 2006; Zeig, 1984).



## Musik i det tredje mellan oss

Mårtensson Blom och Wrangsjö (2013) beskriver musik som vibrationer i luftrummet och som inte finns till utanför oss. Det är en mänsklig konstruktion som likt intersubjektiviteten blir till inom och mellan oss. De refererar till den engelska filosofen Susanne Langer som ansåg att musik har en särskild förmåga att symbolisera eftersom den inte har något förutbestämt innehåll. Genom organiserade vibrationer gestaltar musiken rytm, varaktighet, intensitet och dynamik vilket även är ingredienser som ingår för att känna sig levande som människa. Musik kan symbolisera levd erfarenhet. Vi kan tillskriva musiken innehåll, gå i dialog med, överlämna oss till och beröras av den. Innan vi lär oss det verbala språket är musik det första språk som vi lär oss. Det byggdes upp genom röstkommunikation som t.ex. joller, gråt och skratt. Med hjälp av musiken kan även intersubjektiviteten utvecklas. Melodin är berättelsen, rytm är vitalitet och liv. Dynamik finns i allt som vi kan uppleva, den gestaltar liksom melodin både tid och rum. Musik kan sägas vara en symbolisk representation av kännandets dynamik.

Music sounds the way feelings feel.  
Susanne Langer (Wheeler, 2015:33)

Symboler är akkumulatorer och transformatörer av psykisk energi. Symbolens relation jämförs med idéer och tankar likt isbergets relation till vattenfallet. Genom att använda symboler bearbetar musikterapeuten transformationen av krafter (Eschen, 2012; Pristley, 1994).

Winnicott (1997) menar att psykoterapi är när klient och terapeut leker tillsammans. Terapeuten kan leka när klienten inte kan och då är det terapeutens uppdrag att leda klienten till lektillstånd, *play mood*. Pristley (1994) har samma tankegångar men uttrycker det genom att säga att den terapeutiska processen ofta behöver en förlösande inledning där det undermedvetna tillåts befrukta det medvetna. Klientens symboler berättar för terapeuten det som inte kan sägas med ord helt enkelt för att klienten inte är medveten om dem. Men när de väl uttrycks och upplevs har det stor effekt på klienten.

### **Metaforen**

Vi investerar i musikaliska händelser med mening av olika slag. Musik kan ses på många sätt som en metafor eller symbol. De inre bilder, *images*, som uppenbaras på olika sätt blir internaliserade och de är metaforer för klientens problem och trossatser, för styrkor och svagheter. (Bunt & Stige, 2014; Wigram, Pedersen & Bonde, 2002)

*Musik är känslornas språk eller ögonen är själens spegel* är exempel på mer dekorativa metaforer som Wigram, Pedersen och Bonde (2002) ger exempel på. De skriver om musik som metafor och inleder med att gå tillbaka till Artoteles som ansåg att metaforer var mörka och manipulativa.

Senare lämnades metaforer till poeter och andra med dramatisk ådra fram tills samtida tankegångar idag åter plockar upp metaforen. Metaforen bidrar till att skapa en bild i vår livsvärld och stödjer en bättre förståelse av oss själva och vår omvärld. Langemar (2008) förklarar begreppet livsvärld som de tolkningar man gör av upplevelser. De färgas av tidigare minnen och erfarenheter och påverkar vår uppfattning av framtiden.

Överföringstolkningar ger Igra (1996) exempel på som en som-om-form, som metaforen. T.ex. om din chef var ett djur, vilket skulle hen vara? I musikterapi rummet används metaforen i improvisationens talade dialog. T.ex. det var som att sitta på ett ulligt moln; sången gick rakt in som en laserstråle.

### **Emotion och musik**

I avsnitt om symboliska teorier av emotion och musik skriver Wheeler (2015:33) att symbolism "*is the use of symbols to represent ideas or qualities*". Musik symboliserar människans emotioner och många förklaringar och beskrivningar finns på det. I ett fokus av erfarna emotioner som ger fysisk respons påvisas likheter mellan dessa och musikaliska element: rörelse och vila; spänning och avspänning etc. Langer uttryckte det:

There are certain aspect of the so-called inner life - physical or mental- which have formal properties similar to those of music patterns of motion and rest, of tension and release, of agreement and disagreement, preparation, fulfillment, excitation, sudden change etc. (Wheeler, 2015:33)

För att symbolisera flödet av upplevd emotionell energi kan klienten använda till exempel tempo, dynamik och frasering för att uttrycka sig. Wheeler (2015) refererar i sin bok till den svenska musikpsykologen Patrik Juslin som, i Alf Gabrielssons fotspår, forskat vidare på musikupplevelser och emotionell kommunikation. I en studie lyfte man fram främst de fem emotioner som varit mest under lupp: ömhet, lycka, sorg, rädsla och ilska.

Två av dessa ges här exempel på hur de kan uttryckas i musik:

Sorg: långsamt tempo, svag ljudnivå, legato med liten variation, långsamma ton attacker och mjuk klang. Lycka: högt tempo, hög ljudnivå, staccato med stor variation, snabba ton attacker och ljus klang. (Wheeler, 2015)

### **Symboliseringstrappan**

Sandell (2013) har i sin avhandling utvecklat symboliseringstrappan som en modell av en process i musikterapi, utifrån sitt mångåriga kliniska arbete med musik, bild och text. Symboliseringsprocessen startar tillsammans med klienten i musik som leder till associationer som kan leda till en målad bild och till text som i sin tur sedan kan ges ny musikalisk dräkt. Dessa processer i musikterapi går från det yttre till en inre process hos klienten med hjälp av dennes beskrivningar av sina upplevelser, sina inre bilder och de associationer som kom till i den gemensamma analysen.

Sandell (2013:163) skriver att "detta har terapeutiskt visat sig vara ett etiskt, metodmässigt och pedagogiskt möjligt tillvägagångssätt att närma sig dessa komplicerade processer".

Symboliseringstrappans musikerterapi genomförs i följande steg (1-4):

1. Musikinteraktion
2. Upplevelser som musiken väcker
3. Måla bild
4. Skriva text
5. Ny Musik

I musikerterapin menar Sandell (2013) att man går nedåt i trappan från en yttre till en inre process hos klienten, från en omedveten till en mer medveten nivå. Det som musiken väcker och gör klienten uppmärksam på kan ge ökad eller ny kunskap om sig själv och sin omvärld.

