

Magisteruppsats i musikpedagogik (80 poäng)

Inriktning musikterapi

# KORTA MUSIKRESOR (KMR)

På väg mot en teori om KMR som en musikterapeutisk metod

Margareta Wärja

2010



Kungl. Musikhögskolan i Stockholm

Magisteruppsats i musikpedagogik (80 poäng)

Inriktning musikterapi

# KORTA MUSIKRESOR (KMR)

På väg mot en teori om KMR som en musikterapeutisk metod

Margareta Wärja

2010

Institutionen för musik, pedagogik och samhälle  
Kungl. Musikhögskolan i Stockholm

# ABSTRACT

## KORTA MUSIKRESOR (KMR)

*På väg mot en teori om KMR som en musikterapeutisk metod*

## Short Music Journeys (KMR)

**Towards a Theory of KMR as a Music Therapy Method**

This study was conducted in the Master program at The Music Pedagogical Center (MPC) at The Royal College of Music in Stockholm. *Korta musikresor* (Short Music Journeys) is the Swedish term used for a receptive method of music therapy adapted from the tradition of *The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM)* and the theory and practice of *Expressive Arts Therapy*. The KMR method uses carefully selected short pieces of music, lasting between 2 and 5 minutes, to work on various psychological problems and life-crises. The music session is conducted in a slightly altered state of consciousness with a clear focus being established beforehand in a verbal dialogue with the psychotherapist. There is also the possibility of using artwork to process and explore the imagery after the music listening. KMR can be used as the main approach in short-term therapy, or as one of various methods that are applied in the course of treatment.

The overriding aims of the study were to develop theoretical perspectives and clinical understandings of the use of KMR. Three different possible research domains were established:

- to study the method from the perspective of practicing therapists
- to study the method from perspective of clients
- to study the effects and uses of the method with the aim of identifying client groups for whom it can be particularly helpful

This study at hand, focuses on the first area – *how therapists practicing KMR experiences and describes this approach*. Initially five therapists that had undertaken a specialized one-year training in KMR were interviewed. The material was analyzed using the qualitative method of Grounded Theory. More data was collected as the process proceeded. The study resulted in a theoretical model called the *KMR-mandala* which places the method in an intersubjective context where music listening helps building and deepening the relationship between client and therapist. The model consists of one main category termed *The musical experience*, and six related categories called: Surrender, Stream of Feelings, Here and Now, The Aesthetics, Imagination, The Music Choice.

Further research is suggested to modify and further develop a theory of KMR in music therapy. A client perspective is seen as the next natural research step.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>ABSTRACT</b>	<b>1</b>
<b>INNEHÅLLSFÖRTECKNING</b>	<b>2</b>
<b>FIGURFÖRTECKNING</b>	<b>4</b>
<b>1. PRELUDIUM</b>	<b>5</b>
<b>1.1 Musiklyssnande</b>	<b>5</b>
Två avgörande möten	
En introduktion till KMR	
Metodutveckling av KMR	
<b>1.2 Syfte och metod</b>	<b>10</b>
Inledande frågor	
<b>2. ROTSYSTEM</b>	<b>12</b>
<b>2.1 Konstnärliga terapier</b>	<b>12</b>
Ett samhälleligt perspektiv	
Uttryckande konstterapi	
Syften med uttryckande konstterapi	
Vem kan gå i uttryckande konstterapi?	
<b>2.2 Musikterapi</b>	<b>16</b>
Receptiv musikterapi	
<b>2.3 The Bonny Method of Guided Imagery and Music</b>	<b>18</b>
Historisk bakgrund	
Målgrupp och ramar	
BMGIM sessionen	
Musikprogram i BMGIM	
<b>2.4 Korta musikresor (KMR)</b>	<b>23</b>
Inledande samtal	
Den korta musiken	
Bearbetning och reflektion	
<b>2.5 Utbildning i KMR</b>	<b>25</b>
Kursinnehåll	
Val av musik i KMR	
<b>3. UTRUSTNINGEN</b>	<b>27</b>
<b>3.1 Grounded Theory</b>	<b>28</b>
Historisk bakgrund	
När kan man använda Grounded Theory?	
Forskningsprocessen enligt Glaser	
<b>4. VETENSKAPLIGA SPANINGSRESAN</b>	<b>32</b>
<b>4.1 Resans öppna fas</b>	<b>33</b>
Ettapp 1. Forskningsområde	
Ettapp 2. Teoretiskt urval	
Ettapp 3. Intervjuerna	
Ettapp 4. Koda och sortera	
Ettapp 5. Kategorisera och jämföra	
Ettapp 6. På väg mot kärnan	

<b>4.2. Resans selektiva fas</b>	<b>41</b>
Kärnan omprövas	
Ettapp 7. Sortera och mäta	
Ettapp 8. Framme vid KMR-mandalan	
Sammanfattning av spaningsresan	
<b>5. KMR-MANDALAN - EN TEORI OM TERAPEUTERS</b>	
<b>MUSIKUPPLEVELSER</b>	<b>49</b>
<b>5.1 Resans teoretisk fas</b>	<b>49</b>
Datainsamlingen fortsätter	
En cirkulär modell	
Översikt av KMR-mandalan	
<b>5.2 Musikupplevelsen</b>	<b>52</b>
Att dela upplevelser	
Det tredje	
Musiken som kollega	
<b>5.3 Överlämnandet</b>	<b>56</b>
Överlämnandet och tillit	
Terapeutens överlämnande	
Terapeutens egen relation till musik	
<b>5.4 Känslöströmmen</b>	<b>59</b>
Kärl för känslorna	
<b>5.5 Här och nu</b>	<b>62</b>
KMR-musik och tid	
Musik och förändrade medvetandetillstånd	
<b>5.6 Imaginationen</b>	<b>64</b>
Musik, symbolisering och implicit vetandet	
Musik och imagination	
<b>5.7 Estetiken</b>	<b>67</b>
Skönhetens många ansikten	
Estetik och lidande	
<b>5.8 Musikvalet</b>	<b>69</b>
Musikens början och slut	
Centrala kvalitéer i KMR-musiken	
Upplevelser av KMR-musiken som helhet	
Det får inte vara banalt men det får gärna vara enkelt	
Musikaliskt framförande	
<b>6. POSTLUDIUM</b>	<b>74</b>
<b>6.1 Reflektioner kring arbete med Grounded Theory</b>	<b>74</b>
Glaser eller Strauss?	
Learning by doing	
Att göra metoden rättvisa	
Relevans, funktion och modifierbarhet	
<b>6.2 Diskussion av KMR-mandalan</b>	<b>79</b>
Ett anknytningsperspektiv på KMR	
Musikupplevelsen och intersubjektivitet	
Musikupplevelsen och överlämnande	
Musikupplevelsen och Känslöströmmen	
Musikvalet- en interventionsteori	
Slutkommentar	
<b>REFERENSER</b>	<b>88</b>

## FIGURFÖRTECKNING

Figur 4.1	Kodnyckel KMR	38
Figur 4.2	KMR-mandalan	40
Figur 4.3	Mätta och benämna	45
Figur 4.4	KMR-mandalan. Musikupplevelsen	46
Figur 4.5	Spaningsresan	48
Figur 5.1	KMR-mandalan. En cirkulär, interaktiv teoretisk modell	51

# 1. PRELUDIUM

Jag vet inte på vilket sätt man kan skriva om musik. Man kan skriva om musikupplevelser, musikens struktur, dess form och kanske något mer. Det är betydligt svårare att överföra själva musiken till ord. Jag tror att den sanning som finns i konst och musik orsakar en djup och hemlighetsfull resonans hos en människa. Det sker när man själv har ett behov av att finna sanningen och har en gåva att känna igen denna sanning. (Arvo Pärt 2002, s. 67).

Att söka ny kunskap genom forskning liknas emellanåt vid att söka och spana efter något mer eller mindre definierbart. Forskaren reser iväg ut i världen och är en sorts upptäcktsresande på väg mot en berättelse som ska berättas vid hemkomsten (Kvale, 1997). Denna uppsats handlar om uppkomsten av en grundad teori om musikupplevelser i en musikterapeutisk metod kallad Korta musikresor (KMR). Studien har genomförts vid Centrum för musikpedagogisk forskning (MPC) på Kungl. Musikhögskolan i Stockholm.

Det första kapitlet (*Preludium*) beskriver hur forskningsresan startar och ger en introduktion kring användandet av korta musikstycken i terapeutiskt arbete. Det andra kapitlet (*Rotsystem*) fördjupar den teoretiska bakgrunden och empiriska sammanhanget för studien. Kapitel tre (*Utrustningen*) innehåller en redogörelse av forskarinstrumenten, dvs. den vetenskapliga metod som använts. Det följande kapitlet (*Spaningsresan*) kapitel fyra, fortsätter med en skildring av själva resrutten vilken innehåller sju etapper. I kapitel fem (*KMR-mandalan - en teori om terapeuters musikupplevelser i arbete med KMR*) redogörs för resultaten och beskriver ett teoretiskt bygge om musikupplevelser i KMR. Det sjätte kapitlet (*Postludium*) börjar med en reflektion kring själva spaningsresan och val av vetenskaplig metod. Därpå följer ett resonemang kring upptäckterna med referenser från olika teoretiska perspektiv. I den sista och sjunde delen av uppsatsen uppges de källor som är relevanta för arbetet.

I denna text finns ett möte mellan det mer vetenskapliga språket och det metaforiska. Uttryck såsom ”spaningsresan” och ”utrustningen” används i syfte att skapa bilder under läsandet.

## 1.1 Musiklyssnande

Genom tiderna har vi människor lyssnat till musik för att njuta, läka, hämta kraft och få inspiration. Musiklyssnande öppnar dörrar mot andra rum och världar och påverkar vårt medvetande. Musikens väsen talar till hjärtat, känslorna och själen. Den tar oss in i kroppen och ut i dansen. Musiken är påtaglig och samtidigt ogripbar och kan upplevas förmedla

mening, skönhet och mystik. I musikupplevelsen dyker spontana bilder upp, perspektiven vidgas och påverkar hur vi ser på livet. Våra känslor, tankar och alla sinnen involveras. Det är som att musiken har ett tilltal och som att den berättar något för oss som lyssnar. Ögonblicket blir påtagligt levande och närvarande. Musiklyssnande kan gestalta och symbolisera möten med människor och händelser ur livet, på gott och ont. Musikens påverkan kan medföra genomgripande upptäckter.

### 1.1.1 Två avgörande möten

Musikens förmåga att påverka och förändra människans medvetandenivåer har intresserat och engagerat mig så länge jag kan minnas. Vårt medvetande skiftar och förändras kontinuerligt utifrån de influenser som kommer inifrån kroppen och de signaler och perceptioner som kommer utifrån. Ibland sker dessa förändringar mera som ett kontinuerligt flöde och vid andra tillfällen skapas mer plötsliga och abrupta förändringar. Musik har använts av människan i olika ritualer och i syfte att hela och läka under årtusenden. Hälsa kan ses som något som är "performed" tillsammans med andra. Det engelska ordet för medvetande, *consciousness*, härleddes till Latin; *con* (med) och *scire* (att veta). Ordet inbegriper en ömsesidighet och att veta tillsammans med andra. När vi musicerar och lyssnar på musik tillsammans sker ett mellanmänskligt utbyte. Det är möjligt för oss att veta vad som händer och pågår inom en annan människa genom den sortens aktivitet som kallas intersubjektivitet vilket är en form av resonans (Aldridge, 2006). "The significance of this understanding is that when we talk about consciousness we are essentially talking about intersubjectivity." (Ibid., s. 11). Förändrade medvetande tillstånd är de tillstånd som är förändrade mot vad som beskrivs som vardagliga medvetandetillstånd (Tart, 1975). Enligt Aldridge, 2006, är det något som påverkar självupplevelsen och förnimmelser av kroppen:

Our baseline brain states are defined by the presence of two subjective characteristics: a psychological sense of self at the centre of my perception and a sense that this self is identified with my body. States of consciousness where we lose this sense of identity with the body or with our perceptions are altered states of consciousness. (Ibid., s. 12).

För omkring tjugofem år sedan studerade jag musikterapi i Kalifornien. Vid ett tillfälle hade vi en gästlärare, musikterapeuten Carolyn Kenny, som föreläste om musik, myt och ritual och tog oss med på en "music journey". Detta var något helt nytt för mig som terapimetod betraktat, men var välbekant då jag under min uppväxt använt musik för att skapa ett eget utrymme. Vi var omkring femton musikterapistuderande som satt i ett alldagligt klassrum på ett Campus i Los Angeles. Carolyn bad oss sitta bekvämt tillrätta, blunda, öppna för musiken och låta den leda oss dit vi behövde gå. Varsamt fördes vi ut i "Adagio för stråkar" av Samuel Barber. Här återberättar jag denna meningsbärande upplevelse flera år senare:



Vacker, långsam, tät och bärande musik strömmar ut och fyller rummet. Musiken tar mig vid handen. Väggarna viker undan och jag går in i klangen som är rund, mjuk och varsam. Jag sitter på min stol och färdas samtidigt i en värld som växer och blir större och större. Musiken är stillastående materia och ändå förunderligt på väg. Jag böljar och svänger med stråkklangen. Flyger. Musiken gestaltar en långsamt vidgande, stegrande rörelse mot en kraftfull öppning. Så är det helt stilla. En absolut tystnad. Det är som att ett universum öppnar sig. Tiden upphör. Det finns bara ett evigt nu. Musiken omsluter och slungar mig ut i en väldig rymd av bilder och känslor. Ett mäktigt landskap, öppet hav, vallmofält, stora träd och en väldig örn. Jag är buren, starkt berörd och närvarande. Jag befinner mig i en ny dimension, i en värld med en annan sorts tid. Stråkarna klingar ut och långsamt vänder jag åter till universitetet i Long Beach.

Musikresan och mötet med Carolyn Kenny var en vändpunkt som påverkade inriktningen av mina fortsatta studier och arbete. Här väcktes ett behov av att fördjupa relationen till musiken och studera musik och förändrade medvetandenivåer.

Omkring denna tid mötte jag en annan musikterapeut, Frances Goldberg, som har påverkat min identitet som musikterapeut på ett genomgripande sätt. Hon blev så småningom min lärare, mentor och kollega. Vi möttes på en musikterapikonferens i Kalifornien där hon på ett engagerat sätt föreläste om musikpsykoterapi och *The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM)*. Några år senare utbildade jag mig i BMGIM vilket är en musikterapeutisk metod där man använder utvald inspelad klassisk musik och lyssnar tillsammans med en erfaren guide (terapeut) i ett förändrat medvetandetillstånd. Man arbetar med de spontana bilder och förnimmelser som kommer fram under musikupplevelsen (Bonny & Summer, 2002).

Sedan många år är mitt arbete grundat på en integration av kunskapstraditioner där jag förenar olika konstnärliga discipliner, musik, bild, drama, dans och poesi med psykoterapi och självutveckling. Idag är jag verksam främst som lärare och handledare men har också en mindre praktik där jag arbetar som musikterapeut, uttryckande konstterapeut och psykoterapeut.

### **1.1.2 En introduktion till KMR**

Uppsatsen har växt ur intresset att studera och formulera erfarenheter av arbete med musiklyssning, psykoterapi och förändrade medvetandetillstånd. Särskilt relevant för studien är mina erfarenheter av BMGIM. Studien handlar om en tillämpad och modifierad metod av mig kallad Korta Musikresor (KMR) vilken är sprungen ur BMGIM. KMR används i terapeutiskt arbete med livsfrågor, kriser, olika former av avgränsade psykiska problem och/eller arbetsrelaterade frågor. Den kan också tillämpas i handledning och i arbete med personlig utveckling. I utövandet av KMR arbetar man med korta musikstycken som varar omkring två till sex minuter där man utgår från ett tydligt avgränsat och fokuserat tema för musiklyssnandet (Wärja, 2006).

Den väsentliga skillnaden mellan den musik som används i KMR och i BMGIM är längden på musikstyckena, den musikaliska komplexiteten och formen. Musiken i KMR är avsevärt mindre komplex och är hämtad från andra musikaliska traditioner än den klassiska repertoaren vilken används i BMGIM. Då KMR-musiken varar högst fem minuter, består ett BMGIM-program av flera musikstycken som pågår mellan 20 och 40 minuter. En annan avgörande skillnad är att i KMR lyssnar klienten till musiken under tystnad, dvs. utan dialog med terapeuten vilket annars är fallet i BMGIM.

Musiklyssnandet skapar bilder, imaginationer, förnimmelser och associationer. Efter att ha lyssnat till KMR musiken förs ett fritt och öppet samtal om musikupplevelserna efter själva lyssnandet. Här är terapeuten uppmärksam på nuet och ställer frågor om upplevelsen i syfte att fördjupa erfarenheterna och relationen. Liksom i arbete med BMGIM, föreslår terapeuten att klienten målar en bild efter musiken vilken i KMR arbetet blir utgångspunkten för ett slags ”guidande” reflekterande, associativt samtal.

### **1.1.3 Metodutveckling av KMR**

Kunskapsutvecklingen av KMR metoden har pågått under flera år och är ett arbete som fortgår. När en ny terapimetod ser dagens ljus fortsätter den att utvecklas och definieras allteftersom den prövas och tillämpas. Metoden har funnit sin nuvarande form i tre olika sammanhang där jag varit verksam: vid en internationell BMGIM utbildning, vid den svenska utbildningen i uttryckande konstterapi och i ett kollegium av svenska BMGIM terapeuter. Dessa tre sammanhang beskrivs närmare nedan.

Den teoretiska kunskap och praktiska erfarenhet som jag tillägnat mig i egenskap av lärare och handledare i en BMGIM utbildning, under ledning av Frances Goldberg i USA, har haft stor betydelse för uppkomsten av KMR. Tillsammans med kollegan Lisa Summer har Frances Goldberg skapat en utbildning där första året ägnas åt Music and Imagery (MI) vilket är en tillämpning av BMGIM där kortare musikstycken användes utifrån ett kontinuum av musikalisk komplexitet. Denna modell skiljer sig från KMR främst genom musikvalet och hur man arbetar fram fokus. Summer har framförallt utbildat musikterapeuter i USA och Korea i MI och har tillämpat och anpassat den schematiska modell som Wheelers (1983) utvecklat för att beskriva tre olika nivåer av musikterapeutiskt arbete. I arbete med MI beskrivs dessa:

1. Supportive music and imagery (jag-stödande)
2. Re-educative music and imagery (undervisande om psykologiska förlopp och processer)
3. Reconstructive music and imagery (bearbetande och rekonstruerande)

Musiken som används i MI är allmänt sett musikaliskt mer komplex än den musik som tillämpas i KMR. I den tredje nivån (bearbetande och rekonstruerande) används musik ur BMGIM repertoaren (Summer & Chong, 2006).

Det andra sammanhanget för utvecklandet av KMR har skett inom ramen för den fyraåriga utbildningen i Uttryckande Konstterapi där jag varit ansvarig kursledare under 18 år. De studerande har bidragit till utvecklingen genom nyfikna frågor, synpunkter och genom att själva tillämpa metoden i det praktiska arbetet. I undervisningen finns flera kursmoment där musikterapi används (Wärja, 1999). Pedagogiken har anpassats för studerande med begränsade färdigheter i att själva utöva musik aktivt. Detta innebär undervisning i olika receptiva musikterapeutiska metoder i kombination med arbete med andra expressiva gestaltande modaliteter (Wärja, 2006). Andra musikaliska kompetenser stimuleras och förmågan att öppna upp, lyssna och ta emot musiken blir central.

Uttrycket *öppna upp* används som ett återkommande begrepp i denna text med detta menar jag att:

- Skapa en beredskap för att minska det psykologiska motståndet
- Bli mer associativ
- Att ge efter för de processer som uppstår
- Tillåta ett öppet mottagande av musiken
- Vara mindre censurerad
- Överlämna sig själv till musiken
- Uppmärksamma sinnesförmågor och imaginativa bilder
- Tillåta ett så fritt känslöförlopp som möjligt

Det tredje sammanhanget där KMR utvecklats har varit i den grupp kollegor som under många år verkat för att få till stånd en svensk BMGIM utbildning. Lärargruppens medlemmar:

- Ingrid Hogan, leg. psykolog, leg psykoterapeut
- Dag Körlin, M. Dr, leg. läkare, leg. psykoterapeut
- Katarina Mårtensson-Blom, leg. psykolog, leg. psykoterapeut
- Björn Wrangsjö, M.Dr, leg. läkare, psykoanalytiker
- Margareta Wärja, leg. psykoterapeut, musikterapeut, uttryckande konstterapeut

En svensk utbildningsmodell i BMGIM, inspirerad av den amerikanska utbildningen i Music and Imagery skapades där det första året består av en ettårig avgränsad utbildning i KMR. Därefter finns möjlighet att bygga på med ytterligare två år och utbilda sig till BMGIM terapeut. Efter att tillsammans med studerande i uttryckande konstterapi testat olika namn beslöts att kalla metoden Korta Musik Resor (KMR). KMR tillämpas inom ramen för psykoterapeutisk behandling, i handledning eller i psykosocialt arbete.

## 1.2 Syfte och problemställning

Det övergripande ändamålet för studien är att formulera en teori kring KMR som psykoterapeutisk metod för att förstå dess potential i arbete med psykologiska problem och öka förutsättningar för metodutveckling. Denna studie är ett första steg i en teoriutveckling. KMR har vuxit fram ur ett behov hos BMGIM terapeuter av att hitta nya former för musiklyssnande i förändrade medvetandetillstånd för specifika problem såsom existentiella dilemman, kris och trauma. Det finns även ett behov att anpassa erfarenheter från BMGIM till mer pedagogiska sammanhang som i psykoterapeutisk handledning och konsultation.

Jag är intresserad av att studera KMR metoden i sin helhet. Här finns ett forskningsområde med många olika frågor. Vad utmärker just denna metod? Hur kan man beskriva det som är verksamt? Hur ser avgränsningen ut gentemot t.ex. andra receptiva musikterapeutiska metoder? Hur upplever och ser terapeuten på arbetet i dess helhet? Hur upplever klienten processen i KMR? Hur upplever klienten musiken? Vad sker mellan människor när man delar en musikupplevelse? Hur upplever terapeuten musiken? Kan man definiera målgrupper och situationer där KMR metoden kan vara särskilt verksamt och användbar?

I inledningsskedet av arbetet finns flera olika vägar och spår att följa. Här utformas tre avgränsande fält vilka kan generera flera delstudier:

- Terapeutens upplevelser av KMR
- Klientens upplevelser av KMR
- Mål, metodik och ramar i arbetet med KMR

Jag finner det rimligt att välja någon av de två första som handlar om terapeutiska *processer*. När de är utforskade kan de utgöra en grund för forskning på en mer strukturell nivå i det tredje fältet. Det jag finner mest användbart och intressant att börja med är terapeutens perspektiv. *Syftet med föreliggande studie är således att studera terapeutens upplevelser av att tillämpa KMR-metoden.*

När det avgränsade syftet är formulerat infinner sig nästa fråga. Vilken metod och vilka kartor kan användas för uppnå syftet med studien? Det vill säga vilken vetenskaplig metod är den mest lämpade för att undersöka terapeutens perspektiv på KMR metoden och formulera en användbar teori för metodens möjligheter?

Att metodvalet skulle röra sig om en kvalitativ ansats stod klart tidigt i processen. Det finns en mångfald av kvalitativa metoder att välja mellan (Gustavsson 2003; Wheeler 2005). Mina forskningsfrågor hör hemma i den tolkande och inkännande vetenskapen vilken förespråkar mångfald, komplexitet och att försöka beskriva motsatsförhållanden. ”Kvalitativa metoder är inte bara en ny mjukteknologi som fogas till

samhällsvetenskapernas hårda kvantitativa metodarsenal. Den kvalitativa forskningens förståelseform är snarare förenad med en alternativ syn på social kunskap, mening, verklighet och sanning inom samhällsvetenskaplig forskning. Det rör sig inte längre om att kvantifiera objektiva data utan om att tolka meningsfulla relationer” (Kvale, 1997, s. 17). Här sysslar man med tolkning och reflektion och här finns inga hypoteser utan ett öppet undersökande av fältet för studien (Alvesson & Skoldberg, 1994).

Den vetenskapliga metod som visar sig vara den mest lämpliga och användbara för mitt syfte är Grounded Theory (Glaser & Strauss, 1967). Det är en metod som är avsedd att användas just för att generera nya teorier och teoretiska modeller. Särskilt lämpad är den i områden som är relativt utforskade. Genom en konsekvent struktur grundar och förankrar forskaren sina upptäckter i den empiriska verkligheten.

Glaser och Strauss gick så småningom åt skilda håll och kom att skapa var sin variant av Grounded Theory. Jag har valt att följa Glaser då hans metod har fördjupat och utvecklat det som var själva essensen när metoden en gång för omkring 50 år sen såg dagens ljus, nämligen att forskningen ska vara öppen och nära den praktiska verkligheten. Den ska involvera de människor som finns inom forskningsområdet och låta frågorna och problemen så fritt som möjligt få växa fram ur materialet.

### **1.2.1 Inledande frågor**

I arbete med Grounded Theory enligt Glaser ska man inte besvara en forskningsfråga som man anser vara viktig utan istället studera vad som pågår hos de människor man undersöker. Inför arbetet med studien formulerar forskaren snarare frågor av mer inledande karaktär (Hartman, 2001). Frågorna är:

- Hur uppfattar terapeuten sin roll i arbetet med KMR?
- Vilken uppgift har terapeuten i utövandet av KMR?
- Hur upplever terapeuten relationen till klienten under själva musiklyssnandet?
- Hur uppfattar och förstår terapeuten förloppet av arbetet med KMR?

I denna text används omväxlande ordet terapeut eller psykoterapeut. De personer som medverkar i studien innehar antingen legitimation som psykoterapeut, eller har en grundläggande kompetens i psykoterapi, steg 1, eller befinner sig i en utbildning som ger denna kompetens.

På den vägen går resan vidare...

## 2. ROTSYSTEM

Här följer en beskrivning av den bakgrund och det sammanhang där jag har min professionella tillhörighet och där mina erfarenheter och frågor vuxit fram. Först en översiktlig karta kring relationen mellan konstnärliga språk å ena sidan och terapi och dess tillämpning å andra sidan. Sedan följer en kortfattad introduktion av musikterapi med fokus på den s.k. receptiva musikterapi vilken mynnar ut i en mer ingående redogörelse för hur arbetet går till i BMGIM och KMR.

### 2.1 *Konstnärliga terapier*

Begreppet konstnärliga terapier inkluderar olika terapiformer som omfattar skilda konstnärliga discipliner i terapeutiskt arbete. Här återfinns musikterapi, dansterapi, bildterapi, psykodrama och uttryckande konstterapi. BMGIM och KMR hör hemma i denna tradition. Inom området finns en mångfald av paradigmer, teoretiska referensramar, tillvägagångssätt och tillämpningar. Det som redogörs i detta avsnitt avser endast att sammanfatta några av de mest grundläggande tankar av de centrala teoretiska referensramar jag använder i mitt arbete som psykoterapeut och lärare.

#### 2.1.1 **Ett samhällsligt perspektiv**

I dagens västerländska samhälle är konsten ett språkrör för existentiella frågor, tillhörighet, identitet, estetiska upplevelser och kommersiella behov. Genom konsten kan människan förmedla och gestalta åsikter där budskapets spridning är en stark drivkraft. Här möts grupper av individer där tillhörigheten utifrån konstutövning och stil har betydelse för den personliga identiteten och hemvisten. Således kan man genom konsten markera ett ställningstagande i samhället politiskt, personligt och ideologiskt. Denna spräng- och attraktionskraft som konsten har, både i utövandet och i konsumtionen, är betydelsefullt i det möte som uppstår mellan konst och psykoterapi (Levine, 1992).

Gemensamt för konstnärliga terapiformer är att de har sina ursprungliga historiska rötter i de konstnärliga estetiska uttrycksformernas läkande, befriande och utvecklande egenskaper vilka går hand i hand med människans utveckling. I det moderna västerländska samhället med dess betoning på naturvetenskap och teknik har kunskapen om de kreativa processernas betydelse och användningsmöjligheter emellertid trängts undan. Detta gäller många områden där människan står i centrum, inom vård, omsorg, utbildning och socialt arbete. I äldre kulturer användes ritualer och konstnärliga språk för att gestalta och bearbeta viktiga händelser och förlopp i människans livscykel (McNiff, 2004).

### **2.1.2 Uttryckande konstterapi**

Uttryckande konst (Expressive Arts) växte fram i USA under 1970-talet. Pionjärerna som samlades på Lesley College i Boston hade gedigna utbildningar i framförallt en konstform och kom med olika erfarenheter av behandlingsarbete och pedagogiska verksamheter. Det fanns ett behov att pröva att arbeta gränsöverskridande mellan de olika konstnärliga disciplinerna. Man sökte nya sätt där alla sinnen aktiverades och där det fanns en frihet att röra sig genom de olika konstdomänerna. Så småningom bildades en terapeutisk skola, där olika konstnärliga språk, eller modaliteter används (bild, dans, musik, drama, poesi/ myt/ saga).

Det intermodala perspektivet i uttryckande konst utgår från rörelsen mellan de olika konstnärliga formerna. En bild ger upphov till en dans. En dikt gestaltas i en teatervinjett. I det intermodala perspektivet utgår man från att inom varje explicit uttryckt konstform finns en närvaro av de övriga konstnärliga språken som lever mer eller mindre implicit under ytan. Ett musikstycke kan t.ex. upplevas vara fyllt av visuella bilder, dramatiska förlopp eller ge upphov till berättelser (Knill, P., Nienhaus Barba, H & Fuchs, M., 1993). Man kan beskriva de konstnärliga språken som olika sätt att kommunicera, gestalta och berätta om sina erfarenheter. De konstnärliga språken är grundade i människans alla sinnesmodaliteter. I arbetet kombineras verbala och icke-verbala uttryckssätt.

I dag används uttryckande konstterapi inom vård, omsorg och behandling, i socialpedagogiska sammanhang, i arbete med företag och organisationsutveckling, i coaching och olika lärande pedagogiska verksamheter och organisationer.

### **2.1.3 Syften med uttryckande konstterapi**

Uttryckande konstterapi syftar till att skapa mening, främja kreativitet och utveckla människors livskvalité. Det innebär att verka för att den hjälpsökande människan tillägnar sig ökad fysisk, och psykisk hälsa och ett större välbefinnande. Här utgår man från människors livsvillkor och tilltron till konstens förmåga att läka. Det handlar även om att utveckla förmågan att skapa meningsbärande relationer. Genom att skapa, leka och reflektera kan människan möta, bearbeta och reparera det som varit problematiskt och smärtsamt i livet.

Som nämnts ovan korresponderar de konstnärliga disciplinerna (bild, dans, musik drama, poesi, myt, saga) till våra sinnen och därmed också våra sinnesuttryck. Det handlar om visuella intryck/seende, ljud/hörande, rytm/puls, lukt eller doft, smak, kinestesi/kroppsliga intryck, beröring/det taktila, förmimmelser samt action/handling. Begreppet synestesi beskriver människans förmåga att ta emot ett sinnesintryck och att detta i sin tur väcker olika sinnesmodaliteter. I arbetet används begreppet imagination för att beteckna den domän av

inre bildskapande i alla sinnen som pågår inom alla människor på en mer eller mindre medveten nivå.

I uttryckande konstterapi används begreppet imagination för de psykiska bilder som uppstår i mötet med världen (McNiff, 2004). Det vi känner, upplever och gör har sitt fundament i psykiska bilder. Bilderna finns emellan människan och världen. Bilderna är större än den enskilda människan. De kommer människan i möte och har sin egen "intelligens" (Hillman, 1976).

The restoration of the imagination is the fundamental cure of disordered emotion. (Hillman, 1976 s.78).

Bilderna hör hemma i grundmönster, som arketyper och myter. Jung kallade detta det kollektiva omedvetna (Jung, 1964). Att öppna upp för imaginationen innebär att öppna upp för bilderna. I den skapande processen förs en dialog med de imaginära bilderna som uppstår, stiger fram och möter en. Imaginationen "vill något" och har en läkande potential vilken kan frigöras i arbetet och utgöra en direktrelation till det sinnliga. Den spontana gesten, den utmejslade formen, den skrovliga målade ytan, musikens rörelse och dynamik är "tingliga" uttryck av den imaginära väv som människan lever i. Utmärkande för uttryckande konstterapi är att lyssna, se och förnimma det som kommer en i möte. Att inte genast tolka och kategorisera utan uppleva uttryckets unika form och existens. Att låta "själen" tala genom uttrycket. Arbetet rör sig mellan olika konstnärliga discipliner och omfattar kroppens alla sinnen (Knill, Nienhaus Barba, & Fuchs, 1995).

Att skapa är att leka. Leken öppnar upp för imaginära världar där dåtid, nutid och framtid existerar samtidigt. I det terapeutiska rummet leker man på allvar och utifrån de stora livsfrågorna: liv, död, mening, andlighet, identitet, tillhörighet, närhet, beroende, kärlek, sex och samliv. Leken formar och utvecklar människan och i leken kan man utforska och bearbeta upplevelser av olika slag (Winnicott 1971, Levine, 1995).

Enligt Knutsdotter Olofsson (1998) skapar leken en grund hos det växande barnet att senare i livet uppskatta konst och kultur. Leken är fylld av symboler och utgör en sorts symbolspråk som blir redskap för att ordna, gestalta och förstå tillvaron. Leken är i sitt väsen spontan och ögonblicklig och ger ofta individen känslor av tillfredsställelse och lust. I relation till barn har den vuxne ett ansvar att skapa rammar och trygghet för leken och att genom sin närvaro respektera lekens allvar och nödvändighet. Detta behov av tydlighet, närvaro, acceptans och rammar liknar de förutsättningar som behövs för ett fruktbart psykoterapeutiskt arbete.

The expressive arts therapist helps to create a space in which images are invited and in which they are served. This requires an understanding on many levels: an understanding of the artistic process and artistic



techniques as well as of psychotherapeutic practice to individuals, groups and communities. (Levine 1995, s 69).

#### **2.1.4 Vem kan gå i uttryckande konstterapi?**

Att använda konstnärliga uttryck vidgar perspektiven och ger andra möjligheter att sortera och bearbeta livsinnehållet än genom att använda enbart samtal. Skapande ger förutsättningar att utveckla en genuin och bättre självkänsla och få större kapacitet att uppleva frihet och lust. Arbetet lyfter fram inneboende resurser hos individen och bidrar till att utveckla användbara verktyg för det fortsatta livet (Meyer, 2007).

Konstnärliga uttryck rör själva existensen. Människor söker terapi för att må bättre, kunna leva ett rikare liv och få hjälp att reda ut svåra erfarenheter av varierande grad. Man kan även söka hjälp och stöd för att kunna hantera de vardagliga relationer, konflikter och kriser som på ett mer naturligt sätt ingår i livscykeln. May (1991) diskuterar skapandet, existensen myten i ett historiskt och dagsaktuellt perspektiv och menar att människan behöver myten för att överleva. ”För det första bringar myten i dagen det bortträngda, det omedvetna, arkaiska drifter, längtan, fruktan och annat själen rymmer. Detta är myternas *regressiva* funktion. Men myten visar också på nya mål, nya etiska insikter och möjligheter. Detta är myternas *progressiva* funktion.” (Ibid., s. 88).

Människor söker hjälp för att arbeta med känslor av mindervärdighet, låg självkänsla, upplevelser av ångest, depression. Det kan även innebära att bearbeta svåra traumatiska livserfarenheter såsom förluster, övergrepp och kränkningar. Konstnärliga terapier ger klienter verktyg att lyfta fram inneboende resurser för att kunna hantera och reglera känslolivets. Konstnärliga språk hjälper till med att sortera och bena upp olika känslotillstånd så att man får lättare att reglera och hantera sina känslor och får en ökad psykisk och känslomässig rörlighet och repertoar.

Hjälpsökande människor kan komma till terapirummet med traumatiska erfarenheter och utan förmåga till känslomässig kontakt eller förmåga att beskriva och sätta ord på det man varit med om. Man möter olika psykiska reaktioner på upplevelser av våld och kränkningar och varierande strategier för överlevnad. Känslorna är ofta avstängda och personen befinner sig mestadels i en ständig alarmberedskap vilket kan leda till svåra psykiska tillstånd som djup depression, apati, paranoia och utmattning. Här krävs särskild kompetens, klinisk erfarenhet och lyhördhet hos terapeuten för att på ett varsamt sätt kunna arbeta med traumatiska händelser via konstnärliga språk (Körlin, 2005, Meyer, 2007).

## 2.2 Musikterapi

Som nämnts ovan ingår musikterapi i begreppet konstnärliga terapier. Bruscia ger följande definition av musikterapi:

Music therapy is a systemic process of intervention wherein the therapist helps the client to promote health, using music experiences and the relationships that develop through them as dynamic forces of change. (Bruscia 1998, s. 20).

Musikterapi förutsätter en terapeutisk ram för arbetet; att det finns en hjälpsökande individ (eller grupp) och en professionell hjälpare, en terapeut. Är det möjligt att definiera begreppet musik vilket är fundamentalt för just musikterapi? Bruscia understryker att definitioner inte är fastlåsta utan befinner sig i en pågående rörelse och ger en definition av musik:

Music is the human institution in which individuals create meaning and beauty through sound, using the arts of composition, improvisation, performance and listening. Meaning and beauty are derived from the intrinsic relationships created between the sounds themselves and from the extrinsic relationships created between the sounds and other forms of human experience. As such, meaning and beauty can be found in the music itself (i.e., the object or product), in the act of creating or experiencing the music (i.e., the process), in the musician (i.e. the person), and in the universe. (Ibid., s. 104).

Inom det musikterapeutiska fältet används musik i huvudsak på två sätt. Det ena innebär att utöva och skapa musik (aktiv), och den andra tillämpningen att lyssna och ta emot inspelad musik (receptiv). Dessa två användningar av musikterapi överlappar varandra men är i sin tillämpning mer eller mindre åtskilda (Wärja, 1999).

En definition av hur musiken används i det terapeutiska rummet är att beskriva processen som att musik antingen används *i* terapi eller *som* terapi. När man använder musik i terapi ses musiken som den primära terapeutiska kraften som verkar i läkandet och påverkar klientens hälsa. Musik som terapi utgår från musikens läkande potential i den terapeutiska relationen. Här ses musiken som en del av en större kontext där den terapeutiska relationen, med ett verbalt utbyte och det relationella fältet också är av betydelse.

In music *as* therapy, music is the focus of therapy, thereby serving as the primary medium of agent for therapeutic intervention, interaction, and change; while the personal relationship between client and therapist and the use of other arts or therapeutic modalities provide a context which facilitates that focus. Conversely, in music *in* therapy, the focus is on either the personal relationships between the client and therapist, or an experience in a modality other than music, while music provides the context or background which facilitates that focus” (Bruscia 1998, s. 39).

I receptivt musikterapeutiskt arbete används inspelad musik för att öppna upp för associationer och inre bilder. Musik kan användas för att

ge en emotionell kvalitet eller stämning till skeenden i processen, eller väljas för att representera händelser eller betydelsefulla personer (Wärja, 1999).

I expressiv eller aktiv musikterapi använder man sig av olika instrument och den mänskliga rösten för att spela, sjunga, gestalta och utforska olika livserfarenheter, möten och relationer. Det kan innebära spontana improvisationer eller musicerande utifrån olika musikaliska former eller strukturer. Det kan också innebära att sjunga och komponera musik och framföra dessa inom en terapeutisk kontext.

In active forms of therapy, when clients perform, improvise, or compose music, they express their problems through sound, they explore their resources through sound, they work through conflicts in sound, they develop relationships through sound, and they find resolution and fulfillment through sound. (Bruscia, 1998, s. 41).

En tradition av expressiv musikterapi är den fenomenologiskt inriktade vilken företräds av bl.a. Carolyn Kenny. Detta teoretiska fundament och förhållningssätt kan tillämpas i arbete med BMGIM och KMR. I boken *The Field of Play* (1999) redogör Kenny för en teoretisk modell baserad på fenomenologi. Det är en modell med flera interagerande fält som behöver samverka för att "the field of play" ska kunna uppstå i det musikaliska utbytet mellan klient och terapeut. Fenomenologin fokuserar på den direkta upplevelsen av fenomen och sätter dessa under "belysning". Arbetet handlar om att ta emot, att se, att förnimma, att belysa att beskriva vad som sker. Kenny menar att det finns en ständigt pågående rörelse mellan filosofi, teori och praktiskt arbete. Denna rörelse behöver hållas levande och göras medveten och utgör därmed en bas för arbetet.

### 2.2.1 Receptiv musikterapi

I boken *Defining Music Therapy* (1998a) ger Bruscia följande definition av receptiv musikterapi:

In receptive experiences, the client listens to music and responds to the experience silently, verbally or in another modality. The music used may be live or recorded improvisations, performances or compositions by the client or therapist, or commercial recordings of music literature of various styles (e.g. classical, rock, jazz, country, spiritual, new age). The listening experience may be focused on physical, emotional, intellectual, aesthetic or spiritual aspects of the music and the client's responses are designed according to the therapeutic purpose of the experience. (Bruscia, 1998 a, ss.120 -121).

Om man vänder sig till en lekman med frågan om vad musikterapi är svarar hon oftast i termer av att lyssna till musik och låta musiken hjälpa människan genom svåra skeenden och kriser i livet. Tanken att musik kan skapa ordning i själen har funnits i tusentals år och är djupt rotad i oss. Från antiken till nutid så har man ansett att komponerad musik kan

påverka oss genom sin inneboende musikaliska struktur (Frohne-Hagemann, 2007). Under antiken ansåg man att musiken var ett uttryck för kosmisk harmoni och symmetri. Man ansåg att musiken var en representation för kosmiska lagar. Hälsa var likställt med musikalisk ordning medan sjukdom var ett uttryck för att instrumentet inte var stämt (Möller, 1976b).

Man kan därför förstå att klienter kan uppfatta musik som ett slags medicin. Musikens påverkan kan inte förnekas men idag ser man snarare att musiken skapar emotionell respons som kan kopplas till specifika situationer och händelser och som via musiken och det terapeutiska mötet kan bearbetas och läkas (Frohne-Hagemann, 2007). Enligt Dileo (2007) är receptiv musikterapi den mest användbara formen av musikterapi. Den kan anpassas till en mängd olika terapeutiska situationer och kan tillämpas för alla åldrar och i stort sett alla målgrupper. Således kan receptiv musikterapi användas under hela livsrytmen; för gravida kvinnor, nyfödda barn, tonåringar, för människor med fysiska och psykiska handikapp och begränsningar, inom äldreomsorg och i livets slutskede.

I dag finns ett brett spektrum av receptiva musikterapeutiska metoder. I boken *Receptive Methods in Music Therapy* (2007) beskriver Grocke och Wigram följande metoder; musik avslappning för barn och vuxna, imaginativt lyssnande, dvs. inre bildskapande till musik såsom guidade resor och BMGIM, reflektion kring sånger och sångtexter, lyssna till sånger som lyfter fram gamla minnen, musiklyssnande utifrån klientens eget val och preferens, musikestetik – att lyssna efter musikens estetiska kvalitéer, musik collage – en kombination av musiklyssnande och yttre bildskapande, vibroacoustisk terapi, rytmiskt kroppsligt lyssnande – musik och rörelse.

## **2.3 The Bonny Method of Guided Imagery and Music**

Här ges en introduktion av The Bonny Method of Guided Imagery and Music vilket är det fundament ur vilken KMR har utvecklats.

### **2.3.1 Historisk bakgrund**

Musiken används i många skilda sammanhang som en väg till att skapa ett förändrat medvetandetillstånd. Det har utvecklats en mångfald tekniker där musik används för att öppna upp den inre världen av förmågor. Vanligt förekommande är att musiken utgör en ram eller bakgrundsfond för verbal guidning och ledsagande i olika meditativa tekniker, inre resor och utifrån symboliska motiv och plaster. The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM) är en metod som använder imagination och förändrade medvetandetillstånd.

BMGIM utvecklades i början av 1970-talet av den amerikanska musikterapeuten Helen Lindqvist Bonny som en väg för personlig och andlig utveckling (Bonny, 1978). Hon ingick i det forskarteam vid Maryland Psychiatric Clinic i Baltimore där man forskade kring förändrade medvetandetillstånd under användandet av narkotiska preparat för att studera hur man kan reparera traumatiska händelser. Helen Bonny använde musik för att härbärgera och ledsaga försökspersoner som deltog i forskningen. Erfarenheterna från detta arbete la grunden till det som kom att bli BMGIM (Bonny, 1978).

I dag är BMGIM en internationellt erkänd och beprövad receptiv form av musikterapi där man arbetar med färdiginspelad musik tillsammans med en professionell ”guide”. Det som utmärker denna metod är att den är ”music-centered” vilket innebär att låta musiken användas i sin fulla potential för att möta och utforska människors erfarenhets- och upplevelsevärldar.

Snart fyrtio år senare har BMGIM utvecklats till en av de fyra stora musikterapiemetoderna i världen och funnit användning inom självutveckling, psykoterapi, psykiatri, psykosomatik, familjeterapi och handledning. Metoden har dokumenterats och utvärderats i en mängd vetenskapliga publikationer (Bonny & Summer, 2002). BMGIM tillämpas inom olika psykoterapeutiska traditioner och skolbildningar, t.ex. psykodynamisk, psykoanalys, jungiansk, gestaltterapi, humanistisk, transpersonell och psykosyntes. Det är även en metod för andligt sökande och utforskande av medvetandet.

Metoden föddes i ett ”stort format” där man använde kraftfull musik under lång tid i arbete med transendence och förändrade medvetandenivåer. Allteftersom metoden tog form och så småningom blev BMGIM har metodiken behövt anpassas till olika kliniska sammanhang och andra terapeutiska ramförutsättningar. I dag finns det flera utövande BMGIM terapeuter i skilda delar av världen som utvecklat olika modeller och metoder som vuxit fram ur BMGIM (Bruscia & Grocke, 2004).

Inom den internationella BMGIM traditionen används oftast beteckningen ”traveler” och ”guide” för att beskriva den icke-hierarkiska hållningen mellan hjälpsökande och hjälpare och för att understryka den grundsyn som Helen Bonny under hela sitt verkamma liv var förankrad i, dvs. The Human Potential Movement. I denna uppsats har beteckningen klient och terapeut valts för att beskriva rollerna i den terapeutiska relationen. Dessa begrepp fungerar bättre i en psykoterapeutisk kontext.

I BMGIM arbetar man med de imaginära bilder, känslor, minnen och kroppsförnimmelser som väcks av att lyssna på klassisk musik i ett avslappnat tillstånd. Den imaginära världen är intermodal och involverar alla sinnen. Man arbetar utifrån ett öppet, spontant och kreativt utforskande av människans livsvärldar genom musiklyssnande. Arbetet i

musiken är icke- styrande. Terapeuten öppnar också upp för musiken, följer och hårbärgerar det förlopp som äger rum. Klienten kan möta och bearbeta konflikter, livskriser, borträngda och traumatiska minnen och psykosomatiska problem. Det händer ofta att klienten kommer i kontakt med oanade kompetenser och resurser (Körlin, 2005). Inre representationer i form av hjälpare och styrkor kommer till undsättning och klienten kan vara med om läkande och transformerande skönhetsupplevelser.

### **2.3.2 Målgrupp och ramar**

Det händer att personer söker BMGIM för att med hjälp av musik få hjälp att utforska olika grader av medvetande och utveckla en större kreativ potential. Mest förekommande är att personer söker BMGIM som psykoterapi för att få hjälp med specifika problem och att arbetet i musiken sen öppnar upp för transcendentala upplevelser. Klienter med psykotisk personlighetsstruktur med svårigheter att urskilja skillnader på inre och yttre verkligheter eller vilka har allvarliga personlighetstörningar bör inte arbeta i BMGIM. Här kan man arbeta via musik med modifierade former av lyssnande.