Symboliseringstrappan anpassas individuellt och fungerar på tre abstraktionsnivåer: På den första abstraktionsnivån är målgrupperna som bara kan använda musiken direkt. Exempel är de minsta barnen där leken är ett komplement till musiken eller för klienter utan verbalt språk eller med svårare kognitiva funktionsnedsättningar. På den andra abstraktionsnivån är målgrupperna exempelvis ungdomar eller vuxna med psykiatrisk eller psykosocial problematik. Här menar Sandell (2013) att man bara jobbar med symboliseringstrappan i terapisesionen och låter analysen ske senare eller i terapins avslutningsskede. På den tredje abstraktionsnivån är det klienter med olika fysisk hälsa där hela symboliseringstrappan vävs helt in i musikerterapin och där det krävs en verbal abstraktions- och reflektionsförmåga av klienterna och att de kan metakommunicera.

### **Symboldrama vs GIM**

I detta avsnitt beskrivs symboldrama och GIM för att avslutande jämföra likheter av förändrat medvetande tillstånd och inre bilder i de två metoderna.

### **Symboldrama**

Leuners symboldrama metod (Leuner, 1994; Cullberg Weston 2010) är besläktad med Jungs (1984) aktiva imagination. Symboldrama innebär att klienten efter en djup, hypnosliknande avslappning leds in på en fantasiresa med olika teman som representerar olika delar i jaget. Allt eftersom dramat intensifieras och detaljrikedomen ökar så stärks även jagets utveckling. Förstelnade försvarsstrukturer rivs ned med ökad kreativitet som följd.

Symboldrama menar Cullberg Weston (2010) är ett bra komplement till den psykodynamiska terapin. Symboldrama liksom den psykodynamiska terapin vilar på en psykoanalytisk grund och når de omedvetna skikten i psyket vilket leder till större insikt för klienten. I psykodynamisk terapi når man insikt främst genom samtalet och det fria associerandet medan man i

symboldrama främst använder sig av bilder och symboler. Dessa bilder och symboler uppkommer under vakendrömmar, som är en slags dröm i ett djupt avslappnat tillstånd. Det förmedvetna, omedvetna och känslomässiga kommer fram i dessa drömmar. Drömmen har en central plats i symboldrama precis som hos Freud och psykoanalysen.

Vakendrömmen som används i symboldrama framkallar omedvetna känslor, tankar, bilder och symboler. Detta uppkommer under vakendrömmarnas avslappnade tillstånd, på liknande sätt som i nattdrömmen. Genom en djup avslappning leds klienten in i ett förändrat medvetandetillstånd och genom att terapeuten ger förslag på motiv framkallas bilder på klientens näthinna och bilderna förmedlas sedan till terapeuten. I den verklighetsuppfattning som uppstår i detta tillstånd får det intellektuella tänkandet en andrahands position, vilket ger klienten större möjlighet att nå sina affektiva inre djup. (Cullberg Weston, 2010; Leuner, 1984 ). Här är ett par exempel på teman:

**Blomma** - testmotiv att se om klienten kan delta i symboldrama.

**Äng** – inre landskap.

**Bäck/vattendrag** – hur livsflödet är just nu.

**Berg** – krav- och ambitionsnivå. Även spegla relationen till fader och auktoriteter.

**Hus** – mer utvecklad självbild, köket – näring, vinden, källaren, trädgården.

Leuners klassiska motivteman är en utgångspunkt varifrån klientens egna bilder fritt kan ta form och det kan bli högst personliga inre resor. Tanken är inte att en symbol måste betyda samma sak för alla klienter. Terapeuten måste vara öppen och lyssna till klientens egen tolkning av vad exempelvis en viss bild representerar för just denna klient. (Cullberg Weston, 2010; Leuner, 1984 )

## **GIM**

The Bonny Method of Guided Imagery and Music, GIM, BMGIM eller Bonny metoden utvecklades av Helen Bonny Lindquist i USA i början av 1970-talet. Metoden utvecklades efter forskning med hallucinogena droger som LSD. Bonny hade då utforskat de effekter som klassisk musik kunde ha på psyket efter att själv ha upplevt musikens stimulerande kraft på spirituella och transpersonella upplevelser. Den teoretiska grunden i GIM kommer från humanistisk, Jungiansk och transpersonell tradition. Bonny lät sig inspireras av Abraham Maslows modell av självförverkligande och hans *peak performance* koncept. Karl Rogers självcentrerade terapi och Carl Jung bidrog till utvecklandet av GIM. Speciellt Jungs tankar om det kollektivt omedvetna, aktiv fantasi och den transpersonella aspekten av människans existens bidrog till grunderna till GIM. Under musikens gång i den individuella sessionen har terapeuten en dialog med klienten medan inre bilder växer fram hos denne. Musik i kombination med de inre bilderna lösgör känslor hos klienten som leder till en transformation från tidigare händelser till möjligheten att se dem i nytt ljus. Musikvalet baseras på klientens känslö-och energinivå. Terapeutiska mål är kreativitet,

självutforskande, andlig insikt och kognitiv omstrukturering. Terapeutens roll är att guida, stödja och bekräfta klienten till självinsikt och förändring. GIM har fortsatt att utvecklas sedan Bonny gick ur tiden 2010 med psykoanalytiska, gestalt och andliga förhållningssätt och teorier. (Bonny, 2002; Wheeler, 2015; Davis, Gfeller och Thaut, 2008)

### **Likheter i Symboldrama och GIM**

De stora likheterna mellan Symboldrama och GIM är förändrat medvetandetillstånd och visualisering.

#### ***Förändrat medvetandetillstånd***

Tekniker för att förändra medvetandetillstånd syftar till att aktivera omedvetna processer. Det kan exempelvis vara musik, en röst eller en rituell dans som åstadkommer medvetandetillståndets förändring. Vedfelt (2002) har en egen metod som bygger på att förstärka den personliga kreativiteten i det omedvetna. En viktig förutsättning för introspektion är att förstå att det tar tid. Kontakt med djupare skikt i psyket utvecklas långsamt och gradvis, vilket ofta visat sig vara fallet i långvariga terapier. Jungs vägleda introspektion kallade han aktiv imagination som tar sin utgångspunkt i dröm eller inre bild som tillåts utvecklas spontant under tid.