Formen och tidsramen för arbetet i BMGIM kan genomföras på många olika sätt. Det kan innebära en avgränsad korttidsterapi eller ett öppet kontrakt där nya överenskommelser görs under processens gång. En BMGIM session är mellan 90 min och två klocktimmar och varar således betydligt längre än en vanlig terapitimme. Om det inte föreligger en akut kris är det brukligt att träffas varannan till var tredje vecka. Sessionen har en tydlig struktur i tre avgränsade delar som skapar en helhet. Först en inledande del, därefter musiklyssnande och slutligen en verbal bearbetning. När så behövs lägga man in verbala sessioner mellan musiksessionerna.

### **2.3.3 BMGIM sessionen**

Sessionen börjar med ett samtal som kan handla om klientens aktuella livssituation, om symboliskt material från tidigare sessioner, eller också om hur själva mötet mellan terapeut och klient tar sig fram. Denna del av benämns *preludium*. Under samtalet ”lyssnar” terapeuten och söker i sitt ”musikminne” efter musik som kan bemöta de teman terapeuten uppfattar. Delar av den emotionella, affektiva kommunikationen mellan terapeut och klient är explicit och uttalad, men det mesta existerar mera under ytan som implicit relationellt vetande (Stern, 2004).

Kommunikationen är minst tvåstämmig eller kanske snarare flerstämmig dvs. uttrycker flera känslor, affekter och förlopp samtidigt i skilda lager. I denna flerstämmighet, eller det Stern (2004) benämner som den affektiva polyfona kommunikationen, finns ofta annan information, eller implicit relationellt vetande, som är av mer outtalad karaktär. Den är också omedveten och består av ickesymboliserat material. Terapeuten

kan uppleva denna form av kommunikation som olika kvalitéer och förnimmelser i sin kropp. Det kan vara som associativa stråk, bildfragment och känslotoner. Det kan också vara som påtagliga kroppsliga fenomen t.ex. tryck, värk, smärta, trötthet eller som andra inre mer eller mindre symboliserade förnimmelser, gestalter och hela bilder. Det inledande samtalet i sessionen (preludiet) avslutas med att man kommer överens om vad man ska undersöka i musiken. Det kan vara något specifikt och avgränsat som framkommit eller ett mera öppet utforskande kring ett tema och där man låter musiken visa vägen.

Under nästa del förflyttar sig båda till en bädd eller schäslong i rummet. Därefter följer en sk *induktion* som syftar till att förbereda klienten att öppna upp och möta musiken. Den har två delar. Först en kroppslig avslappning och sen den del där klienten föreställer sig det fokus man kommit överens om. När musiken finns i rummet infinner sig en annan sorts tid. Det är nuets och ögonblickens tid. Här finns möjlighet till total närvaro och fritt flytande uppmärksamhet. Medvetandetillstånden hos både klient och terapeut påverkas och förändras. Nu påbörjas ett sorts samtal i den intersubjektiva domänen. Samtalet är både ett verbalt utbyte på en explicit nivå och samtidigt en implicit kommunikation. Det kan ses som ett utbyte mellan tre parter; klient, terapeut och musik.

Klienten talar och berättar efter bästa förmåga om sina upplevelser under musiklyssnandet. Visuella bilder, minnen, kroppsliga sensationer eller känslor kan plötsligt dyka upp med full kraft. Klienten kan falla i djup gråt, vara tyst och återhållen, kan uttrycka ilska, sparka, gestikulera eller skrattar högt av glädje. Känslor och upplevelser växlar ofta, snabbt och kan vara överraskande för både klient och terapeut.

När musiken klingat ut hjälper terapeuten klienten tillbaka till ett mer vardagligt medvetandetillstånd. Denna del av sessionen benämns *postludium* och sker i flera steg. Först en övergång från det vidgade medvetandetillståndet och därefter finns möjligheten att måla en bild. Många terapeuter använder sig av mandala-formen som i sig ofta upplevs hållande (en tom cirkel på ett papper som kan användas att fylla eller måla utanför). Ordet mandala betyder cirkel på det gamla indiska språket sanskrit. Det är en arketypisk form som betecknar helhet och helighet. Inom psykologin, den förste av dem C.G. Jung, har betraktat mandalan som en plan över det mänskliga psyket som avslöjar sinnets djupare struktur. I nästan alla världens kulturer existerar en mandala i en eller annan form (Jung, 1959).

Under den sista delen av BMGIM sessionen förs ett samtal kring upplevelserna i musiken och utifrån den eventuella bild som målats. Samtalet sker först fritt och öppet i syfte att fördjupa och undersöka själva upplevelserna. Den tradition som vuxit fram ur Helen Bonnys arbete är grundad i synen att en musiksession talar för sig självt och att läkning sker även när man avstår från att verbalt återföra förloppen till en aktuell livssituation. Härmed finns ett underförstått erkännande att det som pågår genom bildskapandet, symbolerna, sinnesupplevelserna och

den implicita världen gynnar det psykoterapeutiska arbetet. Enligt Wrangsjö förhåller det sig så att det som pågår i den intersubjektiva domänen och på implicit nivåer är det som har störst betydelse för BMGIM arbetet (Wrangsjö, 2008).

Under musikens gång för terapeuten ett protokoll och skriver ner så mycket som möjligt av det som sägs. Detta material får klienten ta del av. Sammanfattning av sessionen i BMGIM:

1. Preludium - inledande undersökande samtal
2. Fokus - en tematisk ingång i musiken
3. Induktion - (kroppsavslappning och fokus)
4. Musiklyssning - samtal med guiden (terapeuten) under omkring 20 och 45 minuter
5. Postludium A- övergång efter musiken med eventuellt bildskapande
6. Postludium B- verbal reflektion och bearbetning

### **2.3.4 Musikprogram i BMGIM**

BMGIM-terapeuter arbetar med förprogrammerade musikprogram som ursprungligen skapades av Helen Bonny (Grocke, 2002). Ett program består av omkring fyra och sex noggranna utvalda klassiska musikstycken som är hopsatta för att skapa en domän eller ett kluster i syfte att förmedla en konsekvent ljudgestalt med olika intentioner. Musikstyckena är valda utifrån olika musikaliska parametrar som tonart, dynamik, tempo, klangfärg, relationen mellan solist och orkester, musikalisk stilart och epok, men också andra aspekter som hållande, stödjande, förmåga att engagera, estetik och tilltal i komposition och framförande, samt möjligheten för ”resande” i förändrade medvetandetillstånd.

Under själva musikresan är musiken bränslet och ger energi åt skapandet av inre bilder och förnimmelser. Musiken är hela tiden i rörelse och omvandling (Goldberg, 2002). Det ligger i musikens natur att den ständigt förändras och att det finns en pågående dynamik som är mer eller mindre påtaglig. Terapeuten använder sig av musiken på ett aktivt sätt och tar stöd och guidning från musikens ”termodynamik”. Terapeuten kan vid behov föreslå: ”låt musiken hjälpa dig”, eller ”använd dig av kraften i musiken”, eller ”lyssna och låt musiken berätta”. Arbetet i musiken syftar till att ta emot upplevelserna utan att döma eller tolka. Terapeuten uppmärksammar det som sker med klienten här och nu och hjälpa klienten att rymma det som sker känslomässigt och uppleva det så fullt som möjligt. Allt som upplevs kan inte återges med ord. Att guida i musiken på detta vis, här och nu, kräver träning och erfarenhet.



## **2.4 Korta musikresor (KMR)**

Som nämnts tidigare används KMR i terapeutiskt arbete med livsfrågor, kriser, olika former av avgränsade psykiska problem och eller arbetsrelaterade frågor. Metoden har också tillämpas i handledning och i arbete med personlig utveckling (Wärja, 2006). En KMR session har stora likheter med en BMGIM session i själva upplägget av processen. Man startar med ett inledande samtal och orienterar sig till det som pågår i klientens liv. Går sen in i ett musiklyssnande som varar omkring 2 och 6 minuter och man utgår från ett tydligt avgränsat och fokuserat tema för lyssnandet. Därefter följer en bearbetning av upplevelsen i musikresan.

I de situationer KMR används i individualterapi sker det inom ramen för en vanlig terapitimme, dvs. 50 och 60 minuter. Själva processen kan äga rum inom olika terapeutiska ramar. Det kan vara en avgränsad korttidsterapi där man arbetar enbart med KMR. Det kan vara i huvudsak en verbal psykoterapi där KMR ingår som en form som tillämpas då det visar sig lämpligt i processen. KMR kan tillämpas som en integrerad metodik i uttryckande konstterapi.

KMR kan med fördel användas i grupper, både i terapi- och handledningsgrupper. Här anpassas metoden till gruppens möjligheter för reflektion och bearbetande. Nedan beskrivs KMR metoden utifrån en individualterapeutisk kontext.

### **2.4.1 Inledande samtal**

Det inledande samtalet fokuseras på olika tema och livsprocesser som klienten är upptagen av i stunden. Man talar om och associerar kring inre bilder och erfarenheter från tidigare musikresor. Terapeutens uppgift är att lyfta fram hur dessa händelser och förlopp i musikresorna påverkar och berör klienten i det pågående samtalet. Som till exempel: Vad vill bilden som målades förmedla? Hur känns det i kroppen när man tänker på just den händelsen? Hur har erfarenheter från musikresan funnits med i vardagen? Vad är det som är närvarande nu? Dock lyssnar och intervenerar terapeuten utifrån de övergripande teman man har kommit överens om att arbeta med.

Samtalet handlar om ett utforskande av nuläget som så småningom leder till en utgångspunkt för en kort musikresa. Man utgår från det tema som är aktuellt i stunden. Det kan röra sig om en relation, en konflikt, en inre gestalt eller bild, en yttre bild man har målat, en kroppslig förnimmelse, eller en fråga man vill undersöka närmare. Temat formuleras verbalt, görs så tydligt och avgränsat som möjligt och blir det fokus man kommer överens om att undersöka i musiken. Man kan använda metaforen att samtalet i början är som en vid tratt där mycket ryms men att man under samtalets gång smalnar av till ett tema och ett fokus som ska åka ner i trattens pip med hjälp av ett kort musikstycke.

### **2.4.2 Den korta musiken**

Utifrån det valda fokus väljer terapeuten musik och finner en lämplig induktion som fungerar ihop med fokus och musik. Under musikresan sitter klienten lämpligen tillbakalutad i en bekväm fåtölj. Musiken i KMR är speciellt utvald för att främst vara stödjande, men också för att ha vissa bildstimulerande och öppnande kvaliteter.

Att lyssna på musik på detta sätt i ett lätt förändrat medvetandetillstånd skapar en mängd olika associationer och bilder. På engelska talar man om ”images” vilka förekommer i alla sinnesmodaliteterna, d.v.s. syn, hörsel, känsel, doft, smak. Musikresan sker vanligen i en förnimmelsevärld av mångtydiga inre bilder som kallas ”analoga” symboler till skillnad från de ”diskursiva” symbolerna som strävar efter en entydig och logiskt sammanhängande språklig beskrivning. Den analoga symbolen kan vara en bild eller image, som så att säga ”säger mer än tusen ord”, och kan vara sammansatt av flera olika sinnesintryck. Images är således mångfacetterade och förtätade bilder. Musiken i sig kan sägas vara en rörlig analog symbol (Körlin, 2005).

### **2.4.3 Bearbetning och reflektion**

Efter musikupplevelsen erbjuds klienten att måla en mandala-bild. Liksom i arbetet med BMGIM har bildskapandet flera funktioner, dels att fånga något från musikresan (t.ex. symboliskt, en stämning, en detalj) men också att hjälpa till att grunda och föra tillbaka klienten till en mer vardaglig medvetandenivå. I arbete med KMR får bilden ytterligare en funktion. Den blir en dokumentation av processen och bilderna härbärgerar och håller processen och berättelsen mellan resorna. Efter bildskapandet tar den verbala reflektionen och bearbetning vid. Gränserna är något flytande. En del klienter föredar att tala samtidigt som man målar och för andra är det tydliga gränser mellan att skapa och att samtala. Här krävs lyhörddhet och följsamhet.

Den verbala reflektionen efter musiken har stor betydelse för hur det terapeutiska arbetet fortskrider och förutsätter ett lyhört förhållningssätt med en sorts fritt flytande uppmärksamhet. Terapeuten arbetar så mycket som möjligt likt en ”guide” under en BMGIM session. Det innebär att ställa nyfikna och öppna frågor om vad som försiggått i musiken för att hjälpa klienten att berätta, förtydliga, fördjupa och utforska materialet – som om det skedde här och nu. Först efter att detta blivit uttömt på innehåll i nuet talar man om hur just denna musikresa hänger ihop med klientens pågående livssituation och vad som kan vara användbart för tillfället. Under sista delen av sessionen återvänder man till temat och söker andra perspektiv och fördjupad förståelse.

Sammanfattningsvis består en KMR session av sex delar vilka utgör en helhet och tillsammans formar denna metod (Wärja, 2006). Delarna är:

1. Inledande samtal
2. Val av fokus

3. Induktion (avslappning och fokus)
4. Musiklyssning under omkring 2 – 5 minuter
5. Övergång efter musiken med eventuellt bildskapande
6. Reflektion och bearbetning

## **2.5. Utbildning i KMR**

En ny metod utvecklas i ett empiriskt sammanhang där den prövas. Så småningom uppstår ofta en nödvändighet att studera metoden, definiera den och kanske skapa en utbildning, vilket är fallet med KMR.

Redogörelsen för utbildningens upplägg och innehåll har sin relevans för denna uppsats eftersom genomförandet av denna har varit avgörande för föreliggande studie. Min egen förståelse och kunskap om KMR metoden fördjupades under arbetet med utbildningen. Frågorna kring metodens användbarhet växte i takt med att deltagarna under året delgav sina erfarenheter och iakttagelser om musikens betydelse för den terapeutiska processen.

## **2.5. Kursinnehåll**

I februari 2007 startade KMR-utbildningen i Sverige. Avsikten med utbildningen var att genomföra en ettårig kompetensutveckling för terapeuter med psykoterapeutisk kompetens där upplevelser under musiklyssnande utgjorde själva grunden för det terapeutiska arbetet. Utbildningen i KMR skulle också fungera som den första delen av en treårig planerad svensk utbildning i BMGIM. Efter att ha genomfört denna skulle kursdeltagaren kunna välja att fortsätta BMGIM-utbildningen under ytterligare två år vilken leder till internationell auktorisation i metoden. Det är dock viktigt att framhålla att KMR-utbildningen har genomförts som en hel och sammanhållen utbildningsprocess vilken man kunnat delta i utan avsikt att fortsätta studierna.

Utbildningsgruppen bestod av tio deltagare och seminarierna avslutades i februari 2008. Den har genomförts vid ett privat utbildningsinstitut, Expressive Arts Stockholm AB, där jag är anställd och fungerat som kursledare. Lärarlaget har bestått av de fem lärare som nämns ovan i kapitel ett och de har medverkat med olika insatser och uppgifter under utbildningens gång. Tyngdpunkten i utbildningen har legat på en ”musikalisk hantverksutbildning” för professionella som arbetar med psykoterapi, musikterapi, handledning och psykiatri. Deltagarna har haft skilda grund- och påbyggnadsutbildningar och har varit antingen legitimerade psykoterapeuter eller haft en grundläggande kompetens i psykoterapi. Två av deltagarna har varit musikterapeuter utbildade vid KMH i Stockholm.

Utbildningen har varit upplagd med åtta stycken två dagars seminarier varav ett har legat på internat. Kursplanen har innehållit omfattande praktik under handledning, litteraturstudier samt musik- och skrivuppgifter. Handledning, praktik och egenerapi har legat utanför

seminarierna. Den egna terapin har bestått av minst fem BMGIM sessioner. Undervisningen har bestått av teoretiska seminarier och praktiskt inriktad metodikundervisning. En omfattande del av studierna har bestått av den praktiska träningen och utövningen där den studerande haft tillgång till undervisning och en individuell och tät handledning under praktikens gång.

I kursinnehållet har ingått musik och symbolisering, musik och intersubjektivitet, musikteori, teorier kring imagination och bildskapande, kunskap kring induktioner och förändrade medvetandetillstånd, relevant repertoarkännedom, kriterier för musikval, som anpassas till den terapeutiska processen eller handledningssituationen, samt kriterier inför sökandet av ny musik. Kursplanen har även innehållit undervisning i tre musikprogram och en avgränsad praktik i BMGIM.

### **2.5.2 Val av musik i KMR**

I arbete med KMR är det nödvändigt att ha strategier för att välja musik till musikresan. Under utbildningen ägnades en hel del undervisnings- och handledningstid åt denna fråga. Musikvalet bygger på flera samverkande kompetensområden.

En förutsättning för att kunna antas till utbildningen är att den studerande har ett psykoterapeutiskt hantverksskunnande. Man behöver veta hur man benar upp och arbetar med olika psykologiska problemområden. Det förutsätts att man vet hur man ger den terapeutiska relationen näring och hur man går till väga för att skapa anknytning och bygga en allians. Detta behövs för att få till stånd en så fri, öppen och ömsesidig dialog som möjligt. Den psykoterapeutiska kunskapsbasen samt god förtrogenhet med repertoaren utgör grunden inför valet av musik

Man behöver också kunna ta reda på klientens beredskap och förmåga i stunden att undersöka sin inre värld. Detta innebär att man behöver veta hur denne har det med sin symboliseringsförmåga, hur anknytningen gestaltas och hur stor graden av sårbarhet och stress är just för tillfället. Ett annat avgörande kunskap inför valet av musik är den musikaliska kompetensen och en god förtrogenhet med repertoaren man har till hands. Här förutsätts att man studerar den på olika vis. Detta görs genom att lyssna, resa själv till musiken, testa på kollegor och genom att föra anteckningar direkt efter att man använt ett stycke och på så sätt fånga och få erfarenheter av hur musikstycket kan användas.

Gemensamt för musiken i KMR är att den avser att vara hållande och skapa trygghet. Med detta avses att musiken omedelbart förmedlar en ljudbild som innehåller en stadig puls, en eller ett par utskiljbara melodier, ett tematiskt förlopp med något som börjar, utvecklar sig och sen avslutas på ett begripligt sätt. Under utbildningen i KMR, samt i uttryckande konstterapeututbildningen, används metaforen av tre olika

”musikrum” för att åskådliggöra musikvalet och hjälpa terapeuten differentiera i musiken, sortera teman och hitta en grund inför valsituationen. Rummen utgår från tre olika situationer och terapeutiska situationer och är: att skapa trygghet - att öppna - att utforska. Rummen beskrivs nedan. Musiken har olika grader av musikalisk komplexitet.

1. **Det trygga rummet.** Här finns musik som är så pålitlig som möjligt. Musiken förmedlar enkelhet och att den kommer att förbli stabil. En tydlig stadig puls vilken i stort är densamma. Soloinstrument, eller solo med ett stödjande ackompanjemang, eller flerstämmig musik med enkel uppbyggnad.  
Löfman, Sten: ”Glänta”, Nr 9 *Makh Jchi*, Nr 3, *The Wedding*.  
Nilsson, Stefan: Nr 17, *Wilmas Tema*.  
Puccini: *Hummingchorus* (från *Madame Butterfly*)
2. **Det öppna rummet.** Här finns musik som har lite mer av ett undersökande anslag. Här finns möjlighet att titta på något som är lite okänt och undersöka frågor som har flera sidor. Musiken har fler tema, flera stämmor och instrument. Lite mer musikalisk komplexitet. Viss förändring i dynamik och tempo.  
Dobrogosz, Steve: *Mass and Chamber Music*, Nr 13, *Resting Place*.  
Nilsson, Stefan: Nr 2 *Arons dröm*.  
Benny Anderssons Orkester: Nr 9, *Sånger från andra våningen*.  
Pachelbel: *Kanon i D*. Denna musik som är byggd på en repetitiv melodislinga går att tona ner efter fyra minuter.
3. **Det utforskande rummet.** Musik som öppnar upp för ett lite större utrymme, som ger möjlighet till utforskande. Musik med dynamisk spänning, förändringar i tempo och volym. Ensemble och orkestermusik. Flera stämmor. Klienten är i arbetsfas och beredd att ta sig an svårigheter.  
Myers: *Cavatina*, (filmmusik ur ”Deer Hunter”).  
V. Williams: *Prelude till Rhosymedre*.  
Secret Garden: ”Papillion”.  
Beethoven: *Pianokonsert, nr 5*, Adagio.  
Fläskkvartetten: *Innocent*, 3. 31.

### 3. UTRUSTNINGEN

Detta kapitel innehåller en översiktlig beskrivning av Grounded Theory vilket är den vetenskapliga metod som använts för att formulera en grundad teori om musiken i KMR. Metaforiskt sett utgör Grounded Theory den packning, utrustning och de instrument jag behöver. I

packningen finns också min egen erfarenhets- och förtrogenhetskunskap att tillgå vilket utgör en sorts intuitiv kompass under vägens gång. I det inledande skedet av arbetet fick jag hjälp och vägledning av tre D-uppsatsen i musikterapi som lagts fram på MPC där författarna mera eller mindre konsekvent använt sig av Grounded Theory (Eklöf, 2006, Oscarsson, 2006, Wallius, 2008). En annan källa till inspiration var Callisendorffs (2005) forskning om förskolebarns musikaliska lärande vilken är genomförd i enlighet med denna metod.

### **3.1 Grounded Theory**

Forskarens uppgift är att formulera vetenskaplig kunskap vilket sker genom teorier som syftar till att beskriva en bit av verkligheten. Området som avhandlas är teorins domän. Vetenskapliga teorier beskrivs genom språket och ska innehålla tydliga beskrivningar var i världen teorin existerar. Inom t.ex. naturvetenskapen kan man tala om krafter och partiklar och inom samhällsvetenskaperna mer om olika samhälliga fenomen och företeelser. Teorin ska också beskriva olika samband som finns mellan företeelser i just den domänen. Det kan vara orsakssamband eller skilda meningsbärande relationer och fenomen.

Teorier förmedlar kunskap om ett visst område och för att den ska kunna kallas vetenskaplig behöver den vara ”sann”, dvs. överensstämma med verkligheten. Inom samhällsvetenskaperna kan flera teorier vara sanna samtidigt eftersom de beskriver och begreppsliggör verkligheten på olika sätt från olika perspektiv. För att kunna säga att kunskapen är sann behöver den ha stöd i empiriska undersökningar, dvs. från den verklighet som är föremål för forskningen. Verkligheten måste studeras, undersökas och observeras (Hartman, 2001). ”Olika slag av teorier rättfärdigas på olika sätt, och undersökningar som används för att rättfärdiga dem kräver därför olika metodregler.” (Ibid., s. 19).

#### **3.1.1 Historisk bakgrund**

Grounded Theory är en forskningsmetod som skapades av Barney Glaser och Anselm Strauss vilka var verksamma sociologer i USA. Metoden fick sitt genomslag på 1960- talet och var en reaktion mot den forskning som pågick där man menade att det inte fanns kontakt med verkligheten. De vände sig mot det som brukade kallas ”Grand Theories” vilket var stora kompletta teoretiska beskrivningar av verkligheten. Istället ville man hitta teorier som var mer lokala och anpassade till det unika fallet och som växte fram ur materialet som studerades.

Glaser och Strauss publicerade sitt banbrytande verk *The Discovery of Grounded Theory* 1967, vilket utgick från en studie som beskrev föreställningar om döende vid ett sjukhus. Det som är mest utmärkande för metoden är att den är induktiv och verklighetsnära. Detta innebär att forskaren utgår från den praktiska verkligheten och låter empirin vara

vägledande i framväxandet av teorier. Ett motsatt förhållningssätt är det hypotetiskt-deduktiva tillvägagångssättet där forskaren utgår från en teori eller hypotes om verkligheten som sedan testas och prövas mot empirin. I Grounded Theory söker man inte bevisa en hypotes eller hitta belägg för en frågesällning utan låter den verklighet som människor lever i vägleda forskningsarbetet. För att förstå något av det vetenskapliga rotsystem som metoden hämtar näring ur ges en kortfattad beskrivning av hur metoden växte fram.

*Anselm Strauss* tog sina akademiska examina i Chicago. Herbert Blumer var den ledande sociologen i Chicago och är den lärare som haft störst inflytande Strauss. Blumer formulerade begreppet symbolisk interaktionism 1937 för att beteckna de olika symboliska världar och miljöer som grupper av människor levde inom. Det var under denna period som den så kallade "Chicagoskolan" skapades. Man var intresserad av att undersöka verkligheten inom sociologin och var kritisk mot "länsstolssociologerna" som formulerade teorier utifrån sina skrivbordshorisonter. Istället ville man komma så nära verkligheten som möjligt och studera människor i deras verkliga och vardagliga livssituationer. "I grova drag är interaktionismen uppfattningen att människans förmåga till tänkande är en form av social interaktion. Det är genom social interaktionism människan tillgodogör sig den mening som gör det möjligt att tänka och att utföra typiskt mänskliga handlingar." (Hartman, 2001, s. 29).