I Symboldrama inleds symboldramat med en djup hypnosliknande avslappning för att försätta klienten i ett förändrat medvetandetillstånd. Under dramat pendlar klienten under vakenhetsytan eftersom den talande dialogen för upp klienten något för att sedan sjunka in i det mer avslappnande tillståndet. (Cullberg Weston, 2010; Leuner, 1984)

En ca 2 timmar GIM session består av fyra delar, Prelude, Induction, Music program och Postlude, med musiklyssning som pågår mellan tjugo och fyrtio minuter och det sker i ett förändrat medvetandetillstånd. Musiken består av noga utvalda klassiska musikstycken sammansatta tematiskt för att möta olika behov och arbeta med olika känslotillstånd. Klienten ges möjlighet att måla en bild i den avslutande Postlude momentet. (Wheeler, 2015; Bonny, 2002)

#### ***Visualisering***

I både Symboldrama och GIM är den inre bilden, visualisering central. Bilder, *images*, som uppstår behöver inte nödvändigtvis innebära visualisering. De kan frammana minnen och känslor även i våra andra sinnen; lukt, smak, hörsel, känsel.

Cullberg Weston (2010) beskriver hur visualisering kan användas i symboldrama och inom andra terapiformer såsom kognitiv terapi och beteendeterapi. Visualisering används inom holistisk medicin samt inom företags- och idrottsvärlden för att bygga upp självförtroendet och stärka motivationen. Hanser (1999) menar att de inre bilder som uppstår vid musiklyssning åstadkommer en ökad förståelse

## Analytiskt orienterad musikterapi – AOM

AOM definieras som en musikterapi där musik används för att symboliskt uttrycka inre tillstånd, känslor och associationer. Det sägs vara samtidigt musik i terapi och musik som terapi. AOM har mer kommit att ersätta den ursprungliga Analytiska Musik Terapin som Mary Priestly arbetade fram utifrån en analytisk och psykoanalytisk ansats. AOM baseras istället mer på kommunikations teorier, utvecklingspsykologi och teorierna som innefattar psykosociala komponenter för att utveckla klientens personlighet. Man arbetar individuellt men även i grupp där man förespråkar att två terapeuter arbetar tillsammans i rummet med gruppen. Ett allmänt problem med psykiatriska patienter är att få dem motiverade att delta i terapi och få chansen att ge dem möjlighet till en förändring. AOM innebär fokus på omsorg om klienten men processen kan utvecklas till en stark emotionell konfrontation där det är av största vikt med tryggheten mellan klient och terapeut. (Wigram, Pedersen & Bonde, 2002; Eschen, 2012; Grocke & Wigram, 2010; Priestley, 1994)

The music therapist has a unique lighting conductor: the tapping off of the surplus emotional dynamism through shared sound expression. It is not the psychic energy that turns to glowing cheeks, shining eyes, humming nerves through the body, and laughter, passion of tears that is dangerous. It is the cold, frantic denials of emotion that causes horrible splits in the mind and leaks out into strange ideas, bodiless voices and chill moonlit inner landscapes. (Eschen, 2012:64)

Material som kan ingå i terapirummet är musikinstrument, piano, trumset, percussion, etniska och klassiska instrument. Klienten får själv välja instrument och symbolvärdet av valet kan bli föremål för vidare undersökning och reflektion. Sessionen byggs upp genom en inledning för att komma till här-och-nu. Följt av en verbal runda för att sätta spelregler inför nästa moment: musikalisk improvisation där klienten utforskar ämnet i samspel eller själv, det kan följas av målning utifrån upplevelsen i improvisationen. Spelreglerna har olika syften och Eschen (2012) ger exempel på de viktigaste: associativa, känsloladdade, symboliska, kroppsassocierade, intra- respektive interaktiva spelregler. En ny verbal runda följer, för att processa den musikaliska och ev. målningens erfarenheter. Och detta som till slut leder till en avslutnings ritual som summerar sessionens arbete och bygger broar till uppföljande arbete i processen.

### Musikterapi ur andra perspektiv

Musikterapi ur andra perspektiv som tas upp i detta avsnitt är psykodynamiskt, humanistiskt, transpersonellt, beteende och kognitivt perspektiv. Vidare behandlas även SYCOM, ISO-principen och Guided imagery liksom myter, sagor och drömmar. Ett stycke om en specifik övning ingår; *Snäckor, stenar, sand och ljud*. Avsnittet avslutas med metoden *Musik, ritande och berättande – MDN*.

### **Musikterapi i psykodynamiskt perspektiv**

Psykodynamiskt orienterad musikterapi har företrädare som Benezon, Eschen, Lecort, Priestly, Bruscia och Hadley. I detta perspektiv är både terapeut och klient deltagare i en interaktiv och samtidig process. Klientens och terapeutens världar möts i det terapeutiska rummet. Detta relationella och interpersonella perspektiv har inspirerats av teoretiker som Alvarez, Kohut, Stern och Winnicott och stammar från Freud och Jungs teorier. I psykodynamisk teori är människan utrustad med olika försvars mekanismer för att skydda självet från att bli överväldigat. Bunt och Stige (2014) ger exempel på detta; projektion, introjektion, förnekande, delning, förtryck, förskjutning och intellektualisering. Även musikskapande kan vara en försvarsmekanism. Ytterligare möjligheter för utforskandet av både positiva och negativa övergångs fenomen erhålls i den musikaliska interaktionen och närvaron av musikinstrument i det musikaliska rummet. Musikinstrumentet och även musiken själv tar på sig projektionerna av symboliskt innehåll som sedan kan fortsätta att bearbetas i det terapeutiska mötet. Den psykodynamiska modellen baseras på tankegångar om att människans beteende till stor del styrs av omedvetna psykologiska processer såsom inre konflikter, impulser, begär och motiv. Den tidiga barndomen har stor påverkan på vår psykiska status.

Davis, Gfeller och Thaut (2008) beskriver att många musikterapeutiska ansatser med psykodynamisk prägel inkluderar vokal- och instrumental improvisation, låtskrivande, musik som klienten väljer, musikaliska inre bilder (*musical imagery*) och här finns även GIM representerad. Det är tekniker som används även för andra musikterapeutiska ansatser men det är hur de används som skiljer dem åt. Hanser (1999) skriver också om dessa vanliga musikterapeutiska tekniker som t.ex improvisation, låtskrivande och textanalyser, att de skapar en struktur som möjliggör utvecklande av kognitiva, sociala, emotionella och observerbara och öppna beteenden.