För att kunna studera verkligheten på detta sätt skapades olika kvalitativa metoder såsom deltagande observation. En annan påverkan från Chicagoskolans forskartradition var begreppet jämförande analyser. "Den jämförande metoden, att hitta likheter mellan noga utvalda jämförelsegrupper, kom sedan att bli en av hörnpelarna i grundad teori." (Ibid., s. 29). En annan betydelsefull påverkan utgjordes av pragmatismen vilken utvecklades av John Dewey. Pragmatismen menar att verkligheten inte är given utan att människor skapar och konstruerar sin egen verklighet. Man kan alltså inte forska utifrån redan förutbestämda begrepp utan istället behöver man låta data visa vägen, begreppet växer fram ur materialet som studeras. Strauss lämnade Chicago 1960 för att bosätta sig i San Francisco där han forskade och skrev ett 30-tal böcker framförallt om frågor rörande medicin såsom smärtans psykologi, döende och kroniska sjukdomar. Han var verksam under en tid som gästprofessor i Europa och arbetade aktivt fram till sin död 1996.

*Barney Glaser* studerade sociologi vid Columbia University i New York, där man vid denna tid på 1950-talet arbetade utifrån en kvantitativ forskningsmetodik med induktiv analys. Glaser vände sig mot de deduktiva inslagen som han menade styrdes av begrepp som redan var förutsatta. Glaser studerade litteratur vid Sorbonne i Paris och kom att intressera sig för textbearbetning och började applicera en metod som gick ut på att få fram nya begrepp genom jämförelser och därmed slippa de deduktiva inslagen. Han fick sen möjlighet att vidareutveckla arbetet

med texter vid Columbia och utarbetade en modell för att få fram kärnkategorier och underkategorier (Hartman, 2001).

Glaser påverkades av Robert Merton och tog till sig dennes metod att göra teoretiska kodningar utifrån texter. Glaser menade dock att det blev för stor skillnad mellan själva materialet och teorin. ”Han ville istället att en teori skulle kunna förklara vad som verkligen hände i det insamlade datamaterialet, och då kan datainsamlandet och teorikonstruktion inte göras separat. Teorin måste kunna förklara vad som egentligen driver de människor man undersöker.” (Ibid., s. 32). Efter avlagd doktorsexamen begav sig Glaser till San Fransisco för att samarbeta med Strauss. De gör sin studie om döende, *Awareness of Dying*, 1965 och två år senare, 1967 publicerades *Discovery of Grounded Theory*, vilket är själva metodbeskrivningen för hur de gick till väga.

Senare gick Glaser och Strauss synsätt åt skilda håll avseende hur Grounded Theory bäst ska genomföras. Strauss publicerade en bok, *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques* (1990), tillsammans med kollegan Juliet Corbin där forskningsprocessen beskrivs i detalj. Glaser var ytterst kritisk mot detta verk och menade att förvisso var det en användbar forskningsmetod som beskrevs, men det var absolut inte Grounded Theory (Guvå & Hylander, 2003). Han gav själv ut en bok, *Basics of Grounded Theory Analysis. Emergence versus Forcing* 1992 vilken var en direkt kritik mot Strauss och Corbin och där redogjorde han för varför deras metodbeskrivning inte kunde gälla som Grounded Theory. Glaser är fortfarande verksam och driver ett institut för Grounded Theory i San Fransisco.

Strauss and Glaser redde inte ut sina olikheter innan Strauss död och därmed finns två olika varianter av Grounded Theory. Som forskare behöver man därför ta ställning till vilken av dessa man avser att följa då de i praktiken har helt olika tillvägagångssätt.

### **3.1.2 När kan man använda Grounded Theory?**

Metoden avser att undersöka det mellanmännsliga området, dess förlopp och relationer. Men det är inte individerna i sig som är målet att beskriva och förstå, utan de förlopp, fenomen, processer och händelser som finns i allehanda situationer där människor finns, lever och verkar. Med Grounded Theory kan man studera dessa förlopp för att sen genom olika abstraktioner och perspektivskiften skapa teorier utifrån denna verklighet. Dels är Grounded Theory benämningen på en vetenskaplig metod och dels själva resultatet, dvs. beteckningen på den teori man arbetar för att åstadkomma. I denna uppsats handlar det om att formulera en teori om musikupplevelser i KMR. Här används den engelska benämningen för metoden och den svenska - grundad teori - för den teori som växer fram.

Det insamlade materialet genererar en mängd data som formar olika kategorier, begrepp och slutligen bildar en teori om det man studerat.



Enligt Gustavsson (2004) är Grounded Theory mest lämpad i följande fem sammanhang:

1. *Fenomen som saknar teoribildning.* Detta innebär olika mellanmännsliga fenomen och social interaktioner som saknar teorier kring olika begrepp.
2. *Fenomen där nyanser behöver fångas upp.* Här finns möjlighet att fånga upp olika perspektiv och tolkningar i människors komplexa samspelsmönster.
3. *Göra existerande teorier mer relevanta.* Med tiden förändras teorier, således kan metoden användas för att revidera och göra dessa mer aktuella och relevanta.
4. *Fenomen som får konsekvenser.* En ursprunglig tanke med Grounded Theory är att belysa dolda fenomen. ”Om forskaren lyckas med det får det konsekvenser för aktörerna inom området och för andra. En bra teori kastar nytt ljus över gamla fenomen och ger nya perspektiv”. (Ibid., s. 213).
5. *Som en del i en större studie.* Metoden kan användas som en del av ett större forskningsprojekt. Det kan t.ex. vara en litteraturstudie för att få överblick av ett område, eller för att jämföra olika metoder och resultat.

### 3.1.3 Forskningsprocessen enligt Glaser

Forskaren går ut till det område som studien avser att belysa. Hartman (2001) ger som exempel den arbetsmiljö som ambulansförare befinner sig i. Dessa förare hanterar kriser, katastrofer och möter ständigt utsatta situationer och står emellanåt i val som är på liv och död. En teori om ambulansförare avser inte att beskriva en konkret grupp utan att formulera en mer abstrakt teori om denna yrkesgrupp. En teori som ger perspektiv och reflektionsutrymme på metanivå och vilken kan vara brukbar i utbildning. Glaser menar att Grounded Theory också använder sig av deduktiva inslag då forskaren återvänder till materialet och prövar de begrepp och kategorier som vaskats fram ur rådata för att se om den framväxande teorin stämmer med verkligheten och kan vara till hjälp för de människor som kan finnas inom området. Det är som Glaser formulerar det en ”inductive-deductive mix.” (Glaser, 1978, s. 17).

Grounded Theory är liksom all kvalitativ forskning öppen och anpasslig i sin hållning men har en tydlig struktur med ett antal beskrivna steg som forskaren uppmanas följa. Enligt Gustavsson (2004) är den ansedd som den kvalitativa forskningsmetod som är mest noggrann och stringent i sitt upplägg. Glaser ger exakta beskrivningar av hur man ska gå till väga och metoden är inte någon fri metod där forskaren kan göra lite hur som helst. ”Grounded theory methodology leaves nothing to chance It

provides rules for every stage on what to do and subsequently.” (Glaser 1998, s?).

Glaser beskriver tre övergripande forskningsfaser. Den första kallas *den öppna fasen* handlar om att försöker att så öppet och förutsättningslöst som möjligt finna kategorier, vilket är ett ”meningsfenomen” i det område man studerar. Man är öppen och undersökande och fyller på med kategorier till dess att ”mättnad” uppstår. Här tittar man närmare på det insamlade materialet och finner den ”kärnkategori” som utgör en gemensam nämnare, ett centrum för det man studerar. När kärnan är formulerad går man vidare till den *selektiva fasen* där man sorterar bort vissa kategorier och behåller andra som blir viktiga och fyller på med mer material och där man också bestämmer egenskaperna hos kategorierna. I den tredje och avslutande *teoretiska fasen* går man in i själva teoriarbetet. Man formulerar hypoteser och undersöker hur kategorierna förhåller sig till varandra. Här kan man även behöva göra ytterligare datainsamling. Arbetet avsluts med att man skriver ihop sin teori (Hartman, 2001).

Den stegvisa ”generaliseringsprocessen” syftar till att ”grunda” de teoretiska begrepp som långsamt växer fram ur det insamlade materialet. Med detta menas att forskaren genom hela processen återvänder till den praktiska verkligheten ur vilket grundmaterial har hämtats. Man arbetar utifrån en cirkulär process. Teorin som stiger fram ska således vara empirinära och användbar, dvs. fungera som modell för de aktörer som arbetet berör.

Genom den cirkulära konstruktionen av olika steg tar sig arbetet vidare till dess att teorin formats. Detta innebär således att det finns en yttre ram eller forskningsmetodiskt förfarande, inom vilken det erbjuds frihet att följa de stigar som visar sig mest lämpade och framkomliga för valda område. När forskaren kommit så långt i processen att det finns teoretiska konstruktioner och hypoteser som vuxit fram, så används ett deduktivt förfarande. Detta innebär att teorin prövas mot verkligheten för att testa dess funktion och användbarhet.

## **4. VETENSKAPLIGA SPANINGSRESAN**

Detta kapitel innehåller en redogörelse för forskningsresan med att samla in och sortera material. Det är en beskrivning av ”spaningen efter hur terapeuten upplever KMR-metoden”. Här redogörs steg för steg för hur resrutten lades ut. Resan består av sju etapper och innehåller de två första faserna i arbetet med Grounded Theory, den öppna och selektiva fasen. Den tredje fasen redovisas i nästa kapitel. Jag har valt att beskriva de detaljer och förlopp under resans gång som jag tror underlättar

förståelsen av hur teorin vuxit fram. Kapitlet avslutas med en uppställning av innehållet i de sju etapperna i syfte att överblicka arbetet

Grounded Theory sker enligt Glaser genom en process i tre steg vilket innebär att först samla in och kategorisera materialet, därefter göra ett sorteringsarbete och slutligen formulera en teori. Arbetsprocesserna i denna studie har ägt rum över en tidsrymd om ett och ett halvt år. Enligt Glaser skall man skilja mellan ett *forskningsområde* och ett *forskningsproblem*. Man ska börja med området (area of research) problemet (research problem) kommer att växa fram ur materialet. Glaser menar att det är problemen för personerna i undersökningen som är av intresse (Hartman, 2001).

I arbetet med Grounded Theory talar man om nödvändigheten av *teoretisk känslighet och teoretiskt tempo* i arbete med undersökningen. Eftersom ”all is data” gäller det för forskaren att utveckla en lyhördhet för var ny användbar data finns att hämta och vilken data som för arbetet vidare.

Det handlar även om att ha tillgång till sin egen kreativitet i arbete och kunna tänka och vara uppmärksam i olika riktningar, samt kunna följa sitt eget forskningstempo. Att utveckla teoretisk känslighet innebär också att bli medveten om den *inre källan* som anses vara forskarens viktigaste källa för att kunna analysera materialet och förstå de problem som människor man studerar brottas med. Egenskaper som inkännande, känslig, medveten är av betydelse för arbetet. Den *yttre källan* till teoretisk känslighet är den erfarenhets- och förtrogenhetskunskap forskaren har och den litteratur som finns att tillgå.

Begreppet teoretiskt tempo handlar om hastigheten av undersökningen och hur man förhåller sig till den mängd data som samlas in. Vilken tid kan man ge ett arbete? Hur mycket mer material ska samlas in innan det är mättat? Tempot handlar om forskarens personlighet och livssituation och hur mycket tid som kan ägnas åt arbetet (Hartman, 2001).

Forskningsområdet i denna studie är tillämpningen av KMR-metoden i psykoterapeutiskt arbete.

## **4.1 Resans öppna fas**

Denna arbetsfas handlar om att avgränsa området som ska studeras, göra teoretiska urval, samla material, koda och analysera materialet, formulera kategorier, mäta dessa och finna kärnkategorin. Jag väljer att beskriva erfarenheterna i de olika etapperna utifrån presens för att hålla berättelsen i nuet och göra den mer levande.

### **4.1.1 Etapp 1. Forskningsområde**

Forskningsområdet avser en viss grupp människor. I detta fall psykoterapeuter som har erfarenhet av att arbeta med KMR-metoden.

Mitt uppdrag är att leta efter upplevelser och fenomen kring arbetet i KMR och ta reda på hur terapeuten uppfattar, upplever och beskriver utövandet av KMR. I arbete med Grounded Theory ska man sätta igång och samla in data så fort området är formulerat.

Det rekommenderas att inte ta del av tidigare forskning och inte heller studera de teorier som finns inom området. Detta bekymrar mig något eftersom jag är väl förtrogen med BMGIM vilket är den jordmån som KMR vuxit fram ur. Det är förstås inte möjligt att vara helt ”ren och okunnig” och blir lugnad av olika författare (Gustavsson, 2004, Guvå & Hylander, 2003) som menar att valet av området för studien förutsätter att man har åtminstone ett visst mått av kunskap om detta. ”Det är emellertid mycket svårt, för att inte säga omöjligt, att vara helt opåverkad av det man vill studera. Bara det faktum att man hört talas om ett fenomen indikerar ju att man har information om det på något sätt och är således påverkad i förväg av hur fenomenet ser ut, fungerar, är uppbyggt el. dyl.” (Gustavson 2004, s. 214).

En aspekt av arbetet i Grounded Theory är att det är svårt att tidsbestämma datainsamlingen och veta när man samlat in tillräckligt mycket. En återkommande rekommendation är att helt enkelt sätta i gång och ”gräva där du står”. I den öppna fasen är allt av intresse. Här gäller det att använda de källor som finns till buds. ”All is data” är ett uttryck som ofta använts av Glaser (1998, s. 8). Intervjuer och observationer är det vanligaste sättet att samla material men man kan använda andra källor som skönlitteratur, film, tidningar. Senare i undersökningen behöver man bli mer och mer selektiv i sitt urval utifrån de frågor och områden som växer fram under kodningen.

#### **4.1.2 Etapp 2. Teoretiskt urval**

Att göra ett teoretiskt urval i Grounded Theory innebär att man på ett medvetet sätt väljer de källor där man kan få bästa möjliga information. Under arbetet med att formulera området för studien och göra avgränsningar för urvalet får jag oväntad hjälp att tänka högt och komma vidare. Lisa Summer, den amerikanska musikterapeut och kollega som refererats tidigare i samband med Music and Imagery, kommer på besök till Stockholm. Vi avtalar tid för ett möte och detta samtal kommer att utgöra det första insamlade materialet och har karaktären av en informell intervju som spelas in. Avsikten är att tala fritt och öppet kring fenomenet korta musikstycken i terapeutiskt arbete och ta del av Lisa Summers synpunkter och breda erfarenhet som en förberedelse inför studien. Jag lyssnar igenom inspelningen en gång strax efter vårt möte och lägger den sedan åt sidan. En stor behållning av samtalet är det stöd och engagemang Lisa Summer ger uttryck för inför beslutet att närmare studera KMR-metoden.

För att få svar på syftet med studien ska jag undersöka terapeutens perspektiv. Då det endast genomförts en enda KMR-utbildning vänder jag mig till hela kursgruppen bestående av tio personer med frågan om

att delta i en intervju för att tala om arbetet med musikresor. Här anges att samtalet kommer att handla om erfarenheter och upplevelser av att tillämpa KMR-metoden. Det finns också en avsikt med att fråga dessa terapeuter som just avslutat utbildningen med aktuella och färsk erfarenheter av KMR. De har en begränsad erfarenhet av BMGIM och för dessa terapeuter är det KMR-metoden i dess ursprungliga form som jag antar finns i förgrunden för arbetet med musiklyssnande i terapi.

En kort tid efter att ha skickat min förfrågan får jag svar från fem personer som tackar ja till att medverka. Bland dessa personer finns en bra spridning i utbildningsbakgrund, praktik och erfarenheter av musik. Det är för mig oklart om detta är kriterier att beakta i Grounded Theory men jag finner dessa intressanta och väljer att göra så.

Följande frågor finns med under den öppna fasen och avser att studera hur terapeuten uppfattar följande:

- Hur upplevs arbetet i KMR?
- Hur uppfattas det som pågår när musiken finns i rummet?
- Vilken roll har terapeuten i arbetet?
- Hur ser terapeuten på sin uppgift under sessionen?
- Vad händer i rummet när musiken gör sitt inträde?
- På vilka sätt påverkar musiklyssnandet relationen till klienten?
- Hur ser terapeuten på musikens kapacitet i det terapeutiska arbetet?
- Är det något särskilt man lagt märke till under utövandet av KMR?

#### **4.1.3 Etapp 3. Intervjuerna**

De fem intervjuerna äger rum inom en tidsram av omkring två månader. De spelas in och har karaktären av en kvalitativ intervju. Enligt Kvale (1997) bygger den kvalitativa forskningsintervjun på ett utbyte och samtal mellan två personer där olika synpunkter diskuteras och där man bygger upp kunskap. Han menar också att det "kräver stor skicklighet hos intervjuaren, som måste ha kunskap om ämnet för intervjun." (Ibid., s. 20). I sökandet efter kunskap kring musiken i KMR går intervjun till så att först ges en kort inledning där syftet med studien beskrivs och därefter säger jag ungefär så här: "Detta är ett öppet och fritt samtal kring hur du ser på arbetet i KMR. Hur du upplevt hela processen med att tillämpa metoden. Och om det är något särskilt du lagt märke till vad gäller arbetet med musiken".

Den dialog som följer rör sig i olika riktningar och utvecklas utifrån intervjupersonens reflektioner och synpunkter kring musiken. Min hållning är att lyssna uppmärksam och att följa upp de teman som relaterar till huvudfrågan som är hur man upplever och ser på arbetet i KMR. Jag upplever att min erfarenhet och träning som psykoterapeut är användbar. Här handlar det om att spegla det som sägs, göra förtydliganden och ställa följdfrågor för att fördjupa vissa påståenden.

Då och då förs samtalet tillbaka till huvudfrågan när så behövs, men utan att för den skull avbryta vad som kan tänkas vara ett användbart sidospår. Jag lyssnar även efter det som finns mera implicit under ytan och vilket kanske kan lyftas fram och formuleras i ord. Här finns också en medveten ansats att hålla tillbaka egna tankar och perspektiv så gott som möjligt.

Parallellt med denna fas fördjupar jag mig i texter om Grounded Theory och finner dem emellanåt svåra att förstå. Sannolikt är problemet att jag saknar konkret erfarenhet att relatera till. Gustavssons (2004) kapitel om Grounded Theory ger handfasta exempel på otaliga vägar att gå och att arbetsgången skulle komma visar sig allteftersom data samlas in. Hartmans text (2001) fungerar som en god reseguide.

När det är dags att skriva ut materialet finns fem inspelade intervjuer vardera omkring en timme. Metoden förutsätter att forskaren är empirinära och kan sitt material vilket blir tydligt i arbetet med utskrifterna. Att skriva ut intervjuer är trots den omfattande tidsåtgången ett givande arbete. Det är att befinna sig i ett lätt förändrat medvetandetilstånd där det finns djup koncentration och samtidigt ett öppet lyssnade som riktas åt olika håll.

Här blir betydelsen av att skriva ”memon” dvs. minnesanteckningar förståelig. Skrivandet av memon är en av hörnstenarna i Grounded Theory. Dessa anteckningar följer hela forskningsarbetet och utgör sen grunden i formulerandet av teorin. Under tiden för arbetet med utskrifterna händer allt som oftast att ett ord eller en mening ur materialet medför att tankarna flyger iväg och att associationer förs in i helt nya banor. De är dylika tankefragment och spår som är viktiga att fånga och skriva ner som memos då de är flyktiga och situationsbestämda. Reflektioner kring eget terapeutiskt arbete med musik och psykoterapi dyker upp liksom referenser till litteratur. Arbetet med memos hjälper till att fokusera och ger riktning i processen.

#### **4.1.4 Etapp 4. Koda och sortera**

När utskrifterna är sammanställda finns nu dryga 60 sidor text att tillgå. Hur skall man gå till väga enligt Grounded Theory? De texter som återigen är till hjälp är Guvå och Hylanders och Hartmans beskrivningar. Guvå och Hylanders forskningsarbeten är till hjälp främst för att innehållet i deras respektive avhandlingar är lättillgängliga. Båda är psykologer och beskriver hur forskning utifrån Grounded Theory kan bedrivas inom detta område. Här känner jag mig hemma. Hartmans handbok utgår från Glaser och här får jag den metodiska vägledning jag behöver för mitt arbete.

Sakta börjar en riktning skönjas. Det första steget är helt enkelt att sätta igång att koda efter bästa förmåga. Genom att starta själva sorterandet skulle jag få syn på olika vägar och tillgång till nya frågor. Den öppna kodningen kräver rejält med tid. Att koda ett intervjumaterial innebär att

man läser ord för ord, rad för rad och har huvudfrågan med sig när man riktar sökljuset. Det gäller att leta efter ord, meningar, incidenter och benämningar. Och ha med frågor som: Vad säger detta om arbetet i KMR? Hur upplever terapeuterna musiken? Hur ser man på hela processen? Är det något nytt som dyker upp som inte tagits i beaktande tidigare? Vad finns det för problem?

Kodningen går till på följande vis: den första intervjun läses flera gånger och kodas vid varje ny genomläsning genom att varje incident får en siffra. Kodningarna av den första intervjun jämförs med varandra och sammanfogas så småningom till *en* kodning. Huvudfrågan om musikupplevelser i den terapeutiska relationen finns hela tiden närvarande och ger kodningen riktning. Slutligen skapas en lista med 78 benämningar/ incidenter. Under arbetet med kodningen dyker det upp tankar och associationer som formuleras i memon. Proceduren med den andra intervjun sker på samma vis. Nu finns två listor och det går redan att se de benämningar som hör hemma under samma kod.

Nästa steg är att skriva varje incident från den första listan på en papperslapp, alltså sammanlagt 78 lappar. Dessa sprids ut på golvet i syfte att skapa indikatorer. ”En indikator är en utsaga, som kan utgöras av ett ord, en eller flera meningar i rådata. Indikatorn ger en indikation eller en fingervisning om en händelse eller skeende i data, som forskaren finner tillräckligt intressant för att registrera. Indikatorn utgör grundstommen i grundad teori och liknas ibland vid byggstenar eller pusselbitar.” (Guvå & Hylander 2003, s 38).

Lapparna flyttas runt tills en inbördes logik och ordning uppstår. Det blir 16 indikatorer vilka namnges. Guvå och Hylander rekommenderar att använda ord som kommer ur själva rådata vilket innebär att de är hämtade direkt från intervjupersonerna. Dessa kallas *invivo-koder*. Ett annat konkret förslag är att använda beteckningar som innehåller ett verb och vilka syftar till att beskriva ett förlopp, ett görande då man i Grounded Theory undersöker främst sociala och interaktiva processer. Exempel på kodnamn jag använder i denna fas: *Intoning, Öppnande, Resa tillsammans, Musikfinnande*.

Den första listan kallas kodnyckel I. På det här stadiet behålls siffrorna från de namngivna incidenter som hittats vilka skrivs in under respektive indikator för att på ett enkelt sätt kunna gå tillbaka till rådata. Denna första nyckel blir en slags huvudnyckel som sorteringen med de andra intervjuerna utgår från. Således används listan från den andra intervjun och de 60 benämningar/incidenter som hittats där, och ordnas in under indikatorerna i kodnyckeln I. För att kunna hålla isär de olika intervjuerna skrivs benämningarna med olika färger. Det visar sig att det tillkommer en ny indikator från andra intervjun. Den andra intervjun blir kodnyckel II.