Den psykodynamiska musikterapi ansatsen menar Davis, Gfeller och Thaut (2008) hjälper klienten att utveckla insikter till medvetna drivkrafter, motiv och konflikter som tidigare varit hämmande för klienten. Här är terapeutens och klientens relation av största vikt för att få klienten att förändras och viktiga delar för detta är musiken och den verbala interaktionen. Den abstrakta delen i musiken stimulerar intellektet att släppa kontrollen och möjliggöra kontakt med undermedvetna emotioner och konflikter. Vidare anser Davis, Gfeller och Thaut (2008) att den psykodynamiska musikterapi kräver fördjupad och avancerad utbildning i både musikalisk improvisation och framförallt inom det psykoterapeutiska fältet. Viktigt är att klienten är införstådd i det personliga engagemanget och arbetet samt även ekonomiskt anspråk som kommer att krävas för att genomgå en psykodynamisk musikterapeutisk process.

### **Musikterapi i humanistiskt perspektiv**

Den humanistiska färan är mångfaldig och många termer ryms under denna benämning med pionjärer som Perls och Rogers. De som räknar sig till

denna del har saknat några delar i det som psykoanalytiker och behaviorister grundat sina teorier på. Bunt och Stige (2014) ger exempel på något av det som saknats. Det är speciellt respekt och positivt beaktande för individen och var och ens unika skillnader. Andra ledord är helhet, att integrera kropp, själ och ande, frihet att välja, självförverkligande, kreativitet, självkänsla, äkthet och självbestämmande. En viktig bit är känslan av att vara här och nu. Många musikterapeuter finns naturligt i denna fåra. Det är musikterapi som uppmuntrar till kreativitet, självuttryck och personligt växande. Musikterapi pionjärerna Nordoff och Robbins betraktade musikterapi som en växande process för barnet/klienten.

### **Musikterapi i transpersonellt perspektiv**

Det transpersonella tillståndet låter kropp och själ även inbegripa anden, *spirit*. Assagioli utvecklade psykosyntesen för att utforska relationen av det personliga jaget och det transpersonella jaget. Det är ofta svårt att sätta ord vad det är för de kvaliteter i musiken som kan ge både lyssnare och utövare upplevelser av att gå bortom tid och rum till obgränsat medvetandetillstånd. Bunt och Stige (2014) menar att mycket av det som sker i musiken är bortom orden, i gränlandet mellan det inre och det yttre, mellan självet och andra.

Improvising and making music together are also part of joint and collective encounter that can create a music space full of shared and flowing resonance. (Bunt & Stige, 2014: 46)

### **Musikterapi i beteende perspektiv**

Davis, Gfeller och Thaut (2008) beskriver detta perspektiv med att terapeuten använder musik för att förändra oönskade mönster hos klienten. Begrepp som används är t.ex. positiv, negativ, förstärkning av beteenden, straff, belöning. Tekniker är förstärkning och omformning. Musikterapeuten kan använda sig av beröm, belönings klistermärken o.d. för att åstadkomma önskat beteende. Den största belöningen är dock musiken i sig.

### **Musikterapi i kognitivt perspektiv**

I det kognitiva angreppssättet betonar man vikten av kognitiva, mentala processer som påverkande faktorer för beteendet. Musikterapeuten kan här som exemplet Davis, Gfeller och Thaut (2008) tar upp med en blyg, tillbakadragen person, uppmuntra denne till att ta en ledarroll i en musikensemble. Den kognitiva beteende musikterapi inkluderar komponenterna musik och verbalt processande genom guidad musiklyssning tillsammans med text analys, sång komposition och avslappnings övningar.

### **SYCOM**

Symbolic Communication Training Through Music skriver Davis, Gfeller och Thaut (2008) om. Jag fastnade för titeln eftersom min "egen" sökmotor i detta uppsatsarbete haft siktet inställt på ordet *symbol\** i olika former. I SYCOM använder man musikaliska övningar, t.ex. musikaliska dialoger med hjälp av trummor, turtagande genom ögonkontakt eller komponera



mönster för frågor-och svar spel och annan strukturerad vokal-eller instrumental improvisation, för att träna kommunikativa beteenden som exempelvis språk träning, gestik och känslomässig kommunikation i en icke-verbal kontext som är emotionell och kan simulera social interaktion här och nu.

### **ISO principen**

Bruscia (Bunt & Stige, 2014) argumenterar för att musikterapeuter inte ska låsa in sig i en teoretisk inriktning utan låta sig inspireras och skapa sin egen mix. En tidig musikterapi pionjär med ett medicinskt perspektiv, var Ira Altshuler. Hon intreseerade sig för fysiologisk respons till musik och inbegrep ISO-principen i sitt arbete. ISO betyder lika vilket innebär i musikterapi att musikens stämning, tempo, puls eller volym bör avspegla klientens uttryck av dessa.

### **Guided imagery**

Pristley (1994) uppmantrar analytiska musikterapeuter att arbeta med symboler för att jorda eller konkretisera symbolens energi i så många modaliteter som möjligt. Inspirerad av psykosyntesens Robert Assagioli överförs arbete med vägleda bilder, *Guided Imagery* till det musikterapeutiska rummet. Där är fyra scener som föreslås (*BILAGA 2*). Klienten informeras bara om vad scenen frammanar, ingen styrning om vad som vad som kan komma att hända: "Just see the scene and start playing, let anything happen but keep contact with me through your sound expression". (Pristley, 1994:49)

Grocke och Wigram (2010) skiljer på musik för avslappning och musik för att stimulera fantasin och inre bilder (*BILAGA 3*). Där är små skillnader men dock. Musik i syfte att åstadkomma avslappnande effekter innehåller oftast en stadig puls, en lågmäld stämning, lite dynamisk variation och är förutsägbar. I jämförelse så är musik med avsikt att frammana inre bilder så är där en större variation i instrumentering och ett större dynamiskt omfång och variation. I musikterapi praktik så har det visat sig att det mest verkningsfulla är att använda musik som klienten själv föredrar och är bekant med. Genrer som ofta kommer till användning i musikterapi är klassisk musik och new-age, i den vuxna ålderskategorin använder många musikterapeuter trance musik och indisk musik med mystisk ambiens. I arbete med äldre är det bekant musik, lätt klassisk och jazz som används till stor del.

### **Myter och sagor**

Pristley (1994) ger exempel på fler användningar av symboler för att i musikterapi för att nå omedvetna sinnestillstånd. Myter är en sådan, där läser musikterapeuten en förkortad version av en myt eller saga och använder en hållande teknik i improvisationen över texten. Avvikelser från sagan och det musikaliska uttrycket och relationen kan vara fruktbara att använda i diskussionen och reflektionen. Det kommer att upplysa

musikterapeuten om de känslor som klienten så omsorgsfullt vill undanhålla.

### **Drömmar**

Interkommunikation är en metod för att arbeta med drömmar. Musikterapeuten skriver ned klienten dröm eller fragment av drömmen och varje ord får ett eget nummer och rad på bladet. Klienten ger sina associationer till orden och får sedan närma sig dem i tur och ordning och prata om dem som om hen var det. Delar av drömmen får sedan ligga som grund för improvisation. (Pristley, 1994)

Drömuoplösning är en övning där klienten i en improvisation går tillbaks en otillfredställande eller skrämmande dröm där hen vaknat upp ur i ett jagat eller stört tillstånd och genom övningen hittar ett nytt slut på drömmen. (Pristley, 1994)

### **Snäckor, stenar, sand och ljud**

Detta är en övning som enligt Pristley (1994) skapar en hypnotiskt lugnande effekt eller för vissa personer skapar en extrem irritation. Det ska likna scenen av att sitta vid stranden av ett hav men här får klienten sitta vid klockspelet med en bricka vit sand och en skål med snäckor och stenar. Musikterapeuten svarar på xylofon och cymbal med vispar (*brush*) medan klienten lägger snäckor och/eller stenar i sanden. Denna till synes meningslösa sysselsättning kan få fram den djupaste meningen genom att klientens känslomässiga blockeringar i en modalitet kan öppnas upp genom en annan.

### **Musik, ritande och berättande - MDN**

Grocke och Wigram (2010) beskriver metoden MDN, *Music, drawing and narrative*, av Nya Zeeländskan och BMGIM terapeuten Joanna Booth. De tre beståndsdelarna i MDN är musik, ritande och berättande som skapar grunden till historieskapande. MDN kan användas individuellt, i grupp och kan även designas för självterapi. Rekommenderat arbetsmateriel är tillgång till oljepastellkritor, A3-papper med ett stadigt underlag samt skrivpenna. Sessionen inleds med att klienten uppmanas välja ett ämne, tema som de vill utforska. Deltagarna hittar sitt eget utrymme där de är bekväma. En kort avslappnings induktion ges följt av ett passande musikprogram (*BILAGA 4*). Klienten uppmanas att ge sig hän till musiken och sätta färg på sitt papper, att låta sig föras till en färg, låta musiken röra dem. I slutet av musiken får klienten avsluta på det sätt som känns rätt för dem. Musiken spelas sedan en andra gång. Denna gång ska klienten skriva en berättelse om bilden de gjorde på ett för dem passande sätt. Om de önskar kan de lägga till något på bilden. Om MDN sker i grupp kan en deltagare bjudas in i mitten av cirkeln för att dela sin bild och sin berättelse. Hela tiden av egen vilja, inget tvång i något moment. Musikterapeutens roll är att lyssna närvarande utan några störande, styrande tolkningar. Hen kan ställa frågor för att utvidga beskrivningen av berättelsen eller bilden. T.ex. vad färgen, formen avbildar; något mer att lägga till berättelsen; *hur kändes det när...* Gruppen kan också

bilda mindre grupper för att processa vidare och sedan återknyta till storgruppen.

## Diskussion

Högberg (1996) menar att låta öppna sig för sin inre symbolvärld innebär utveckling på tre samtidiga områden: man blir *hel* med integrerad personlighet, *helad*, läkt fysiskt och psykiskt, och ofta nås ens *helighet*, andlig utveckling. Med symbolernas hjälp kan vi ana och även komma i kontakt med resurser som vi genom rationellt tänkande har separerat oss från. Det är spännande tankegångar som öppnats ännu mer för mig i detta arbete. Glädjande är att där finns så många beröringspunkter mellan olika uttryckssätt, modaliteter, metoder och tekniker. Även att de som gått före oss lämnat så mycket efter sig till eftervärlden, kruxet är dock att hitta i musikterapiens flora av litteratur och artiklar, som växer allt snabbare.

Känslor gör oss till människor och känslorna är grundläggande för oss som individer där ett liv utan känslor blir ett likgiltigt liv. Musik kan förändra sinnestillstånd, ge glädje och livskraft. Ruud (2002) menar att ”Konst är ett sätt att bearbeta sitt liv och sitt förhållande till verkligheten. Det är när livet blir problematiskt som många behöver konsten som mest.” Musik och konst är verkligen livsviktigt men det är skrämmande att det går så snabbt att i snabbmatens tidevarv demontera förekomsten och möjligheten att leva med de estetiska uttrycken i vardagen. I skolan blir det färre och färre timmar på schemat till musik-, slöjd- och bildämnen. På gymnasiet togs det enskilt enda obligatoriska estetiska ämnet, Estetisk Verksamhet, ESV bort för ett par år sedan. Det var en kurs som alla elever fick del av och som syftade till att främja kreativiteten, vilket är en stor Svensk export. ESV ersattes av mer historia. Istället för att gå framåt ett steg så blev det två steg tillbaka.

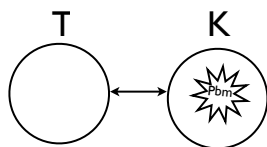
Klienten och terapeuten möts i mellanlandet, i lekområdet mellan det medvetna och det omedvetna, i den inre scenen, bilden, kompositionen och i improvisationen. Genom att arbeta i detta mellanland med symboler uppnår man en förtätning av den inre psykiska situationen genom att uttrycka den i en konkret bild som man gör i Symboldrama, Symbolterapi och GIM eller i musik som man gör i musikterapi. Leuners symboldrama modell är framtagen i Europa så den lämpar sig bäst för européer men är översättningsbar till att exempelvis *ängen* blir en savann i ett afrikanskt land. I både GIM och symboldrama pendlar klienten mellan olika djup i det förändrade medvetandetilståndet något man bör ha i åttanke. Låta klienten sjunka ner i avslappningen efter att ha gett svar på terapeutens frågor. Komma ner i kroppen, in i det inre landskapet och dramat som utspelas där. Paus och tajming är av stor vikt.