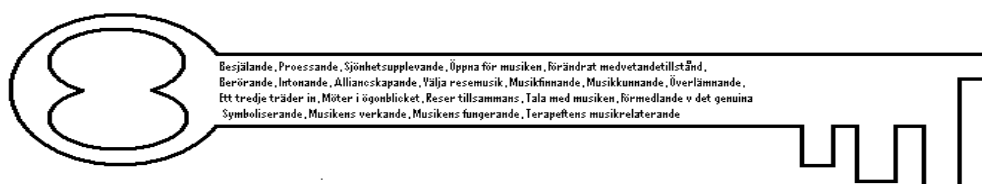
Arbetet fortskrider på samma vis med de övriga tre intervjuerna med den skillnaden att det inte först skapas listor i förväg utan incidenterna skrivs

direkt in i kodnyckeln utifrån kodningen i intervjuprotokollen. Det skapas en ny kodnyckel för varje tillagd intervju för att på så sätt hålla ordning på arbetsgången och det rika materialet. Det innebär att för varje ny nyckel växer materialet då den nya nyckeln (från intervjun) innehåller indikatorerna från de tidigare nycklarna. Det tillkommer ett eller ett par indikatorer för varje ny intervju. Det finns slutligen fem olika kodnycklar.

Mitt sätt att arbeta är kumulativt jag lägger till ev. nya indikatorer för varje ny intervju som kodas. Den femte kodnyckeln innehåller således kodningen från alla fem intervjuerna är skriven i fem olika färger och har 21 indikatorer. Den får beteckningen Kodnyckel KMR och består av följande indikatorer:

*Besjälande, Processande, Skönhetsupplevande, Öppna för musiken, Förändrat medvetandetillstånd, Berörande, Intonande, Alliansskapande, Välja resemusik, Musikkunnande, Musikfinnande, Överlämnande, Ett tredje träder in, Möter i ögonblicket, Reser tillsammans, Tala med musiken, Förmedlande av det genuina, Symboliserande, Musikens verkande, Musikens fungerande, Terapeutens musikrelaterande.*

Kodnyckel KMR blir det verktyg som stoppas ner i ränslan och resan fortsätter. Figur 4.1.



Figur 4.1. Kodnyckel KMR

EFF

#### 4.1.5 Etapp 5. Kategorisera och jämföra

Under nästa passage sätter jag mig ner med kodnyckel KMR och jämför de olika indikatorerna och börjar sortera. Jag testar hur och var nyckeln passar. Vilka dörrar öppnas? Uppgiften är att skapa kategorier. ”Vad är en kategori? Enklaste sättet att förstå detta är att tänka att en kategori är ett fenomen som har en bestämd mening för en grupp människor. Varje grupp människor kategoriserar verkligheten på ett visst sätt.” (Hartman



2001, s. 47). Det finns flera indikatorer som omedelbart ser ut att höra ihop. På så vis skapas genast större begrepp. Det finns andra indikatorer som är mer svårbestämda. Kanske är det en egen kategori även om det inte finns så många incidenter ur intervjuerna?

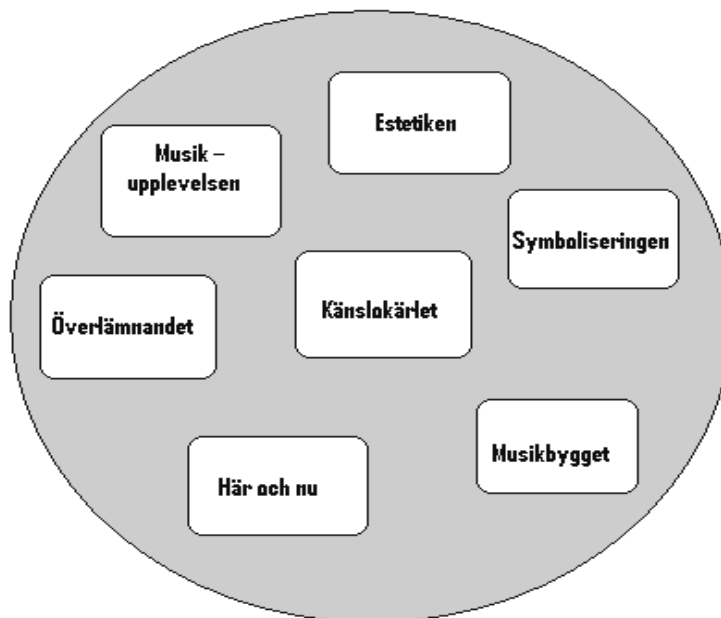
Ett begrepp i Grounded Theory är ”komparation” vilket innebär en process av att analysera och jämföra. Man går hela tiden fram och tillbaka i materialet i en långsamt stigande spiralrörelse. Rådata lyfts ur empirin och blir mer och mer abstrakt för att skapa teoretiska begrepp. ”Komparation eller jämförande analys sker jämsides med kodningen. I komparation prövas den ordning som uppstår genom kodningen, där forskaren fått idéer om hur materialet kan ordnas. Det är således en mer deduktiv process om än inte i hypotetisk-deduktiv mening.” (Guvå & Hylander 2003, s. 40).

Att arbeta med ett intervjumaterial utifrån Grounded Theory handlar inte om kvantitativa mått, t.ex. att räkna hur många gånger samma incident eller indikator dök upp i texten, eller hur starkt närvarande en aspekt av musiken framstod i materialet, utan det handlar snarare om att vara uppmärksam på nya tankar och perspektiv i rådata. Kanske finns fenomen som inte tidigare varit uppmärksammade. Här används gott om tid för att återvända till intervjutexterna och se till sammanhanget, helheten och andemeningen i samtalet. Under arbetet med Kodnyckel KMR framkommer att en del indikatorer kan sorteras in under kategorier. Detta innebär att Kodnyckeln får färre begrepp. Man kan se det som att flera mindre öppningar och dörrar stängs och det uppstår portar som tycks vara förbundna med varandra.

Efter en längre tids arbete där kategorierna sorteras, jämförs och ordnas i kluster uppstår en sorts mättnad. Det är sannolikt och teoretiskt möjligt att hitta andra kombinationer av teoretiska begrepp i materialet. De begrepp som vaskas fram har mening, betydelse och ger begriplighet åt forskningsområdet. Spaningsresan befinner sig nu vid den plats där sju centrala begrepp lyfts fram ur intervjumaterialet. Här fattas beslut om vilka beteckningar dessa kategorier ska få. Arbetet tar tid och öppnar till att undersöka teoretiska referenser och göra associationer till egen praktisk erfarenhet. Kategorierna får till slut följande namn:

- *Estetiken*
- *Känslökärl*
- *Här och nu*
- *Musikbygget*
- *Musikupplevelsen*
- *Symboliseringen*
- *Överlämnandet*

Begreppen namnges i bestämd form. De fogas ihop till en modell som får namnet *KMR-mandalan*. Figur 4.2.



Figur 4.2. *KMR-mandalan*

#### 4.1.6. Etapp 6. På väg mot kärnan

I den öppna fasen är det nu dags att finna den kategori som kommer att utgöra kärnan i Grounded Theory. Kärnvariabeln är det begrepp som alla övriga kategorier kan förhålla sig till och som utgör ett slags nav, ur vilken de övriga förgrenar sig och växer ut ifrån. Den ska förekomma ofta i rådata, den ska uttrycka en huvudproblematik och den ska ge riktning och klarhet åt formuleringen av teorin som följer i sista fasen av arbetet (Harman, 2001). I studier där man finner att det är flera kategorier som aspirerar på denna funktion behöver forskaren helt enkelt bestämma sig för ett begrepp som den grundade teorin bygger på och låta de andra utgöra kategorier bland de övriga.

En skillnad mellan Glaser och Strauss olika angreppssätt är frågan om när forskaren skall definiera denna kategori. Glaser menar att detta ska ske i den öppna kodningen och Strauss att det sker senare i den teorigenererande fasen. Som nämnts tidigare följer jag Glaser. Jag utgår från kategorierna i KMR-mandalan. Bland dessa finns en som kommer att utgöra kärnan. Arbetet med kärnvariabeln visar sig bjuda på

övertäckningar och ta en helt oväntad vändning. Förloppet beskrivs i kronologisk ordning.

Den inledande processen med att hitta kärnan som ska bära teorin tar omkring ett halvår. En av de sex delarna finns i mandalans centrum och ska förbinda de övriga och skapa ett kärncentrum. Här skapas först en modell med lappar med en kategori på varje som placeras i en cirkel (som en mandala). En kategori i sänder prövas i mitten av mandalan och här undersöks huruvida den kategorin kan förena och utgöra navet för de övriga. Jag arbetar av och till med materialet, låter det sjunka till botten och sen virvla upp igen. Materialet rörs om till dess att ett meningsfullt mönster fallit ut.

Under denna tid är det nödvändigt att hämta in mer data. Några av intervjupersonerna svarar på ett par nya frågor. Jag är på spaning och snubblar över information i samtal om KMR med kollegor som undervisat och handlett på KMR-utbildningen.Handledningsarbetet i uttryckande konstterapi ger nytt stoff. Efter att ha prövat, jämfört och testat de sju begreppen sinsemellan väljs den kategori som bäst kan bära helheten och utgöra kärnvariabeln. Här anser jag att det är *Överlämnandet*. Begreppet förmedlar essensen av musikens verkan och möjligheter för arbetet i KMR.

Ett begrepp som ligger nära överlämna är begreppet överlåta. Jag undersöker vilket av dessa som är mest användbart. Det första innebär att lämna över något, och det senare omfattar att överlåta något till någon annan eller annat och har också en juridisk innebörd i vardagsspråket (t.ex. överlåta egendom). Att överlämna ses som en mer vardaglig handling medan att överlåta även inbegriper en numinös kvalitet. Religionshistoriken Rudolf Otto myntade begreppet numinös som sen kom att användas av Jung. Det innebär ”en helighetsupplevelse som är en egenartad känsla, en upplevelse fylld av bävan och tillit på samma gång.” (Wikström 1993, s. 20). Båda begreppen innehåller en intention i handlingen och samtidigt förmedlar ett slags varande tillstånd.

Själva akten av att både överlämna sig och överlåta till musiken är central i arbetet med KMR. Det innebär att aktivt och medvetet öppna upp för musiken och låta den påverka förnimmelser, emotioner och symboliseringsprocesser. Detta mer vardagliga och tillgängliga begrepp väljs att beteckna kärnvariabeln i KMR-mandalan.

Arbetet går vidare in i den selektiva fasen av studien. Dock kommer det att visa sig senare under resan att kärnan ingalunda är funnen vid detta skede i processen.

#### **4.2 Resans selektiva fas**

Under denna förvisning arbetar jag vidare av och till under ytterligare ett halvår. I mitt sinne befinner jag mig i den selektiva fasen av resan.

Här handlar det om att fortsätta sorteringsarbetet med ett nytt varv av datainsamling och där man bestämmer egenskaperna hos kategorierna. ”Den första avgränsande regeln är att bara de kategorier som verkligen är relaterade till kärnkategorin skall integreras i teorin. För det andra står kärnkategorin i en nödvändig relation till undersökningsproblemet. Forskaren kan bara med denna fokusering vara säker på att undersökningen blir relevant för området.” (Hartman, 2001, s. 83).

#### **4.2.1 Kärnan omprövas**

Kärnan ska vara central för teorin. ”Kriteriet för en kärnkategori är att den måste vara central, det vill säga relaterad till många kategorier och dess egenskaper och mer än någon annan kategori i teorin uppvisa dessa egenskaper.” (Ibid., s. 39). Nu uppstår tveksamheter om Överlämnandet verkligen är den rätta kärnvariabeln! Detta väcker först en viss irritation. Jag är helt enkelt förtjust i Överlämnandet som kärnvariabel och är ivrig att komma vidare men besinnar mig.

Processen tar tid och klarnar långsamt. Det är något som inte stämmer. Jag är så upptagen av de olika delarna och begreppen att det är svårt att se helheten i det terapeuterna beskriver av hur man upplever arbetet i metoden. De olika delarna i KMR-metoden finns med och jag undersöker vad terapeuterna säger om dessa. När materialet granskas igen framstår det helt tydligt att i intervjuerna talar de mest om betydelsen av själva musiken. Gång på gång återvänder informanterna till att beskriva musiken på olika sätt.

Så en dag står det helt klart. Det är *musikupplevelsen* som är kärnan i KMR sett från terapeuternas perspektiv. Kanske att materialet varit för nära för att kunna se detta samt att musiken som upplevelsefält varit underförstådd. Det är viktigt att påpeka att KMR-metoden innehåller flera delar där musiken är en. Rent hypotetiskt hade terapeuterna kunnat tala om och lyfta fram, andra delar av KMR än själva musikupplevelsen. Nu blir det tydligt att det är den intersubjektiva musikupplevelsen hos terapeuten i arbetet med KMR som är navet och som teorin utgår från. Terapeuten lyssnar till musiken tillsammans med klienten och det är denna upplevelse av delat musikfält som är det centrala i arbetet. Musikupplevelsen genererar material som används i det psykoterapeutiska arbetet. I terapeutens upplevelse finns också upplevelsen av klientens upplevelser av musiken.

Resan letar sig vidare in i nästa etapp.

#### **4.2.2 Etapp 7. Sortera och mäta**

Kärnvariabeln är definierad. En lättnad infinner sig. Nu övergår processen på allvar till den selektiva fasen av kodningen. De övriga kategorierna i KMR-mandalan utgör nu underkategorier. Att mäta ett material utifrån Grounded Theory innebär att forskaren kan fortsätta att samla in nytt material från empirin utifrån de spår och frågor som dyker

upp under vägen. Forskaren är fri att söka upp de källor där man sannolikt kan finna svar. Detta är således en cirkulär process som kan pågå under lång tid vilket gör att forskning utifrån Grounded Theory är svår att tidsbestämma. Nu följer en engagerande process som innebär nya benämningar av kategorierna i modellen.

Vid denna tid av arbetet med studien (ca ett år efter de fem intervjuerna genomförts) deltar jag i en europeisk BMGIM konferens i Norge och presenterar KMR-metoden. Här finns en rik kompetens samlad avseende BMGIM. Föredraget resulterar i flera spontana samtal med kolleger om just användandet av korta musikstycken i terapi. Under föredraget ges tillfälle att göra ett par musikresor för att på så sätt illustrera metoden. Många rapporterar överraskande starka upplevelser under dessa korta musikstycken. Materialet skänker nytt ljus och ger ytterligare mättnad kring begreppen.

På detta stadium återvänder jag till intervjutexterna med KMR-mandalan som ledsagare och går in i materialet igen i syfte att jämföra och mäta begreppen. Texterna granskas igen, likaså de nya anteckningarna och memos. Det blir tydligt att några av kategorierna behöver förtydligas och få nya beteckningar. Här upptäcks en del tveksamheter, det är något som inte stämmer. Jag kan dock inte riktigt sätta fingret på vad det är. Nytt material samlas genom spontana samtal om KMR-musiken med studerande. Resultatet av denna process medför att tre av kategorierna får nya beteckningar som tydligare beskriver deras särart och kvalitéer. Figur 4.3.

En källa där det finns mer material att hämta är i arbetet som handledare för två grupper blivande uttryckande konstterapeuter. Deltagarna befinner sig en handledningsprocess som sträcker sig över nästan två år. De har fått undervisning i att arbeta med KMR. Med stöd av regelbunden handledning väljer flera av terapeuterna att använda KMR i sin enskilda långtidspraktik. Härmed ges inblick i olika processer som pågår samtidigt över tid.

Symbolisering är en kategori som fortsatt att väcka frågor och funderingar vilka finns med i handledningsrummet. Begreppet Symbolisering avser att teoretisera kring de imaginära bilder som uppstår under tiden musiken pågår och vilka klienten sen berättar om. Begreppet symbolisering beskriver en process där människan möter bilder, gestalter och skapar berättelser och representationer för grupper och kluster av erfarenheter. Dessa blir till en symbol som bär mycket samlad information. En symbol kan föras upp på en explicit nivå och kan i viss mån verbaliseras. Förmågan att symbolisera bildas ungefär vid ett och ett halv års ålder parallellt med språkutvecklingen (Havnesköld & Risholm Mothander, 2003).

I arbetet med KMR uppstår imaginära bilder, t.ex. figurer från sagor och myter etc. (på engelska *images* vilket omfattar förnimmelser i alla

sinnesmodaliteter). Så långt allt väl. Dock är det något mer som pågår. Begreppet tycks inte helt täcka de förlopp som beskrivs av terapeuterna.

En dag står det klart att den korta musikresan handlar om *en sorts verklighet* där klienten möter bilder och fenomen, och kanske även upplever sig stiga in i världar och ut på platser som under själva musikresan upplevs vara konkreta, verkliga och påtagliga. Förvisso är det en upplevd värld på den inre scenen men där det finns mer innehåll och skeenden än enbart symboler och symboliseringsprocesser. Det liknar mer den intermodala drömvärlden som kan upplevas som ytterst verklig (Knill, Nienhaus Barba & Fuchs, 1995). Här finns fragment av berättelser, och hela narrationer. Namnet Symbolisering byts ut mot *Imaginationen*. Jag uppfattar detta begrepp som mera interaktiv och rörligt och att det också inbegriper ett förlopp.

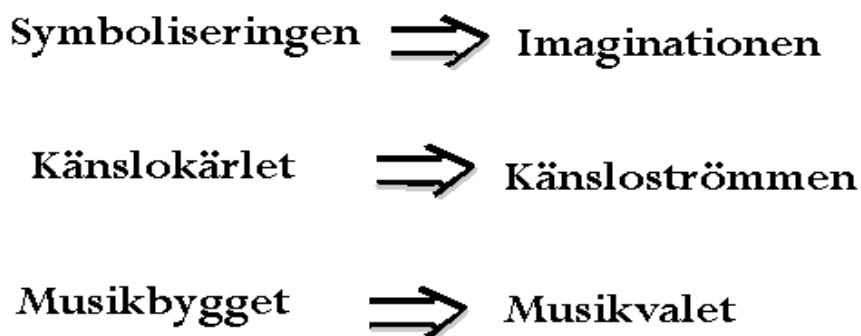
Ett annat begrepp, *Känslokärlet* granskas närmare. Det stämmer inte helt som en beteckning för den affektiva rörelsen i musiken. Ordet kärll ger inte en tillräckligt omfattande beskrivning för hur just känslor och musik ”beter sig” i processen med KMR. Musiken rör sig hela tiden och förändras. Man kan beskriva känslor på ett liknande sätt som en kontinuerligt pågående signalström och flöde.

Beteckningen *Känsloströmmen* dyker upp under en skogspromenad längs en bäck. Ordet beskriver klarare att musiken påverkar flödet och dynamiken av känslor. Precis som naturen behöver vattnet för att kunna ge ny grönska så behöver vi människor våra känslor för att överleva och kommunicera. Musiken ger energi och riktning och ett ”rum” för det affektiva känslomässiga förloppet. När jag återvänder till intervjuerna framkommer nu tydligt att samtliga terapeuter berättar om att upplevelserna i musiken innehåller känslor som skiftar och ändras hela tiden.

Dock släpper jag inte helt kärllmetaforen då det kan tänkas finnas aspekter av musikens funktion i KMR som kan betecknas som ett *kärll* dvs. kan vara en temporal behållare utifrån den tidsrymd och den dynamik som ett visst musikstycke har. Ordet kärll är användbart för att beskriva *helheten* av musikens roll. Musiken i KMR kan bära, hållbara och ge intentionalitet åt klientens *totala* upplevelse.

*Musikbygget* är den tredje kategori som blir föremål för en förändring. Kategorin handlar om hur terapeuten hanterar valsituationen, dvs. att välja ett stycke musik under sessionen. Under intervjuerna med terapeuterna talar de om skäl till varför man väljer en ”etta”, ”tvåa” eller ”tre”. Frågan om vilken musik som är lämplig i en specifik situation är ytterst relevant sett till metoden som helhet. Här kan man förstås tala om musikens uppbyggnad, arkitektur och olika musikaliska byggstenar. Ämnet om *hur* terapeuten gör sitt musikval påverkar i högsta grad klientens musikupplevelse och den terapeutiska situationen.

Nu står det klart att beteckningen Musikbygget är något begränsande och gör inte rättvisa till hur man väljer i den specifika situationen. Det behövs en kategori som behandlar frågan vilken sorts musik som är lämplig som KMR-musik, hur valet går till, och vad som kan vara till hjälp i inför val av musik. Det är också ett ämne som terapeuterna uppehåller sig vid i intervjuerna. Att välja inbegriper en aktiv handling. Hur gör terapeuten i valsituationen? Med andra ord vilken sorts musik är lämpad och användbar? Hur kan man tänka, resonera och uppleva inför valet av KMR musik? Kan man skapa några musikaliska riktlinjer för KMR musiken? Dessa frågor sig på en allmän teoretisk nivå och är inte kopplat till en specifik terapeutisk situation. Kategorin får ett nytt namn och kallas kort och gott *Musikvalet*.



Figur 4.3. Mätta och benämna

#### 4.2.3 Etapp 8. Framme vid KMR-mandalan

Så här långt finns sex underkategorier och kärnvariabeln Musikupplevelsen som är det nav som förenar alla kategorierna. Tillsammans utgör de KMR-mandalan:

- *Musikupplevelsen*
  - *Estetiken*
  - *Här och nu*
  - *Imaginationen*
  - *Känslöströmmen*
  - *Musikvalet*
  - *Överlämnandet*



Figur 4.4. KMR-mandalan. Musikupplevelsen

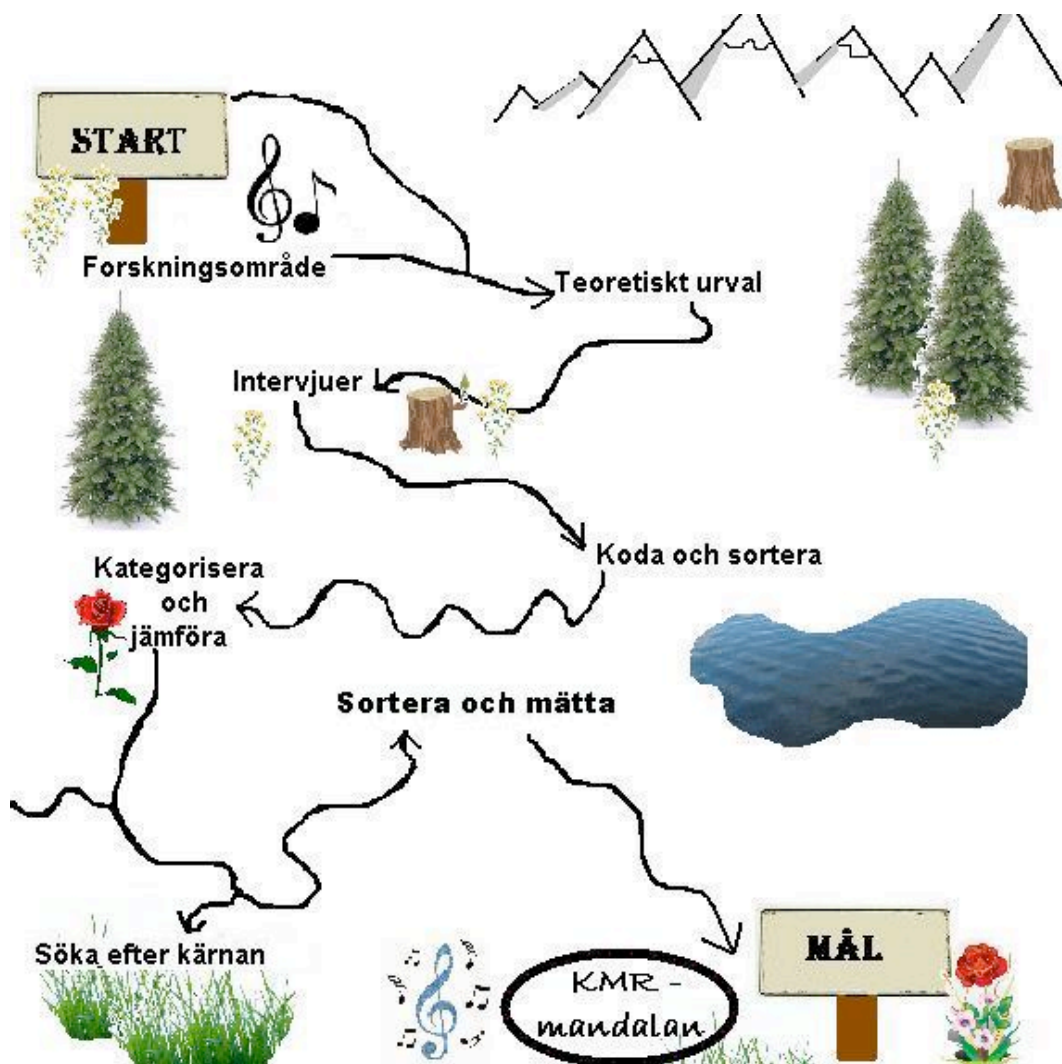
#### 4.2.4 Sammanfattning av spaningsresan

Här följer en översiktlig redogörelse av forskningsarbetet med att samla in och bearbeta materialet. Figur 4.5.