Många terapiprocesser kommer förr eller senare in på mer existentiella frågor. Transpersonella nivåer kan uppnås bl.a. med metoder som yoga och meditation. Arbete med drömmar för också snabbt in på det existentiella

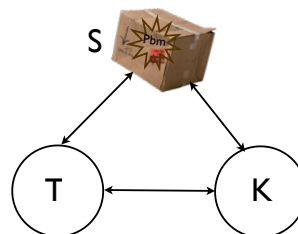
spåret. Pristleys (1994) sätt att arbeta med drömmar liknar Montague Ullmans metod från 1970-talet (Högberg, 2003b) som är en folkhälsofrämjande metod för arbete i drömgrupp. Sex till tio personer träffas med jämna mellanrum och arbetar på ett strukturerat sätt med en av deltagarnas drömmar. Detta arbetssätt är ett bra sätt att komma in i symbolvärlden och lära sig "symboliska". Priestly (1994:319) skriver att där musiken flödar kan inte orden flöda, om man tar ner musiken på ordens nivå så förtar man kraften i musiken. Musiken består av ständig rörelse av tonhöjder, harmoni, rytm och tonfärg som bär hjärtans möten.

## Slutsatser och om framtida forskning

En avslutande konklusion i denna uppsats vill jag här göra genom att knyta ihop den symboliska ansatsen och åskådliggöra den. I denna symbolterapeutiska ansats är det klientens symboler som berättar för terapeuten det som inte kan sägas med ord helt enkelt för att klienten inte är medveten om dem. Men när det väl uttrycks och upplevs så får det stor effekt på klienten. I kommunikation med ingående element som sändare, mottagare, budskap, tolkning, feedback i en kontext parat med Zeigs kommunikationselement där det symboliska elementet kan vara befruktande för terapeutiskt arbete kryddat med Winnicotts övergångsobjekt och lekområde så ställer jag samman följande grafiska uppställning av musikerapeuten (T) och klientens (K) ingång till klientens problem (Pbm). I figur 2 är det vanlig kommunikation, mellan terapeut och klient. Problemet finns i och hos klienten på medveten och omedveten nivå. Figur 3 är min tolkning som jag åskådliggör med det så som jag förstått det som kan benämnas som den "symboliskaterapeutiska ansatsen". I figur 3 har klienten i arbetet med symboler (S) lagt problemet, inbäddat i "symbolpaketet", utanför sig själv för att tillsammans med terapeuten kunna analysera, bearbeta och transformera problemet. Med *som-om* tekniken t.ex.: Om dina föräldrar var djur, hur skulle de låta eller vilka djur skulle dom vara?



Figur 2 – Vanlig kommunikation.



Figur 3 – Symbolterapeutisk ansats;

För att knyta ihop uppsatsen och dess syfte så på den första frågeställningen hur symboler används i musikterapi kunde jag finna många goda exempel inom ramen för detta arbete i olika musikterapeutiska skolor. Hur symboler förändras och transformeras i musikterapi gav en mer specifik förståelse

över den rika användningen av olika begrepp för symbol. Själva transformeringen är symboliseringen. Under arbetets gång fastnade jag ett tag även i sociologi och socialpsykologi med t.ex. symbolisk interaktionism, på denna resa men det ligger på vänt för senare åtkomst. Svaren på den sista frågeställningen blev något avhuggen men inte desto mindre stimulerade den till att rikta frågan till mig själv, vad jag själv kan och vill använda mig av i fortsatt arbete i symbolvärlden.

De receptiva metoderna och den analytiska musikterapi har en uppsjö av exempel på arbete med symboler och det ligger nära tillhands att närmare utforska. I samband med detta arbete så blev det många stickspår och nya vägar som öppnande sig. Det finns arbete att göra framöver. Jung är en oändlig källa till kunskap, inspiration och visdom. Priestley gav många exempel på arbete i Jungs anda med exempelvis det inre barnet, anima, animus och skuggan. Det finns mycket av tidigare kunskap som snarare väntar på att belysas än att låta uppfinna nya hjul. Arbetet består till stor del till att ge det ny kostym och nytt språk som är mer anpassat till oss idag. Så som man tidigare kritiserade Freuds drömtydningar för att vara för kategoriska och inte var applicerbara för alla. Det klassiska exemplet med paraply som en fallossymbol fungerar inte för människor från delar av världen där man aldrig har sett ett paraply eller behöver skylla sig för regn.

Nu har många ord skrivits och lite musik har det blivit. Frågan om vad en symbol är har många svar. Musiken är svaret – villken är frågan? Lyssna på djupet. Där finns en guldgruva av symboler som väntar på att synliggöras, fyllas med energi, transformeras i symboliseringen, få komma ut i det fria och berika våra liv ackompanjerat av musik.

Without this playing with fantasy no creative work has ever yet come to birth. The debt we owe to the play of the imagination is incalculable. C.G. Jung

## Referenslista

- Alvesson, M., Sköldberg, K. (2008). *Tolkning och reflektion vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Billström, S. (2012). Mentaliseringsteori och symbolisering. *Mellanrummet – Nordisk tidskrift för barn och ungdomspsykioterapi*. Nr 26.
- Bonny, H. L. (2002). *Music and Consciousness: The evolution of guided imagery and music*. Phoenixville, USA: Barcelona Publishers.
- Brante, T. (2006). Den nya psykiatrin: exemplet ADHD. I G. Hallerstedt (red.), *Diagnosens makt: om kunskap, pengar och lidande*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB.
- Bunt, L., Stige, B. (2014). *Music therapy: An art beyond words*. East Sussex, Great Britain and New York, USA: Routledge.
- Busfield, J. (2000). Introduktion: Rethinking the sociology of mental health. *Sociology of Health & Illness Vol. 22, No.5*, pp. 543-558.
- Crafoord, C. (2012). *Människan är en berättelse: Tankar om samtalskonst*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Cullberg Weston, M. (2009). *Lär känna dig själv på djupet: Möt ditt inre barn*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Cullberg Weston, M. (2010). *En dörr till ditt inre. Visualisering i terapi*. Lund: Studentlitteratur.
- Davis, W.B., Gfeller, K.E., Thaut, M. H. (2008). *An introduction to Music therapy: Theory and practise. Third Edition*. Silver Spring, USA: American Music Therapy Association, Inc.
- Engquist, A. (2007). *Kommunikation på arbetsplatsen*. Stockholm: Prisma.
- Erkkilä, J. (2004). From Signs to Symbols, from Symbols to Words – About the Relationship between Music and Language, Music Therapy and Psychotherapy. *Voices: A World Forum for Music Therapy, Vol 4, No 2*.
- Eschen, J. Th. (2012). *Analytical Musik Therapy*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Grocke, S. & Wigram, T. (2010). *Receptive Methods in Music Therapy*. .