1. *Forskningsområdet.* Här avgränsas området för studien till att undersöka musikupplevelser i KMR och hur de gestaltas i den intersubjektiva relationen mellan terapeut och klient.
2. *Teoretiskt urval.* Väljer att börja hämta information hos terapeuter som är insatta i arbete med KMR.
3. *Intervjuer.* Fem kvalitativa intervjuer genomförs. Intervjuerna skrivs ut.
4. *Koda och sortera.* Intervjuerna kodas vilket sker i flera steg där det första är att söka efter incidenter. Incidenterna grupperas i större enheter s.k. indikatorer. Varje intervju får en kodnyckel och kallas: I, II, III, IV. Den femte och sista kodnyckeln kallas Kodnyckel KMR och innehåller 21 indikatorer.



5. *Kategorisera och jämföra.* Nytt material samlas in. Indikatorerna sorteras i större enheter, s.k. kategorier. KMR-mandalan växer fram. Den har sju kategorier.
6. *Söka efter kärnan.* Bland de sju kategorierna finns en central kärnkategori. Uppfattar att den är Överlämnandet. Efter en tid upptäcks att kärnkategorin inte alls håller. Nu tas ett nytt varv där ny data samlas in och nu framstår med tydlighet att kärnkategorin är terapeutens musikupplevelser under KMR processen, samt upplevelsen av klientens upplevelse. Kärnkategorin blir istället Musikupplevelser. Sorterar bland kategorierna, mättar dem och byter namn på två underkategorier.
7. *Sortera och mäta.* Kärnkategorin är äntligen funnen. Mättar begrepp, samlar in mer data, samtal med kollegor och studerande i uttryckande konst. Tre underkategorier får nya beteckningar.
8. *KMR-mandalan.* Är nu framme vid den teoretiska modell som innehåller teoretiska begrepp vilka beskriver terapeutens musikupplevelser i KMR.



Figur 4. 5. Spaningsresan

Resan har nu nått fram till den plats där det är tid att stanna upp och foga ihop begreppen. Det behövs tid att smälta och reflektera innan det konkreta arbetet med att skriva teorin tar vid. Sitter bokstavligen ner med packningen och samlar ihop intrycken. Ungefär ett halvår senare är dags att sammanföra de olika delarna till en helhet. Resultatet presenteras i nästa kapitel.

## 5. KMR-MANDALAN - EN TEORI OM TERAPEUTERS MUSIKUPPLEVELSER

Studien har resulterat i en teoretisk modell kallad KMR-mandalan vilket är en grundad teori om upplevelser av KMR-metoden ur ett terapeutperspektiv. Modellen innehåller sju begrepp som beskriver upplevelser och iakttagelser av att tillämpa KMR i psykoterapi. Detta kapitel redogör för den teoretiska fasen av studien vilket innebär att foga ihop teorin och bearbeta denna.

Först ges en kort berättelse om hur en session kan gå till utifrån terapeutens upplevelse. Texten är skapad från materialet och kan läsas som en inledning till redogörelsen av resultatet. Det som överraskade under kodningen av de fem intervjuerna var, att varje terapeut, ovetandes om övriga, berättade en liknande historia om processen och den egna relationen till KMR. Dessa handlade om engagemanget för arbetet, intresset för musiken och fascinationen över hur KMR fungerar. Vinjetten har satts ihop av olika meningscitat från intervjuerna. Jag tagit mig friheten att skriva om en del formuleringar och lägga till ett och annat ord för att skapa en helhet:

Först handlar det om att skapa trygghet mellan oss. Att lyssna och öppna upp i samtalet. Höra vad som är aktuellt och viktigt just nu. Det kan vara en massa olika saker, sorg, smärta, förluster, kriser, ja allt möjligt. Människor har ju en hel del problem. Så dyker något upp som man bestämmer sig för att jobba med. Och sen sätter sig klienten till rätta för att lyssna till musiken. När jag står inför uppgiften att välja musik, innan själva musikresan, är det lite skakigt. Det är så stort att välja musik. Detta att ha makt att påverka genom mitt musikval. Jag försöker lyssna och tona in i det som pågår och händer under ytan mellan oss. Det får ta lite tid.

I den stund som musiken stiger in händer något. Det blir en klar förändring i utrymmet mellan oss. Det blir liksom större och förtätat. Utrymmet öppnar upp för att ta in en till - musiken. Här finns stunder av att lämna över till musiken hos både mig och klienten. Det är som att släppa taget om det man pratat om och sen resa iväg. Kanske till nåt nytt. Jag tycker om när musiken kommer, då kan jag vara med på ett annat sätt, lite som i en reflekterande position. Klienten är i ett förändrade medvetande och upplever bilder, minnen och händelser. Ibland är det starkt och överraskande. Jag ser tårar rinna och känslor fara genom klienten. Själ är mitt medvetande också påverkat så att jag blir mer känslig och mottaglig. Jag känner mig allt som oftast berörd av det som sker i musiken. Det är som att möta en människans innersta väsen och själ. Det är ofta en stark upplevelse. Det händer förvånansvärt mycket på kort tid. Det är faktiskt svårt att förstå att det kan vara så. Musiken skapar ett rum av skönhet där man kan möta sin utsatthet, sorg och förtvivlan. Man blir liksom buren i en varm famn och kan känna sig hel. Sen behöver det som hänt i musikresan tas om hand så att klienten kan använda detta i vardagslivet.

### **5.1 Resans teoretiska fas**

Utifrån en teoretisk utsiktsposition lyfter jag fram de begrepp som växt fram ur materialet och skriver ihop dessa så att det blir en begriplig

helhet. Teorin startar med en redogörelse av kärnkategorin. Man arbetar för att skala av och koncentrera de begrepp som växt fram. Glaser använder ordet ”funnel” d.v.s. tratt för detta arbete. ”To set out the general nature of the core variable and then funnel it down to a theory on a specific process and problem that is associated with one property of it is very effective.” (Glaser 1978, s. 131).

Förespråkare av Grounded Theory menar att skrivandet av en grundad teori ska undvika att referera till annan litteratur vilket annars är brukligt i kvalitativa undersökningar. I detta avseende är framställningen av denna studie inte helt ”renlärig” enligt Glaser. I redogörelsen av teorin försökte jag i det längsta att beakta denna praxis men fann att det var svårt att beskriva teorin på ett begripligt sätt utan att redogöra för vissa teoretiska perspektiv som jag tycker mig se i data. För att kunna följa uppbyggnaden av den teoretiska modellen, och relevansen av citaten från data, anges ett antal teoretiska perspektiv som hämtats från andra källor.

### **5.1.1 Datainsamlingen fortsätter**

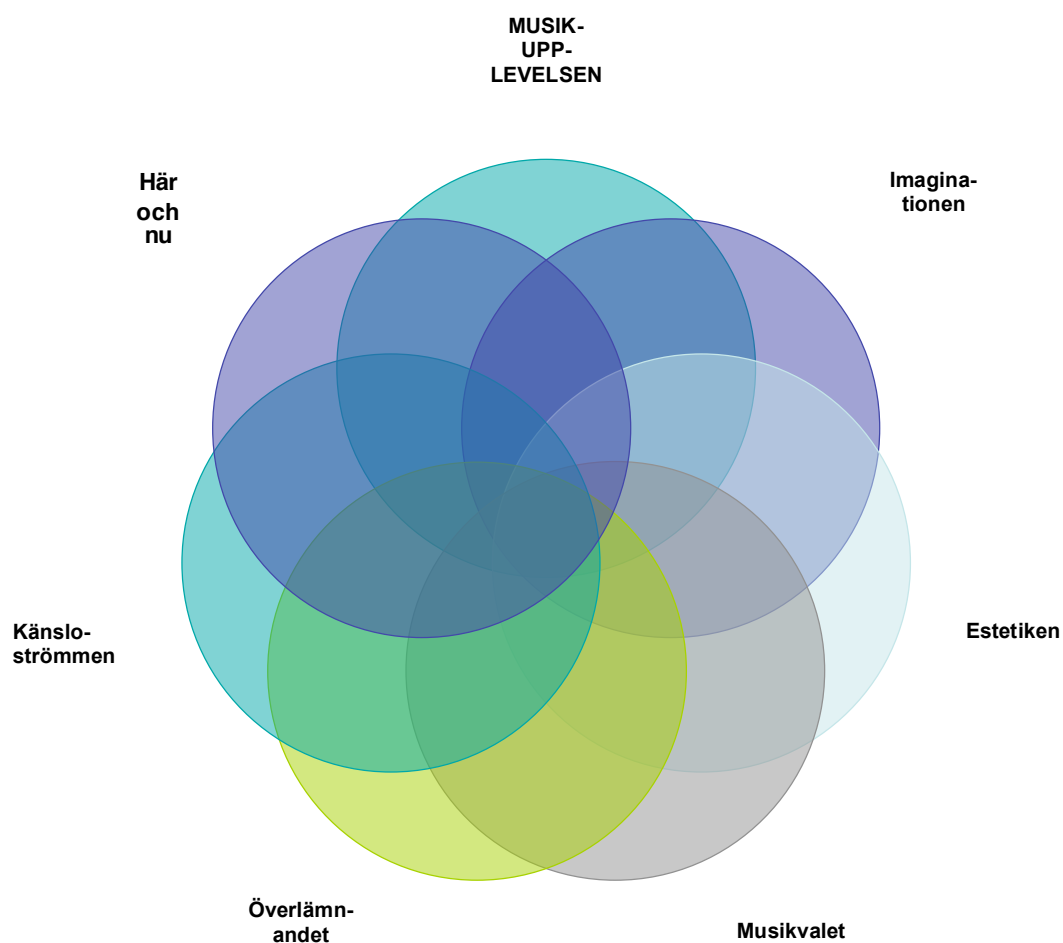
Under den teoretiska fasen fortsätter jag att samla in nytt material. Detta sker organiskt och innehåller framförallt datainsamlingar som på ett naturligt sätt uppstår i mitt arbete. Här förekommer t.ex. spontana utbyten med f.d. KMR studerande, med studerande under utbildning i uttryckande konstterapi och med BMGIM kollegor. Ett sammanhang som är värt att nämnas är en KMR-utbildning i Tyskland där jag inbjöds för att utbilda BMGIM terapeuter i metoden. Denna utbildning pågår i skrivande stund. Det är intressant att följa erfarna BMGIM-terapeuters upplevelser och reflektioner och frågor kring KMR. Här framkommer nya perspektiv och nytt material baserat på hur man ser relationen mellan de två metoderna som direkt kan appliceras i formandet av teorin.

### **5.1.2 En cirkulär modell**

KMR-mandalan, är en cirkulär modell utan någon inbördes hierarki. Figur 5.1. Den är tänkt som tredimensionell form som befinner sig i en pågående dynamisk rörelse. Kärnvariabeln Musikupplevelsen har en särställning genom att den förenar de övriga. Man kan förstå sig att den finns som ett nav, men kanske ännu hellre att den har två simultana funktioner. Den utgör ett centrum men är också helheten. KMR-mandalan = Musikupplevelsen. Precis som i en mandala hör de olika delarna ihop, de överlappar, får näring och dynamisk rörelse av varandra.

Först följer en sammanfattning av delarna, därefter följer en redogörelse av kärnvariabeln och sen beskrivs de övriga kategorierna en i taget. Delarna presenteras utifrån en ordning som avser att skapa en meningsbärande berättelse. Denna ordning har sannolikt påverkats av hur materialet samlats in och hur bearbetningen av innehållet i

intervjutexten har utvecklats. Kategorierna skrivs med stor bokstav för att underlätta läsningen. KMR-mandalan exemplifieras med citat. De fem intervju personer vilka bidrog med det första insamlade materialet benämns: A, B, C, D, E.



*Figur 5. 1. KMR-mandalan. En cirkulär, interaktiv teoretisk modell*

### 5.1.3 Översikt av KMR-mandalan

Teorin beskriver hur terapeuten upplever arbetet i KMR. Här följer en uppställning och sammanfattning av delarna:

*Musikupplevelsen:* det centrala navet i mandalan. Upplevelsen skapas av det egna mötet med själva musiken, av det intersubjektiva mötet tillsammans med klienten och upplevelser av de förlopp och berättelser som klienten beskriver av mötet med musiken.

*Överlämnandet:* Själva akten av att lämna över den terapeutiska processen till musiken och låta musikupplevelsen härbärgera den. Överlämnandet sker hos både klient och terapeut.

*Känsloströmmen:* De emotionella och affektmässiga processer som aktiveras och påverkas av musikens dynamik.

*Här och nu:* genom musikens temporala kvaliteter skapas ett slags tidsupplösning som gör att förnimmelserna (affekter, sinnesupplevelser) fokuseras på upplevelserna i ögonblicket.

*Imaginationen:* Bilder, symboler, förnimmelser och narrativa förlopp som uppstår i mötet med musiken. De bär på affekter som är mer eller mindre medvetna. Terapeuten har egna bilder som utgör information och material för arbetet. Genom samtal får terapeuten del av klientens bilder/imaginatoner.

*Estetiken:* Upplevelser av sinnlig art som förmedlar mening, sammanhang och ett vidgat skönhetsbegrepp där livets olika sidor ryms.

*Musikvalet:* De överväganden terapeuten gör inför att välja musik för att möta olika processer i det psykoterapeutiska arbetet. Det inbegriper repertoarkännedom, musikens början och slut, framförande och estetiska kvaliteter och är en viktig del av terapeutens interventioner.

## 5.2. Musikupplevelsen

Den bärande kärnkategorin i teorin, KMR-mandalan är Musikupplevelsen. Med detta menas terapeutens upplevelser av arbetet i och kring musiken på flera olika plan. En självklar del är förstås den konkreta situationen av att lyssna på ett kort musikstycke och ha en egen upplevelse. I KMR försiggår lyssnandet i en psykoterapeutisk kontext där relationen är utgångspunkten för arbetet. Musiklyssnandet sker tillsammans med klienten under KMR-sessionen. Terapeuten lyssnar på flera nivåer samtidigt. Här upplevs imaginära bilder och förnimmelser som kan vara sprungna ur ett eget erfarenhetsmaterial och som kommunicerar ett innehåll i mötet med klienten och musiken. Upplevelsen innehåller också omedveten kommunikation. Det är ofta ett material fyllt av emotioner. Hur denna implicita kommunikation tar sig

fram beror på den unika relation som just denna terapeut och klient duett befinner sig i för stunden.

Den här ickeverbala musiken som har harmonik och instrumentering kommer rakt ner i känslan och i det inre på ett annat sätt. Jag behöver inte ta någon omväg kring det kognitiva eller intellektet utan det bara går rakt in i. Och in i det som är ens allra djupaste. Det som är pre-verbalt i en... minnen och känslor och det som man inte har ord för... man hade ju inte ord när man upplevde dem. Så det går liksom, tjoff, rakt in. Och det är ju det som är ganska fantastiskt med musiken överhuvudtaget. Att det är så. Att den är på det sättet musiken.... Att dess natur är sådan. Den är rakt in i hjärtat. (B)

Både innan och efter musiklyssnandet samtalar terapeut och klient om upplevelserna som klienten haft i musiken. Kärnkategorin Musikupplevelsen omfattar ett större område än de minuter som musiken pågår. Förutom själva lyssnandet omfattar kategorin de verbala samtal som förs både innan och efter musiken om vad musiklyssnandet fört med sig. Det inbegriper också det eventuella bildskapande som är en gestaltning av upplevelser under musikens påverkan och kanske även av den terapeutiska relationen.

Här sitter jag, och jag väljer ut musiken och sen får musiken göra sitt. Och då sitter jag bara där och är med och bevittnar. Och det sker saker med mig precis som med den som lyssnar till ett samtal. Och jag har ingen aning om vad som sker med dom andra. Men det är som att rummet besjålas med något ytterligare... någonting väldigt stort. Och jag vilår bara i det, och försöker, precis som om jag skulle vara nån som sitter och lyssnar på någon annan, så är jag också uppmärksam. Hur blir det hur för den ena hur blir det här för den andre? Så är jag också uppmärksam, hur blir det här för resenären? (C)

Terapeuten har egna upplevelser av de musikupplevelser som klienten berättar om. Dessa kan fungera som information för att få fatt i det som pågår i den terapeutiska relationen. Det som stiger fram hos terapeuten som är eget personligt material kan också vara till hjälp att sortera och förstå processen.

Det ordlösa är ett annat sätt att vara. Och det tror jag spelar roll för samtalet efter musiken. Det finns en ordlöshet i det som också finns kvar. Och sen har man ju bilden. (D)

### **5.2.1 Att dela upplevelser**

I psykoterapi arbetar man med olika former av omedveten kommunikation. Hur denna kommunikation tar sig fram i relationen är själva grunden för det psykoteraeutiska arbetet. Inom den mer klassiska psykodynamiskt inriktade psykoterapin arbetar man med begrepp som överföring, motöverföring, projektion och projektiv identifikation för att beskriva de komplexa, mer eller mindre omedvetna kommunikativa

processer som äger rum mellan terapeut och klient. Tidigare känslomässiga erfarenheter förs ut på den psykoterapeutiska scenen och ”spelas upp”. Helt kortfattat kan man säga att man här betonar vikten av att under arbetets gång ta tillbaka sina projektioner, bearbeta överföringar och erhålla insikter om hur tidiga relationer (internaliserade objekt) påverkar pågående relationer i nuet (Tudor Sandhal 1997, Robbins 1988, Wrangsjö 1990).

En intersubjektiv kontakt innebär upplevelser av att dela. Det sker oftast tyst. När musiken spelas under några minuter påverkar den båda parter. De är samtidigt intersubjektivt inbegripna i ett betydelsefullt förlopp som pågår i det implicita fältet. Detta är en ”kunskaps- och relationsdomän som är icke-verbal, icke-symboliserad, icke-berättad, och icke-medveten. Den består av motoriska procedurer, affektmönster, förväntningar och till och med tankemönster.” (Stern 2005, s. 244). Under färdas musiken genom tidsaxeln. Det hela är en ytterst komplex och mångfacetterad process med flera parallella och samspelande stämmor.

Genom att terapeuten mer eller mindre ickeverbalt förmedlar sin egen tilltro till musikens läkande kan man anta att detta påverkar klientens förmåga att öppna upp för Musikupplevelsen. En terapeut säger:

Jag litar jättemycket till musiken. Och att det är så möjligt. Det är så mycket som är möjligt. Och att oftast så väcker den, väcka känslor som är goda. Så kan den bära det som också är farligt och tungt. Och som man är rädd för. Men man kan möta det tillsammans med musiken och leken. (A)

I materialet framkommer att denna kvalitet av delande som uppstår i musiken är central. Att arbeta med KMR innebär att terapeuten aktivt för in musik. Det finns en duett bestående av klient och terapeut och när musiken kommer in kan det ses som att det uppstår en trio. Denna aspekt av KMR-mandalan beskrivs närmare under kategorin Överlämnandet.

### **5.2.2 Det tredje**

Under själva musiklyssnandet finns den psykoterapeutiska relationen som en hållande ram för att kunna ta emot musiken. När musiken förs in i rummet skildras den som en *realitet* till vilken man öppnar upp för att få hjälp att överlämna sig. Musiken blir en tredje part. Denna realitet är en del av Musikupplevelsen och ses som en särskild kvalitet av kärnkategorin. Kenny menar att ”Music is no longer merely a metaphor to help us describe a phenomenon. Music, according to many physicists and system theorists, is the way things are. Music is. Music is what happens when things are created, when things become what they are, particularly when things change.” (Kenny 2006, s. 76).



En terapeut beskriver hur musiken, det tredje, har olika aspekter och funktioner. Musiken är som en verklig relation, en medterapeut och själva platsen där leken äger rum:

Musiken är min medterapeut alltså. Det är min kamrat i det här. Det är en tredje part som finns där och som är. Den kan ju vara många olika funktioner. Det kan ju vara en verklig relation, en medterapeut, det kan vara ett lekområde, eller det kan vara många olika saker. (C)

Med detta sätt att uppfatta musiken kan den liknas vid en gestalt som tillskrivs förmågor som att tona in, skapa en trygg bas, bära, stötta, hjälpa och locka till lek. Musiken finns i rummet rent fysiskt. Terapeuten lägger på en CD, trycker på play och musiken strömmar ut genom högtalarna. Musiken är påtaglig och upplevs verklig. Hur den påverkar och verkar för individerna är högst subjektivt. Den påverkar båda parter och underlättar så att ett icke-hierarkiskt möte uppstår. Musiken har en förnimmelbar närvaro vilken Kenny beskriver "For music moves through time into vibrating waves of sound that travel beyond and will not be totally captured by the moment. A musical note sounds and seems to vanish in our time, but moves on to resound into myriad undulations of space - time, eluding our perception, our understanding. Music is taking care of sound." (Ibid., s. 76).

Man släpper taget om rollerna. Det kommer verkligen in en tredje part i rummet. Något som är en tydlig gestalt, tydlig kropp eller väsen. Lika tydlig kropp som de här två [klient och terapeut]. (A)

Uttrycket "att ställa sig till förfogande" är en formulering som används för att beskriva relationen till det tredje. Själva akten av att inta en sådan position inbegriper ett överlämnande. Det tredje har även en numinös kvalitet (Wikström, 1993). Ett uttryck som återkommer i intervjuerna är att musiken skapar ett tilltal. Att öppna för musiken, att överlämna sig, innebär också att öppna upp för musikens innehåll. Att låta musiken "tala" med en. Tilltalet är en direkt relation till musiken och beskriver en aspekt av det tredje i musiken. Terapeuten lämnar över och står vid sidan om med ansvar för den kontext som stödjer och lägger tillräta relationen mellan klient och musik.

#### **5.2.4 Musiken som kollega**

En annan kvalitet av Musikupplevelsen som återkommer i materialet är att musiken upplevs som en kollega att samspela med och förlita sig till. I arbete med co-terapeutskap utvecklar parterna ett samförstånd och har en arbetsordning i de uppdrag man utför tillsammans. Det brukar innebära att man känner varandra rätt väl men att man ändå inte vet exakt hur den andre ska handla, göra eller säga. Det finns en tillit som bär genom knepiga lägen. När man lämnar över till sin kollega kan man sätta sig själv i en reflekterande position (Andersson, 2003). Detta

innebär att man deltar från en annan synvinkel. Så här ser en terapeut på denna möjlighet i musiken:

Ja, ungefär som när jag väljer ut en kollega som ska vara med, så är det en kollega som jag litar på. Den behöver inte tänka som jag, det är inte det, men där vi har någon slags gemensam utgångspunkt av att, av lita till och att öppna upp. Att det är de det handlar om. Att öppna upp. (C)

Musikupplevelsen som en tredje part blir en konkret hjälp i arbetet. Musikens närvaro gör det möjligt för terapeuten att ta en reflekterande position:

Jag ser verkligen musiken som en co-terapeut i rummet. Verkligen! Och då får jag vila, får se, betrakta och observera. Då får jag stå bredvid en stund. Då hinner jag ladda om lite. Få lite energi, få kraft av musiken, se hur det är. När väl musiken är på då känner jag, ja nog jämnt, att jag tycker om att den är här. (C)

Alla delar i KMR-mandalan samverkar för att skapa en helhet i teorin. Efter redogörelsen av kärnkategorin är det naturligt att gå till Överlämnandet, den underkategori som först antogs vara kärnan. Under intervjuerna framkommer att Musikupplevelsen påverkas och fördjupas av förmågan hos bägge parter att överlämna sig och öppna upp för musiken.

### **5.3 Överlämnandet**

Överlämnandet handlar om själva akten, den avsiktliga intentionen, att öppna upp för musiken och att bildligt talat lägga sig själv i musikens famn. Överlämnandet är ett tillstånd, en process och ett varande. Det är något som pågår och som samtidigt är. Denna akt påverkar kvaliteten av Musikupplevelsen. Den innebär att överlåta till musiken att bära och påverka upplevelsen och möjliggör att bli närd av Musikupplevelsen. Kraften av detta varande beskrivs på följande sätt:

Genom musiklyssnandet upplever klienten att det strömmar fram förmimmelser, känslor, hela tankar, tankefragment och symbolbilder. Det är ett slags pågående ström av aktiviteter, fenomen och processer. Musiken ”tar om hand”, och det blir ju väldigt viktigt i och med att vi också lämnar resenären åt sig själv med musiken, och med tanke att musiken har så väldigt stor kraft. (B)

Under själva musikresan överlämnar terapeuten klienten till musiken. Först sker en induktion vilken anpassas till fokus, sen kommer musiken in i rummet och här släpper terapeuten något av kontrollen. Terapeuten står beredd att överlämna klienten till musiken. Det är en avsiktlig handling som medvetandegör och accepterar närvaron av musiken.

Man släpper taget på ett plan alltså. (Vad släpper du taget om?)  
Bilden av att jag vet vad som ska hända. Och jag blir alltid väldigt

trygg när musiken väl kommer. Trygg att det är inte bara på mig det beror på. Inte heller bara på klienten det beror. Det finns en till möjlighet. En till kraft. (A)

I akten av Överlämnande är uppmärksamheten riktad mot den implicita domänen. På en medveten nivå *vet* klienten att terapeuten sitter bredvid och är närvarande i det yttre rummet. Terapeuten lyssnar också till musiken. En delad upplevelse sker i den intersubjektiva domänen genom det implicita relaterandet. Överlämnandet innebär att terapeuten släpper ett visst mått av kontroll:

Det som omedelbart kommer för mig när vi pratar om det här, är miraklet! Ja, miraklet, och inte i det här lösningsfokuserade sättet att se, utan det att jag aldrig vet vad som kommer att hända. (D)

I intervjuerna med terapeuterna framkommer betydelsen av att stanna upp och lyssna. Det förmedlas att själva akten av att öppna sig för musiken ger meningsbärande erfarenheter. Det beskrivs på följande vis (den kursiverade texten visar den emfas som terapeuten förmedlade under intervjun) och är ett uttryck för hur denne upplevt både sig själv och klienten:

Jag tror det att man faktiskt sätter sig ner och går in i sig själv och så kommer musiken. Och på olika sätt lockar och bär. Vad den nu gör. Och man *är* i den. Man *är* närvarande där just då. Så man får också möjlighet. Man får tid att komma ner. Lite som att meditera faktiskt. Det är nog inte så ofta livet som man lyssnar till sitt inre. För det är så mycket oljud runt omkring. Jag tror att musiken låter en komma längre då än om man bara satt utan musik. (B)

### 5.3.1 Överlämnande och tillit

Förmågan att överlämna sig är ingen självklarhet för människor som söker terapi, och inte heller hos folk i allmänhet. Snarare befinner sig de flesta av oss på ett kontinuum av förmåga att relatera avseende detta. Överlämnande kan kopplas till tillit, beroende och tidiga anknytningsmönster vilket påverkar de sätt man förlitar sig på och relaterar till andra. Anknytningen berör frågor som hur man t.ex. klarar av att vara öppen, sårbar och flexibel i mötet med en annan. Hur man handskas med mellanmänskliga fenomen som intimitet, psykologiska gränser, närhet och avstånd. Hur man reglerar affekter och känslor i betydelsefulla relationer (Bowlby, 1994). Det ömsesidiga skapande av relationer med omvärlden som pågår kontinuerligt.

Överlämnandet innebär att man släpper taget, på sätt och vis ger man upp något och överlämnar sig själv till något eller någon. Kanske är upplevelsen den att Överlämnandet görs till något som kanske upplevs som större och som inger trygghet. Så här beskrivs detta:

Om man får det läget, och där kan musiken hjälpa till, då märks det i rummet. När du märker att vi tillsammans hamnar i ett läge där det känns

avslappnat och en behaglig känsla, så händer det ju det saker för då är det ju en trygghet som kan skapas. (D)

Terapeuterna återkommer gång på gång till att beskriva musiken som en stöd i arbetet med anknytning. Detta berör Musikupplevelsen och särskilt upplevelsen av det tredje som nämnts ovan. Själva lyssnandet bidrar till alliansarbetet mellan klient och terapeut. Det skapas ett engagemang genom att dela intresset för hur musiken är uppbyggd. Vilka instrument är det som hörs? Vem som komponerat musiken? Vad är det för stil? Musikintresset blir en resurs i arbetet med att skapa trygghet och tillhörighet.

Det beror på hur pass öppen man kan vara i lyssnandet. Hur man tar till sig musik på olika sätt. ...”Vad kan det här vara för stycke nu då?” Och ”det där känner jag igen, å just det, det här var ju Mozart”. Vad var det där för instrument som hördes?” Jag kan själv inte släppa den kognitiva delen av musik. Det är också väldigt spännande del. Den ska man nu inte bortse ifrån. Det väcker också minnen, och det väcker funderingar omkring vilken tidsepok var det här? Och den där personen, den här kompositören? Ja, just det. Så kanske man kan någonting om den, och så startar det upp en serie processer. (E)

### 5.3.2 Terapeutens överlämnande

Alla fem terapeuter beskriver olika aspekter av Överlämnandet och återkommer i samtalen kring vikten av att själva överlämna sig till musiken. En förutsättning för arbetet är att som terapeut själv lita till musiken och öppna upp för den tillsammans med klienten. När musiken finns i rummet uppstår ytterligare en gemensam domän i den intersubjektiva kommunikationen. Var och en gör sin upplevelse i det implicita fält som utgörs av musiken och två människors uppmärksamhet och närvaro. Upplevelsen av musikresan har tre samspelande delar:

1. hos klienten
2. hos terapeuten
3. det intersubjektiva mötet mellan dem med musiken som medium

Överlämnandet förutsätter ett icke-hierarkiskt möte. Det innebär att det finns en ömsesidighet och en öppenhet från terapeutens sida att släppa ett viss mått av kontroll och låta sig påverkas och överraskas av förloppet. Musiken blir en gemensam plats där roller och relationen påverkas. Så här säger en terapeut:

Terapeuten väljer musiken, men musiken är inte terapeutens. Musiken är lika mycket klientens och båda två släpper ju loss. Terapeuten håller ju inte i session då, utan man släpper fri någonting. Och då försvinner de här rollerna. Då är det två stycken som tittar på samma sak och försöker förstå och reser med på den här resan. Och det tänker jag först nu, man iväg reser tillsammans. I början så mycket man ska vara terapeut och klient och bena i ett problem. Sen tack vare upplevelserna i musiken, så blir det på ett annat sätt. Jag tycker man förändrar rollfördelning i rummet. (A)

### 5.3.3 Terapeutens egen relation till musik

En aspekt som framkommer under intervjuerna är terapeutens egen personliga relation till musik. Man talar om att erfarenheter av att själv resa i musiken har betydelse för Överlämnandet till Musikupplevelsen.

Vad är det som kan göra att minnena kommer? Ett sätt att tänka för mig skulle vara att det är nånting med de sociala synapserna och de ordlösa systemen som sätts i schvung. Det spelar säkert roll att jag också känner mig hemma i rummet, alltså i det här inre rummet. Jag tror det har varit till stor hjälp att jag har gjort mycket musikresor och haft stor glädje av det. Det är ett slags hållande i det. (D)

En förutsättning för Överlämnandet är att det finns en mottagare som tar emot och hållande det som lämnas över. Således kan terapeutens egen erfarenheten av att veta och ha upplevt att musiken håller förstärka denna kvalitet i rummet. Hållande beskrivs här som en implicit del av begreppet Överlämnandet.

Ja, det finns ju många aspekter förstås, men den aspekten som jag också blivit varse det är hållandet i KMR-musiken. Som vi rent kognitivt fick lära oss från början att alla KMR-stycken ska vara trygga och så. Och det hörde jag och försökte förstå... Det har under arbetes gång, framförallt när jag spelat för andra, så har det varit någonting som jag försökt lyssna till, lyssna efter. Var finns det hållande? Även om jag vet att det här är hållande musik, vad är det som gör det hållande? (C)

Psykoterapeuterna förmedlar upplevelsen av en känslomässig påverkan och närvaro via musiken. Detta beskrivs i KMR-mandalan som Känsloströmmen. Detta flöde som musiken utgör verkar genom arbetet med KMR och är ett fundament i Musikupplevelsen.

### 5.4 Känsloströmmen

Musikens dynamiska flöde och strömmande rörelser antas påverka klientens känsloliv. Musiklyssnandet tycks fördjupa intensiteten och upplevelsen av känslor. Känsloströmmen omfattar de emotionella, affektmässiga processer som sätts i rörelse genom att lyssna till musik. Man kan se det som att Känsloströmmen ”slås på” under musiken och skapar känsloupplevelser som man kan vara med, tala om och reflektera kring i det verbala utbytet före och efter själva musiklyssnandet

Känslor, emotioner och affekter är närbesläktade. Begreppet känsla har flera komponenter och kulturella erfarenheter av affektmönster och stämningar i stunden. Enligt Psykologilexikon utarbetat av Egidus (2005) definieras känsla som ett vardagsord för emotion. Begreppet emotion definieras i samma källa som en term för ”känsloreaktion innefattande såväl känsloupplevelse som kroppsliga förändringar.

Emotioner är reaktioner medvetna eller omedvetna som ger information, motiv och handlingar deras speciella kvalitet så att ting, händelser, människor osv. uppfattas som vänliga, fientliga, underbara, förhatliga, farliga, vackra, fula och på många andra sätt". (ibid., s. 164).

Affekter brukar beskrivas som mer ursprungliga biologiskt nedärvda mönster som alla människor har med från födseln (Havnesköld & Mothander, 2003). Tomkins (1962-1963) använde ordet affekt om de känsloreaktioner som är biologiskt betingade och som tar sig direkt kroppsliga uttryck främst i ansiktsmimiken. Stern har uppehållit sig vid affektbegreppet i sin forskning. Vid sidan om kategoriska affekterna, vilket handlar om de olika känslokategorierna är hans begrepp vitalitetsaffekterna av intresse för KMR-mandalan (Stern, 1985). Här påtalas just musikens dynamik och harmoniska struktur som verksam i terapin:

Just den här blandningen, det väldigt harmoniska, trygga och det mer dissonanta som kan dyka upp i musiken som skär till... Det tar tag i någonting. Alla har vi varit med om mer eller mindre goda saker i vårt liv. Man har olika erfarenheter av jobbiga saker. Kommer det en klient, då är ju ändå det svåra i livet som vi jobbar med. Sen ska man också kunna ta till sig det goda och förstärka det och försöka få någon sorts balans mellan de olika delarna. Men man kan ju inte glömma bort det svåra. Det får inte bäddas in för mycket bara. (E)

Att dela en annan människas värld innebär att dela känslor. Det medför en ömsesidighet och ett utbyte. Närvaron av Känslorömmen i musikupplevelsen hjälper klienten att dela sin berättelse. Erfarenheten av att lyssna till musik tillsammans underlättar den empatiska resonansen i mötet med klientens inre liv. Känslorömmen är kontinuerlig och omedelbar:

Ja, delat fält och det har ju med öppenhet till sina känslor också att göra. Att kunna öppna upp och få den där ingången. Det är det här som är gåtan tror jag. Det gåtfulla. Vi vet inte riktigt vad det är för nåt, kanske beröring? Att man blir berörd av en annan människa. En annan ande på nått sätt. En annan själ. Och den själen kan sitta i musiken. (E)

Att dela känslor med klienten berör terapeuten. Här berättas att den känslomässiga närvaron blir påtaglig och förhöjd under Musikupplevelsen och man menar att denna empatiska resonans ökar klientens förmåga att överlämna sig åt sin musikupplevelse. Det beskrivs här:

Det kan beröra mig väldigt mycket. När jag sitter med någon som jag ser blir väldigt berörd så kan jag bli väldigt berörd också. Men sen kan det ju vara också att jag sitter och iakttar den personen och märker att nu händer det någonting, och nu verkar det inte hända nåtning speciellt och så. Det kan ju vara så att man ger sig ut på en medresa på något sätt. (C)

Terapeuten talar om att bli berörd är att vara här och nu och innebär att dela något känslomässigt tillsammans och att därmed fördjupa den emotionella kommunikationen:

Jag blir väldigt tagen, och när jag blir tagen blir jag väldigt rörd. Och att bli rörd är inte det samma som att vara ledsen. Det är som att det öppnar upp för... ja ett väldigt stort känsloutrymme. Och det vackra, jag hörde bara allt. Jag kunde höra instrument. Jag kunde höra musikslingor. (C)

En terapeut menar att genom att lyssna till musik får klienten hjälpa att sortera känslor som är sammanblandade och osorterade. Psykoterapi handlar om att sortera, känna och vara i sina känslor och att förstå något om känslors ursprung. Det innebär också att så småningom kunna acceptera och påverka det man känner. Det handlar om att ta ansvar för sitt liv och kunna leva ett så autentiskt liv som möjligt. Känslor berör själva livsexistensen (Stiwne, 2008). Denna terapeut menar också att arbetet i musiken kan hjälpa till med sorteringen:

Det är verkligen existentiellt, och i musiken finns det någon slags koncentrat av så mycket känslor. Det är väl det som också är det fascinerande. Det vi inte kan sätta ord på. Det vi anar, här finns en ande, här finns en massa känslor. ”Var hör dom hemma? Var är dom nånstans? Hur ska jag sortera i detta myller av känslor?” Jag tänker på den som är inne i en svår kris eller har varit med om någonting. Så dyker det upp så mycket. Viss musik kan ju också vara en hjälp att sortera bland känslorna. Sortera ut kanske. (E)

#### **5.4.1 Kärl för känslorna**

Som helhet kan KMR-mandalan ses som ett kärl som bär Känsloströmmen. Ett kärl är till sin natur en behållare som rymmer och håller om något. Det kan ses som att när musiken förs in i rummet upplevs ett känslomässigt bemötande som härbärgeras i ett temporalt förlopp. Det kan upplevas som att musiken förankrar och fördjupar innehållet i känslan. Musiken som kärl gör det lättare att stanna kvar i det emotionella förloppet.

Musiken är ju också en part, och en följeslagare. En bärare, en part som finns där och som man kan använda sig av hur man vill, så. Det kan ju vara så - det har ju också hänt att klienter inte varit redo för det där djupa - men då har det där varit kanske en avslappningsstund. Att man har hämtat kraft. Att det har funnits en sådan funktion i det hela, rogivande, lugnande, och bara det har varit en vinst. (E)

Genom att gå in i känslornas värld och vara med i affekternas dynamiska förlopp transformeras dessa (Stern 2005). En av respondenterna talar om den kraft och potential det finns i musikens rörelse och i det som beskrivs som musikens förmåga att hålla de känslor som väcks:

Alla de olika dimensioner som musiken måste ha för att skapa någon

form av rörelse. Så även om det är ganska milda stycken, jämfört med GIM, så har det en sån enorm kraft. Då är det skönt att veta att den har den potentialen, att kunna lita till det. Våga släppa iväg, våga bjuda på den musiken. Det har jag funderat på mycket är just det hållande i musiken. (B)

Med andra ord kan musiken i sin temporala form och struktur öppna upp för Känslöströmmen som skapas hos klienten i ögonblicket och härbärgerar den i sitt "kärn". Genom musikens strömmande förlopp påverkas och förändras "känslöklimatet".

Där blir det kanske så att man spelar sån musik som passar just den där dagen just då. Sen kan man också förändra sitt upplevande, sinnesläges stämning, med musikens hjälp. Jag kan tycka på ett fantastiskt sätt, om det hade varit en dag som hade hänt lite trist på jobbet eller att det är nåt som trycker en så med musikens hjälp kan du avleda det och komma in i en annan värld, känsloläge. Det händer någonting annat. (D)

En annan intervjuperson sammanfattar den kraft och potential som upplevs där man menar att det är som att musiken på ett varsamt sätt kan möta tillstånd av sårbarhet eller hantera låsta och blockerade känslor:

Alltså den läkande kraften i musik. Ja, att locka fram det som kanske lever sitt eget liv inne i våra själar. Som inte har fått utlopp riktigt. Där vi kanske har gjort allt för att försvara oss för att det inte ska komma fram för mycket för att det är farligt. Det är obehagligt. Man har lärt sig olika mönster man har olika försvarsmekanismer som gör att man ska klara sig att överleva. Och det är ju inte konstigt alls. Men ibland kan överlevandet, eller strategierna bli för kraftfulla. Det blir för rigitt. Det stänger till för snabbt, bara för att det är så väldigt obehagligt. Det jag tänker på att det kan lossna, lösa upp lite där, så att det får tränga fram. Det som behöver komma fram. Det är en del och överhuvudtaget kanske inte bara dåliga saker, utan överhuvudtaget känslolivet förstås, starka känslor. (E)

Känslor är här och nu. De är påtagliga i ögonblicket. Ibland finns de mer under ytan som omedvetna emotioner och affektrörelser men känslodynamiken finns där hela tiden. Vissa känslor eller affekter är så totala att inget annat tycks kunna existera samtidigt. Här talar intervjupersonen om erfarenheten av genom att lyssna till musik gestaltas en emotionell, huvudsakligen icke verbal, inre och delad intersubjektiv värld. Känslöströmmen rör sig temporalt genom musiken en slags linjär tidslinje. Samtidigt finns paradoxen att upplevelsen är här just nu. Genom själva Musikupplevelsen och via den pågående Känslöströmmen finns just detta Här och nu.

## 5.5 Här och nu

Musiken påverkar nuet. Musiken färdas i den kronologiska tiden och gestaltar en musikaliskt uppbyggd idé bit för bit. Sekund för sekund. Ton läggs till ton och så bildas en fras, som innehåller ett närvarande förflutet



och en ”förväntan”. Det blir en musikalisk mening. Till detta kommer flera fraser eller meningar efter varandra. Det skapas musik. När man lyssnar uppstår en gestalt. Det skapas en hörbar helhet. En hel musikalisk bild träder fram. Musik är inte ”då” eller ”sen” utan upplevs av den som lyssnar som ” här och nu”. Musiken kan bidra till att människan är närvarande i nuet så mycket som möjligt. Denna särskilda kvalitet som musiken har ges här ett poetiskt uttryck genom Margo Fuchs:

Music  
You are the queen of time  
You bring me to the never-ending here and now.  
(Fuchs 1990, s 80).

### 5.5.1 KMR-musik och tid

Upplevelsen av tid är i högsta grad subjektiv. De gamla grekerna hade två skilda tidsupplevelser. Det ena är *Kronos* vilket är en objektiv syn på tiden och är den linjära klocktiden som hela tiden rör sig i riktning mot en framtid. Det andra tidsbegreppet är *Kairos* som är grekiska för ett gynnsamt ögonblick och är en subjektiv upplevelse av tid. Det handlar om tillblivelsen av ett nytt tillstånd som föds under ett ögonblick av medvetande. Nuvarande ögonblick handlar om Kairos tid (Stern, 2005). En musikresa innehåller möjligheter för många Här och nu ögonblick där man kan uppleva flera korta berättelser.

En annan sak som jag märkt är att många klienter säger och undrar ”Var det så kort? Var det verkligen bara tre eller fyra minuter?” Jag tycker det är fascinerande, att det verkar uppfattas vara längre. (E)

Två till sex minuter kan vid första anblicken tyckas vara mycket lite tid. Man kan fråga sig hur man hinner uppleva något betydelsefullt och terapeutiskt användbart på så kort tid? Men musik som varar i en tidsrymd om ett par, tre minuter innehåller många toner, fraser och melodier. Den kan innehålla flerstämmighet och varierande instrumenteringar. Kolossalt mycket musikalisk ”information och förlopp” ryms inom några få minuters musik.

Det uppstår möjligheter till en utvidgad tidsrymd i musikens nu. Musiken gör att tidsuppfattningen förändras. Man kan anta att musik hjälper individen att uppmärksamma det som pågår Här och nu. Det handlar också om relationen i rummet. Så här säger en person:

Musiken gör att det är möjligt att lyssna till sig själv. Det musiken gör blir så övertygande om att det är viktigt. Det blir så övertygande om att det här är sant. Eller att det här är nån sanning som *just nu* är sann. Någonting som är så djupt förankrat och därför litar man på det. Man litar väldigt mycket på att det musiken lyfter fram är ärligt. (A)

### 5.5.2. Musik och förändrade medvetandetillstånd

På frågan om det är någon särskild iakttagelse man gjort avseende musikens roll i KMR talar en terapeut om att induktionen och musiklyssnandet förflyttar uppmärksamheten till en annan medvetandenivå:

Jag tycker att det blir ett annat medvetandetillstånd. Nu hjälper ju den där induktionen till också en del som vi har med i den här processen, ändå så tycker jag att musiken gör ju att man kommer ner på andra nivåer. (B)

Förändrade medvetandetillstånd förhöjer ögonblicket och påverkar människans inre förnimmelsevärldar och upplevelser av transcendens (Aldridge & Fachner 2006). Genom upplevelsen av Här och nu finns en slags förtätning. En ”bild” eller imagination tar plats på den inre scenen. Det kan vara en förnimmelse, en kroppslig sensation, ett doftminne, kanske en symboliserad bild. Musiken påverkar mötet med bilderna:

Som jag tänker så är det så är det nog att musiken möter något i hela kroppen och spelar på något vis. Gör vibrationer i kroppen, huden och skyddet. Musiken möter direkt, utan hud och spelar. Tycker själv att jag känner ibland att det pillrar... att det går in i kroppen. Och att det verkligen väcker upp, möter gamla, gamla känslor. Som ligger så djupt. Och att man kan spela samma stycke igen och uppleva något helt annat. Det är helt makalöst. (A)

Hur kan man förstå den ”närvaro” som uppstår i nuet genom mötet med musiken? Kanske kan man tala komponenter i musiken som är verksamma Här och nu som underlättar, eller kanske t.o.m. skapar förutsättningar för att påverkar sannolikt de bilder, fenomen, gestalter och berättelser som stiger fram genom mötet med musiken och som beskrivs närmare i kategorin *Imaginationen*.

## 5.6. *Imaginationen*

Den imaginära världen är intermodal (dvs. rör sig genom alla sinnesmodaliteter) och relaterar till drömmar, dagdrömmar, fantasier, förnimmelser och konkret material och gestalter som växer fram ur ett konstnärligt skapande. Enligt Knill (1993) har människan flera olika verkligheter som påverkar henne. Han refererar till tre olika realiteter: den bokstavliga (litteral), den imaginära (imaginal) och den verkande (effective).

Imaginationen utgör en realitet där människan kan färdas in i olika upplevelsevärldar genom sinnesupplevelser. Dessa är högst påtagliga och verkliga. Den imaginära verkligheten är precis som nattens drömvärld fylld av symboler, bilder, känslor, händelser och pågår här och nu. Den imaginära världen bryter med den bokstavliga världens begränsade realitet.