London, UK: Jessica Kingsley Publishers Ltd.

Havnesköld, L., Risholm Mothander, P. (2013). *Utvecklingspsykologi*. Malmö: Liber.

Hwang, P., Nilsson, B. (2003). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.

Högberg, Å. (1996). *Det vilda i mannen*. Stockholm: Natur & Kultur.

Högberg, Å. (2003). *Symboler, sagor, metaforer och deras användning i terapi*. Fjärås: Symbolon.

Högberg, Å. (2003b). *Att utvecklas med symboler*. Fjärås: Symbolon.

Johannisson, K. (1994). *Den mörka kontinenten: kvinnan, medicinen och fin-de-siècle*. Stockholm: Norstedt.

Johannisson, K. (2006). Hur skapas en diagnos? Ett historiskt perspektiv. I G. Hallerstedt (red.), *Diagnosens makt: om kunskap, pengar och lidande*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB.

Jung, C. G. (1984). *Människan och hennes symboler*. Stockholm: Forum.

Kjörup, S. (2014). *Människovetenskaperna. Problem och traditioner i humanioras vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.

Kärfve, E. (2006). Den mänskliga mångfalden – diagnosen som urvalsinstrument. I G. Hallerstedt (red.), *Diagnosens makt: om kunskap, pengar och lidande*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB.

Landry, S., Pagé, P., Bouchard, C. (2012). *L'étayage du jeu symbolique pour le développement de la pensée sociale et de l'adaptation socioscolaire*. Communication présentée au colloque Le jeu en contextes éducatifs pendant la petite enfance. ACFAS, Montréal, Québec.

Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi*. Stockholm: Liber.

Leuner, H. (1984). *Symboldrama*. Stockholm: Natur & Kultur.

Mahler, M.S. (1990). *Barnets psykiska födelse*. Stockholm: Natur & Kultur.

Malloch, S., Trevarthen, C. (2010). *Communicative Musicality: Exploring the basis of human companionship*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Maltén, A. (2008). *Kommunikation och konflikthantering – en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

- Mårtensson Blom, K., Wrangsjö, B. (2013). *Intersubjektivitet: det mellanmännskliga i vård och vardag*. Lund: Studentlitteratur.
- Nilsson, B., Waldemarson, A-K. (2010). *Kommunikation: Samspel mellan människor*. Lund: Studentlitteratur.
- Priestley, M. (1994). *Essays on Analytical Music therapy*. Phoenixville, USA: Barcelona Publishers.
- Rolvjord, R. (2002). *Når musikken blir språk – Musikalisk kommunikation i musikterapi – ett dialektisk perspektiv*. Oslo: Unipub forlag.
- Ruud, E. (2002). *Varma ögonblick. Om musik, hälsa och livskvalitet*. Göteborg: Ejeby förlag.
- Sandell, A. (2013). *Musik för Kropp och Själ*. (Doktorsavhandling, folkhälsovetenskap, 2013:2). Göteborg: Nordic School of Public Health. Tillgänglig:  
<http://www.nhv.se/upload/dokument/forskning/Publikationer/DrPH-avhandlingar/Anci-Sandell-avhandling-för-webbplatsen-130222.pdf>
- Sarnoff, C. (2002). *Symbols in structure and function – Volume 1*. Bloomington, USA: Xlibris.com.
- Showalter, E. (1987). *The female malady: women, madness and English culture 1830-1980*. London: Virago.
- Tudor Sandahl, P. (1995). *Den fängslande verkligheten. Objektrelationsteori i praktiken*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Ussher, J. (2011). *The madness of women*. London, UK: Routledge.
- Vedfelt, O. (2002). *Omedveten intelligens*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Wheeler, B.L. (2015). *Music therapy handbook*. New York, USA: The Guilford Press.
- Whitmont, E. C. (1992). *Symbolernas värld*. Solna: CJP, Centrum för Jungiansk Psykologi.
- Wigram, T. (2004). *Improvisation*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Wigram, T., Pedersen, I., Bonde, L-O. (2002). *A Comprehensive Guide to Music Therapy*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Winnicott, D. W. (1997). *Lek och verklighet*. Stockholm: Natur & Kultur.



Winnicott, D. W. (1998). *Barnet, familjen och omvärlden*. Stockholm: Natur & Kultur.

Zeig, J.K (2006). *Confluence: The Selected Papers of Jeffrey K. Zeig*. Phoenix, USA: Zeig, Tucker & Theisen.

Zeig, J.K (1984). *Symbolic Hypnotherapy: Hypnotherapy Session Conducted by Milton H. Erickson*. Phoenix, USA: Milton H. Erickson Foundation Press.

Ödman, P-J. (2011). Hermeneutik och forskningspraktik. I B. Gustavsson (red), *Kunskapande metoder inom samhällsvetenskapen*. Lund: Studentlitteratur.

### **Internet**

Vetenskapsrådets forskningsetiska principer (2015).  
<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [Hämtat 151121, kl.22:15]

Folkhälsomyndigheten (2016).  
[www.folkhalsomyndigheten.se/documents/statistik-uppfoljning/enkater-undersokningar/nationella-folkhalsoenkaten/resultat-2015/psykisk-halsanationella-resultat-och-tidsserier-2015.xls](http://www.folkhalsomyndigheten.se/documents/statistik-uppfoljning/enkater-undersokningar/nationella-folkhalsoenkaten/resultat-2015/psykisk-halsanationella-resultat-och-tidsserier-2015.xls)  
[Hämtat 160308 kl.15:28]

# Bilagor

## BILAGA 1 - Improvisationstekniker

### *Rytmsk grundning*

där terapeuten står för initierande rytmisk inramning i form av puls eller rytmisk figur.

### *Tonal centrering*

som ovan fast med ett tonalt centra t.ex. skala, ostinato eller harmonisk progression.

### *Imitation.*

Terapeuten (T) härmar klientens (K) respons.

### *Interjecting.*

T är tyst när K improviserar och spelar i Ks pauser.

Tekniker för att reglera eller förändra känslouttryck eller stämning som K uttrycker:

### *Formning (shaping):*

T hjälper K att definiera längden eller formen på en musikalisk idé.

### *Överdrift (exaggerating):*

T framhäver en aspekt av K musikaliska uttryck.

### *Förlängning (extending):*

T förlänger K musikaliska fras.

### *Introducera förändring:*

T försöker att förändra Ks improvisation genom att introducera ett nytt musikaliskt material.

### *Modulation:*

T modulerar gradvis till en ny tonart.

### *Intensifiera:*

T stimulerar det musikaliska förloppet genom att förändra dynamik, tempo, rytmisk eller melodisk spänning.

### *Lugnande:*

T lugnar ner musiken genom att hålla en moderat dynamik och ett lugnt tempo.

Musikterapeuter har fler tekniker som tar del i Ks uttryck genom att matcha dessa:

### *Stimulering (pacing):*

T matchar Ks energinivå genom att använda samma intensitet och tempo som K

### *Spegling:*

T uttrycker samma känsla eller stämning som K. I samma eller annat modus än K.

### *Hållande (holding):*

T lägger en musikalisk bakgrund som ger genklang eller ackompanjerar Ks känslor.

## **BILAGA 2 - Guided Imagery, AMT**

Guided imagery

Pristley (1994)

### **Grottans öppning**

Den första scenen är grottans öppning. Klienten föreställer sig här stå gömd bakom ett träd i skogen och se en grottöppning. Medan hen tittar händer något. Det som nu uppenbaras är vanligtvis symboliserade projektioner av nedtryckta eller outvecklade delar av klienten, inre bilder, *pre-verbala images*.

### **Uppstigande av berget**

Den andra scenen är uppstigande av berget. Klienten föreställer sig klättra uppför ett berg och utfrågas efterhand om vad som händer i scenen. Om klimat, terräng, bergets storlek, utsikten, om toppen nås mm. Berget är mått på klientens strävan i livet, inre och yttre hinder.

### **Pölen på ängen**

Den tredje scenen är pölen på ängen. Klienten föreställer sig att komma till en äng och tittar ned i en pöl långt i vänstra hörnet och berättar vad som framträder eller vad hen kan se i pölen. Denna scen anses visa störningar i den sexuella sfären i form av förträngda eller nedtryckta tendenser av personligheten.

### **Dörren i den höga muren**

Den fjärde scenen är dörren i den höga muren och är ett återkommande tema. Detta syftar till att lösgöra symboler som finns i de investerade känslor och behov som behöver undersökas genom inre bilder. Klienten föreställer sig en lång, hög mur där en dörr finns med en skylt med undersökningens tema står skrivet, rädsla, kärlek, varför etc. Klienten föreställer sig gå genom dörren och när hen gör det noterar vad som finns på andra sidan. Ibland framträder ur virrvarret av bilder en känsla av säkerhet och stor frid.

## BILAGA 3 - Jämförelse avslappning resp. inre bilder

### Jämförelsetabell för avslappnande musik versus inre bildberikande musik

<b>Musik för avslappning</b>	<b>Musik för inre bilder</b>
Konsekvent och stadigt tempo	Varierande tempo
Långsamt tempo	Mest långsamt tempo, med kontrasterande snabbare delar.
Antingen dubbel eller tredubbel tid, så länge det förblir konsekvent	Variationen mellan dubbel eller tredubbel tid stimulerar bilderna.
Melodin är förutsägbar med repeterande form och litet omfång. Fraserna matchar andningen.	Melodin kan innehålla hopp och stora intervall. Kan vara oförutsägbar.
Harmonin är tonal och konsonant med förutsägbara ackord eller upplösande ackord.	Harmonin varierar, kan vara dissonant på sina ställen.
Instrumentation består ofta av stråkar och träblås. Inget brass eller slagverk.	Instrumenteringen varierar och här är även brass och slagverk med om än diskret.
Mycket legato, en del musik blandar effektivt legato melodi med pizzicato bass linje.	Kombination legato, staccato och pizzicao, marcato och andra former av spänning och betoning.
Lite dynamisk förändring.	Mer dynamisk förändring men inte plötsligt eller skrämmande.
Upprepning är centralt.	Upprepning är mindre viktigt, variation är nödvändigt för att stimulera inre bilder.
Strukturen <sup>1</sup> är sannolikt konsekvent - kan vara tunn eller tjock.	Strukturer förändras från tunn till tjock.
Stödjande baslinje.	Baslinje kan både vara stödjande och inte vara det.
Förutsägande i melodi, rytmik och harmoniska delar.	Mindre förutsägande i melodi, rytmik och harmoniska delar.

<sup>1</sup> Struktur (eng: *Texture*) är interaktionen mellan melodi och harmoni i en låt.

## **BILAGA 4 - Musikprogram, MDN**

Music, Drawing and Narrative -MDN

Joanna Booths metod

### **Lugn och ro programmet (*Tranquility*) 16:36**

Vaughn- Williams, *Romanza for Cello and Orchestra*

Vaughn- Williams, *Serenade to Music*

### **Sublima programmet (*Sublime*) 20:39**

Vaughn- Williams, *Piano concerto in C, Romanza*

Koechlin, *Seal Lullaby*

Vaughn- Williams, *Flos Campi, VI*

### **Ta det försiktigt programmet (*Going gently*) 17:00**

Prokofiev, *Romeo and Juliet Suite no.1, Madrigal*

Brahms, *Symphony no.2, 3rd movement*

Copland, *Rodeo Suite, Corral Nocturne*

Debussy, *En Bateau (arr, flute and harp)*

### **Lärkans dans programmet (*Larking dancer*) 20:24**

Vaughn- Williams, *The Lark Ascending*

Vaughn- Williams, *Fantasia on Greensleeves*