Begreppet musikresa förmedlar ett förlopp. En början, mitt och ett slut. Här erbjuds en möjlighet att med hjälp av musiken bege sig in på den inre scenen där det finns en verklighet bortom den vardagliga. Här bjuds man att stanna en kort stund. Vad som sker under musikresan beror på hur klientens inre scen är beskaffad, på musikens påverkan, hur relationen till terapeuten tar sig fram och vad det är som är närvarande i stunden i de implicita och explicita domänerna. Det korta tidsperspektivet i musiken avgränsar besöket. Det man finner ter sig olika från gång till gång. En intervjuperson beskriver det på följande sätt:

Man tar ju som resenär emot musiken som man klarar av att göra just då. Och man använder den för de behov man har. Det kan ju vara allt från att det ska vara rogivande till att man verkligen vill ta reda på någonting otroligt långt inne i ens inre. Och det kan man, tycker jag då, göra väldigt bra med KMR. Och när jag jämför med GIM som har de här enormt långa resorna. Jag kan nästan tycka att KMR ibland är bättre. Därför att man kommer djupt, och så kommer man upp igen och så har man fiskat med sig någonting. GIM kan vara så mycket och man ska prata och hålla på. (B)

### **5.6.1 Musik, symbolisering och implicit vetande**

Den imaginära världen innehåller symboliseringsprocesser vilka också sker genom andra språk än det verbala språket (Ward, 2002). Förmågan att symbolisera utvecklas vid omkring ett och ett halv års ålder (Havnesköld & Mothander, 2003). Ordsymbolisering är ett sätt att kommunicera och beskriva världen och blir därmed deskriptiv och explicit. Symbolisering via andra sinnesmodaliteter ger möjlighet till andra uttryck t.ex. via kroppen, bilden, rösten och pågår på andra nivåer i upplevelse- och relationsdomänen. Här kommer musiken och bildskapande in. ”Music as an expression functions as a metaphor and symbol of our experience. It captures and focuses on a certain feeling, a particular situation or a relationship and proceeds to describe these things in pure sound without interference of word symbols that must travel through complex intellectual pathways.” (Kenny 2006, s. 31). Så här säger en terapeut om symbolisering och musik:

Nu är inte jag neurofysiolog, men jag tänker ändå att det finns olika centrum och delar av hjärnan. Språkcentrum är vänster hjärnan och högerhjärnan är mer den sociala samspelsnivån. Och när man pratar så hamnar man på den typen av symbolisering. Och det är väl bra, jag tror man behöver prata också, men jag tror man behöver hitta flera symboliseringsformer. Musiken öppnar ju ett sådant rum. Man behöver tänka kring hur man ska få den att uttrycka sig i fler gestalter. Och bild är ju en del som ligger närmre själva upplevelandet. Och dom flesta tycker väl ändå att det är möjligt att göra nånting. Men inte alltid så himla lätt. Och man får lägga tröskeln väldigt lågt. Men sen så är det bilden. Att prata om den. Så det blir lager på lager. (D)

I psykoterapi som menar att mötet och relationen mellan två och att dela implicita världar är det som är verksamt i arbetet. I arbete med KMR utökas detta via det tredje - musiken. Det kan ses som att den blir bärare av icke-symboliserat men somatiserat material, och av imaginära och symbolrika världar och yttre erfarenheter (Körllin, 2005). Tonsättaren Aron Copland beskriver musikens omedelbarhet, att den befinner sig i en ständig tillblivelse: "This never-ending flow of music forces us to use our imaginations, for music is in a continual state of becoming." (Copland 1952, s. 2).

## 5.6.2 Musik och imagination

Intervjupersonerna talar om att man är överraskas av hur snabbt och direkt de korta musikresorna tar klienten rakt in i ett bildlandskap. Denna terapeut talar om hur musikens omedelbart att på kort tid hjälpa klienten att möta sina känslor genom inre bildskapande:

Det har jag varit fascinerad av är tiden. Fast det är tre, fyra minuter så händer mycket på kort tid. När GIM sessioner kanske är 40 minuter. Det är väldigt förtätat på tre minuter. Så är det. Och det har varit fascinerande faktiskt. Och möjligt att göra i sin enkelhet. Utan alltför stora arrangemang. Jag tror inte jag träffat på någon som inte fått någon bildupplevelse. (D)

Terapeuterna talar om kraften och hastigheten i symboliseringen som gestaltas via musiken trots den korta tiden. Dessa symboliska bilder är vitala och fyllda av meningsbärande innehåll. De berättar också att många klienter har vart förvånade över de symboler och bilder som dykt upp.

Du hinner, du kommer ner på djupare nivåer. Och snabbare tror jag, det tycker jag. Allt pekar på det med bilderna som dyker upp. Du kommer snabbt fram till olika minnen och så som man kanske inte skulle nå på samma sätt, och med samma styrka och samma snabbhet. Sen ser det väl ändå olika ut från fall till fall. Men i stort, och det är min erfarenhet hitintills att alla har varit så förundrade över: "Jaha, jag trodde inte det skulle bli så många bilder och att det skulle dyka upp, och det var ju märkligt det här." (E)

Efter musikresan finns möjlighet att berätta och tänka högt om den imaginära världen. Härmed uppstår också ett kognitivt utbyte i Musikupplevelsen:

Kan vi gestalta den bilden som dyker upp, kan vi tala om den? Vi behöver inte alls göra en bild av det på pappret, men det hjälper ju till, men det är ändå att sätta ord på, vad har jag upplevt för någonting? Vad är det för känslor som det här har väckt hos mig? Vad påminner det mig om för någonting? Och så kopplas det till olika minnen då. Så det är väl det då. Det hjälper en, hjälper att få lite struktur på det inre livet. (D)

## 5.7 ESTETIKEN

Den estetiska upplevelsen i musiken går som en röd tråd genom intervjusamtalen och man återkommer ofta till denna kvalitet av musiken. Estetiska upplevelser beskrivs som läkande och helande:

Och jag tror att det sköna för mig, det är klart att jag kan rent kognitivt fundera över vad som är skönt, vad som är skönt för ögat och så. Men det här när vi pratar om det sköna här så är det mer än så. Jag tror det är en skönhet som omfattar en väldigt stor del av kroppens sinnen. (A)

Sundin (2003) har definierat och reflekterat kring estetikbegreppet ur många olika perspektiv såsom i fostran, pedagogik, konstutövande och politik. Han redogör för att man skiljer på deskriptiv estetik som handlar om den estetiska upplevelsens art, känsla, intuition och tolkning och den normativa estetik som handlar om regler för estetiska värderingar rörande stil och utförande. I KMR-mandalan är det främst den deskriptiva definitionen som åsyftas i modellen. Dock kan man i kategorin Musikval även fundera kring estetikbegreppet ur en mer normativ aspekt. Följande definition där Sundin citerar Baumgarten finner jag användbar: ”Estetik skulle vara den vetenskap som utforskade den kunskap som bygger på sinnesförmågor. När vi känner eller minns hur någonting ser ut, låter eller luktar eller känns att ta i är det fråga om sinnlig kunskap.” (Sundin 2003, s. 40).

En annan definition som jag sympatiserar med är formulerad av en arbetsgrupp för kulturfrågor. ”Det finns emellertid också ett utbrett bruk av ordet estetik som avser endast en viss aspekt – nämligen upplevelser av verkligheten som vi erfar med välbehag direkt genom sinnesorganen och inte i första hand förbinder med någon bestämd innebörd”. (ibid., s. 108). Bruscia talar om nödvändigheten av att musikterapi i sitt utövande är ”beauty-centered”. Han anser att ”music therapy must always be an aesthetic endeavor. It is always and essentially concerned with beauty and meaning, and its primary mission by design is to help clients on their journey towards wholeness.” (Bruscia 1998, s. 42).

Arbetet med KMR öppnar upp terapeutens sinnen och genom musiken skapas en delaktighet i klientens sinnliga erfarenheter. Upplevelserna skapar gemenskap och emotionell beröring:

Det berör mig ganska mycket när jag pratar om musiken. Det är nånting med detta. Det är samma sak också om man tittar på en bild, en tavla, att det finns själ. Jag bli väldigt berörd av det nu när jag pratar om det, av nån anledning. Det är någonting med att det är människans själ eller ande som kommer ut på nått sätt i harmoniken. Dels bland färgerna, dels i musikens toner. Hur det berör en. Hur det stämmer in så att man får någon sorts samhörighet. Det tror jag är något väldigt speciellt med musiken. (E)

Den numinösa och transcendentala aspekten av Musikupplevelsen förtydligas ytterligare senare under samtalet:

Ja, det är nästan som någon slags religiös upplevelse kan jag tycka i musiken, om man nu ska jämföra med någonting. Det kan jag känna. Jag menar, som att gå in i ett kyrkorum där det är fantastiskt vackra målningar. Det är vacker inredning och musik som strömmar till en. En slags andlighet, som att det skapas någonting inom en. Man får någon slags lugn i sig. Om man tar till sig något av det andliga som man inte får ute i vårt cirkusliv. (E)

### 5.7.1 Skönhetens många ansikten

Terapeuterna berättar att klienterna många gånger beskriver musiken som vacker och fylld av skönhet vilket i sig är en meningsbärande egenskap för arbetet.

Flera klienter har benämnt musiken som väldigt skön. ”Oh vad härligt, oh vad vackert”. I dom termerna, att man skulle kunna fånga det i det estetiska, eller det sköna. Ja, det är flera som har väldigt spontant benämnt det så. Ja, nästan alltid kommer de med dom aspekterna om jag ska vara noggrann. (E)

Den estetiska beskrivs medföra erfarenheten att det går att vara med det som pågår i den inre världen både det som är gott och närande och det som är svårt och smärtsamt:

Musiken hjälper till att skapa ett lugn, någon form av tillförsikt. Att det går att bara slå sig ner och ta emot. Det vackra, det sköna blir som en bädd att vara på. Där det obehagliga också får rum, om man ska benämna det obehagliga som det som gör lite ont. Som inte alltid är så lätt att vara tillsammans med. Det är som att det kan vila i någon form av tillförsikt i det sköna. (C)

### 5.7.2 Estetik och lidande

Upplevelsen av estetik i musiken är subjektiv. Den påverkas av Här och nu, av Överlämnandets möjligheter och av att Känslöströmmen pågår. Ett möte med Estetiken medför också att man kan öppna upp och möta sorg och lidande:

Men att musiken kunde ha så olika skepnader det tror jag inte var så uppenbart för mig tidigare. Det är också är en liten varningsklocka för mig. Jag menar att det som är för vackert för mig inte säkert är vackert för någon annan. Det behöver inte vara så. Det kan vara: ”jo, jo det är nog ett vackert stycke, men, men det här instrumentet får mig rakt dit, och där vill jag inte vara. Och det tycker jag illa om. Jag vill inte.” Och så blir det något fult, eller något obehagligt. Men också det som för några som pratar om ett stycke som väldigt vackert, men några andra tänkte om det som väldigt glatt. Det var hopp det var lycka och någon annan tänkte på sorg, och melankoli. Två väsensskilda beskrivningar av samma stycke. Och det är ju också någonting att vara varse när man spelar musik. (C)

Att möta Estetiken är att möta livet och existensen. Den konfronterar människan med det som är betydelsefullt. Skönheten är tidslös och människan är i tiden (May, 1985). Konfrontationen kan innebära ett möte med livets djupare existentiella mening.

Ja, vad är det som ger lust i livet? Vad är det som gör att vi tycker att det är värt att leva våra liv? Det är väl ändå det vackra och det sköna och det goda. Och att också jobba med dom krafter som försöker förstöra det. För det förstår man ju att det finns krafter. Det måste finnas krafter tror jag, människor kan inte leva fullödiga liv. Livet är för komplicerat. Det händer alltid tråkigheter. Det finns alltid otrygghet. Mycket bottnar i otrygghet. Som gör att det här onda, hämnd, avund, elakhet och förgörande finns. Det är att det saknas trygghet. Någonting har hänt i en människas liv. Och så förplantas det i generationer, innan det kan lösas upp. Så vill man ju komma åt det där. Och en del har ju ingen lust att komma åt det. Vet ju inte ens att det finns. Så det måste vara någon annan som pekar på det. (E)

Hur är denna ”estetiska” musik beskaffad som kan användas i KMR? Vad bör man beakta när man väljer musik som är lämplig. Det är dags att tala om *Musikvalet*.

### **5.8. Musikvalet**

I datamaterialet är det klart att valet av musik baseras på rent kognitiva kriterier, metodkunskap och upplevelsebaserad information. Musikvalet är den kategori som terapeuterna beskriver som en svårighet och där det finns flera frågor. Musikvalet utgår från musikupplevelser i KMR och metodologisk information där terapeutens olika avväganden och ställningstaganden i stunden är av betydelse. Här har relationen stor betydelse. Musikvalet kan vila i den terapeutiska allinsen:

Det har varit personer som jag känt länge. Så har det mer varit att jag tänkt på dom och så har det varit nån musik som har dykt upp. Och då har ju det blivit bra... Och då kanske jag inte har tänkt det ska vara en etta, två eller trea, utan då har det handlat om relationen. Sen har jag oftast tänkt det kommer inte att hända något mer än det som kan hända. Det finns ett eget inre försvarssystem som om man är för långt bort. Men det har också varit så att folk har varit med om mycket mer saker än man anar. Man vet ju inte var de hamnar precis. (D)

I undervisning i KMR-metoden är utgångspunkten att musiken skall ha kvalitéer som av de flesta uppfattas som hållande och bärande och kan sägas hållbara känslor. Det är musik som tidmässigt kan öppna upp för en resa och erbjuda möjlighet till visst utforskande. Tre metaforiska begrepp s.k. musikrum, används som hjälp att hitta en lämplig musikrepertoar utifrån ett kontinuum av musik som kan upplevas som

*trygghetsskapande, öppnande eller utforskande. Att tänka i dessa termer har varit användbart:*

Jag tycker att dom tre kategorierna har hjälpt mig att se nivåerna. Den musik som tidigare var enkelt för mig har varit för avancerat. Det är verkligen något som jag har brottats med för jag har velat ladda så starkt. Trott att jag har behövt ladda så starkt. Att musiken i sig är så mycket starkare. (A)

### **5.8.1 Musikens början och slut**

I materialet framkommer synpunkter på den musik som används i KMR. Flera terapeuter anser att det är viktigt att lyssna efter hur musiken börjar. Det är betydelsefullt att den genast väcker intresse och att den är trygghetsskapande:

Det handlar om pålitligheten. Det handlar om början i ett stycke, att det börjar lite mjukt, att det lockar att vilja vara med. Redan början har med sig kanske vad hela stycket, ja vad är det här, alltså vilken ton. Att början anger en ton. (C)

Man måste lyssna efter en musikens anslag i det ögonblick den träder in. Det finns en omedelbarhet och ett tilltal även om det är ett kort stycke som pågår under endast två minuter vilket beskrivs en terapeut:

Jag har inte tidigare tänkt på att första sekundens anslag är så viktigt. Jag har inte tyckt att ett enkelt pianostycke med två händer, som Wilmas tema t.ex., kan överhuvudtaget vara något att hinna reflektera, att hinna komma igång på. Och så vet jag att det funkar så otroligt, det räcker otroligt långt. Så det har jag verkligen lärt mig att man egentligen det behöver så fruktansvärt lite. Det är lite ljud och tystnad så är man där. (A)

En metafor som ges av terapeuten nedan är att musiken stiger in i rummet och tar klienten i handen:

Jag har lyssnat efter intervall. De flesta stycken går upp. Så första sekunden så kan man säkert mejsla ut vad det här stycket är bra för. Vad kan det handla om? Jag tror där att det är anslag, det är tonbildning, allt det där är första sekunden. Då har jag tänkt då man kommer till det skyddslösa, eftersom det är ett förändrat medvetandetillstånd, så är det första anslaget, handslaget, det är jätteviktigt. Hur det är, blir enormt viktigt. Sen kan man se vad som händer, hur stort omfång, det vi kallar etta, tvåa, trea, det är mer hur stort och djupt det är. Men jag tycker det är viktigt med anslaget, hur stort det sen ska bli i stycket. (A)

Det är också viktigt att musiken slutar på ett tydligt och hållande sätt.

Och sen avslutningen. Att avslutningen är tillräkligt lång för att vara ett sånt här kort stycke. Och också att det går liksom att rulla med, och man anar, anar att det blir ett avslut, det trappas ner. (C)



Man anser att slutet av ett musikstycke måste vara ”tillräckligt” långt för att kunna härbärgera musikresas innehåll:

Men då det är så så att slutet, om vi nu går till slutet, det måste också på något vis vara lika väl hållet. Det är också ett stycke det kan falla på, att slutet inte håller. För om du öppnar för mycket och slutet sen är för kort, plötsligt, så kan man inte använda stycket. För om du öppnar upp mycket så måste du också knyta ihop det fint. Så att avslutet är, att det stannar in på ett värdigt sätt. (B)

### 5.8.2 Centrala kvaliteter i KMR-musiken

En övergripande fråga av Musikvalet är vad kan man behöva tänka på i valet av KMR musik? Så här säger en terapeut:

När jag har letat efter musik så har jag lyssnat efter hur musiken har fått mig att känna bara genom att lyssna med öppna ögon och lyssna efter. Och sen har jag just ratat alla de för stora musikstyckena om man säger så. Både i längd och i komplexitet. Det finns ju komplex musik i KMR också men det får inte bli för mycket. Det får inte både vara jättemånga olika sorters musikinstrument, och jättestor dynamisk skillnad. Att det finns en stegring och avslutning. Det kan finnas många instrument men vara ganska stillsam. Det är väl så jag har lyssnat tror jag. Det finns mycket musik som kanske börjar på ett sätt som kanske skulle fungera, men sen så kommer det någonting efter två minuter som gör att, nej det här går inte. (E)

KMR-musikens kapacitet att vara hållande är en kvalitet som omnämns:

Men jag tror jag försökte höra det här som kunde vara hållande. Vad det är som behöver vara med. Att sätta på ett stycke som jag vet ”tar om hand”. Det blir ju väldigt viktigt i och med att vi också lämnar resenären åt sig själv. Också med tanke att musiken har så väldigt stor kraft, även om det är skönt, eller kanske för att det både är skön musik. Och sen alla de olika dimensioner som musiken måste ha för att skapa någon form av rörelse. Så även om det är ganska milda stycken jämfört med GIM så har det en sån enorm kraft. Då är det skönt att veta att det har den potentialen att kunna lita till det. Våga släppa iväg, våga bjuda på den musiken. Det har jag funderat på mycket just den hållande. (C)

En annan bärande kvalitet som förs fram är musikens förmåga att överraska:

Men skulle jag få en spontan känsla så är det väl att det har med harmoniken att göra en hel del. Enkla visharmonier, som kan inrama det hela, men sen att det kommer några små avstickare. Där det är andra intervall. Som gör att det väcker någonting inom en på nåt sätt. Just de andra intervallen kan skapa någon slags spänningsmoment. Det får inte bli för mycket. Det får inte bli för mycket överraskningsmoment. Men bara att det avviker lite grann. Det behöver inte vara så mycket men då blir det genast... Ja, då

skärper det ens uppmärksamhet på något sätt. Man lyssnar, vad var det här jag hörde? (E)

En terapeut understryker det etiska ansvaret som finns i uppgiften att välja musik så att det är möjligt att öppna upp och ta emot en estetisk upplevelse:

Alltså det måste bara finnas. Om man vänder på det, om jag skulle bjuda på någonting som är oskönt, så blir det hissnande obehagligt. Vad nu det osköna skulle vara. Jag tänker mig i allt vårt arbete så tror behöver vi erbjuda något som är skönt. Något som har med skönheten att göra. Och där är ju musiken inget undantag. (C)

### **5.8.3. Upplevelser av KMR musiken som helhet**

Här nämns betydelsen av att välja musik som är komponerad som musik och har ett eget värde och inte är uttänkt för ett speciellt syfte.

Ja, det är absolut en utmaning att hitta musik som är skriven som musik. Jag kan bli lite tokig ibland, för det finns en uppsjö av musik som heter "Light at Heart" och "Carpe Diem" och allt vad dom kan heta. Musik som är skriven för att man ska slappna av. Eller skriven med väldigt mycket datorer involverade och syntar. Dom har plockat ihop och tänkt ja, det här är nog lugnande. Och så är det lite bobbelellbobbel, och så är det lite Mozart och så är det en val eller något. Och sådant blir jag lite tokig på. För det används så väldigt mycket. Jag vill att det ska vara riktig musik. Som har ett egenvärde, inte bara som man kan använda för att slappna av för att komma in i sitt inre. (B)

Här nämns också användandet av musik som är komponerad för länge sedan och som levt kvar genom århundraden och fortsatt beröra människor som lyssnar:

Musiken för mig är så värdefullt. Det är som en pärla. En skatt att det finns riktig och välkomponerad. Människor som har suttit och känt att, oh jag vill att, just här ska det vara en trumpet för att det ska bli nått speciellt. Jag kan bli andäktig för att någon har suttit för 50 år sen eller 30 år sen eller 400 år sen och skrivit den här musiken och jag kan lyssna på den idag och få en känsla av den. Som kanske är den som är avsedd, eller också är det en helt annan. För musiken har fått eget liv. Ett budskap som man kan ta. (B)

### **5.8.4 Det får inte vara banalt men gärna enkelt**

Som nämnts ovan, särskilt genom kategorierna Känslöströmmen och Skönheten är musikens estetiska kvalitéer och kapacitet att väcka känslor av betydelse. Dessa frågor är angelägna i Musikvalet. En lätt naiv, men icke desto mindre angelägen fråga är: "vad är egentligen bra KMR musik? Denna terapeut uttrycker saken så här:

Det är viktigt att det är musik som har en rik harmonik och klangfärg den får ju inte vara för komplex. Det ska finnas en klar början, utveckling och slut, så. Men det får inte vara för mekaniskt. Det måste vara musik ändå som väcker känslor. Det får gärna vara någon form av melodi där man kan följa. Det ska ju inte vara någon atonal musik eller musik som bara är slagverk. I alla fall vad jag tycker. För det kan ju vara ett instrument bara. Ja, och det kan vara en hel orkester. Det är faktiskt svårt att sätta fingret på vad det är som gör att det är bra musik. Och det får inte vara likgiltig musik. Det får inte vara musik som är fabricerad lättvindigt heller. Det finns en del av de stycken som vi har lyssnat igenom nu som jag tycker har legat lite på gränsen där. Det får inte vara banalt. Men det får gärna vara enkelt. Och skillnaden däremellan är ju härfin alltså. Ja, estetiska kvaliteter, det har väl lite med tidsepoker och stilideal och sådant att göra tror jag. (B)

Här beskrivs att upplevelsen av uppriktigt allvar och enkelhet är bärande kvaliteter i val av musik:

När man kan musiken, man kan säkert gör det här musikaliskt, olika musikaliska parametrar, så kan man säkert analysera ett stycke, klangfärg, antal stämmor, hur stämmorna följer melodin, vilka intervaller, hur rytmiskt stabilt, hur ruckat man kan ha det. Man kan säkert lägga ett musikaliskt raster, det skulle vara ganska intressant. Det man lyssnar efter är konstnärlighet och att styckena ska ha ett visst mått av allvar. De ska kunna hårbärgera, det som är för enkelt, banalt är ett bättre ord, det måste vara på riktigt. Det här är värdefullt, vad som än kommer så är det värdefullt, för musiken är värdefull. (A)

### 5.8.5 Musikaliskt framförande

En annan aspekt att beakta i Musikvalet är att det kan finnas en uppsjö av inspelningar av samma musikstycke. Vad bör man tänka på när ska välja ett framförande av ett stycke? Så här säger en intervjuperson:

Tolkningen är betydelsefull tycker jag. Det är inte bara stycket i sig utan vilken inspelning man använder som är viktig. Det har vi ju märkt också när vi har valt, att det vart en sak man har letat efter att det har vart en bra inspelning. Men nu tror jag i vissa lägen att det spelas in musik utan att man har riktigt tid. Att det spelas in lite fort. Man ska göra en skiva som ska ut. Och så spelar man in det för att man ska dokumentera alla av någon, eller av något stycke. Att man ska ge ut The Best of Beethoven. Och då går det lite för fort. Det blir inte det där helgjutna grundade framförandet. Och det där en jättesvår fråga, vad är det som gör en artist till en artist? (B)

Ytterligare en iakttagelse av att välja musik är att lyssna efter den inspelning som berör terapeuten och där man upplever närvaro. Man kan anta att det är så att terapeutens egen uppskattning av musiken och förmåga till lyssnande och inlevelse påverkar det implicita fältet i gynnsam riktning. Denna terapeut problematiserar just kring betydelsen av att själv tycka om styckets framförande:

Att musiken är framförd på ett sätt som är kvalitet om man säger så. Att det finns en känsla i det utförandet. Vi lyssnade ju på hur många versioner som helst av "Svanen". Och där var det en del. Vi hade ju så olika åsikter där, det var också intressant. Den som jag tycker är helt magisk, den tyckte en del var hur långsam och tråkig som helst. Och andra som jag tycker går alldeles för fort kanske någon annan tyckte bättre om. Det har väl med ens inre tempo kanske för dagen att göra också. Men just att höra någon musicera på det sättet att det verkligen är närvarande i det tillfället, Då var dom där och spelade helt och hållet med kropp och själ på nåt sätt. Så att det inte är någon slags mekaniskt framförande av att spela rätt. Att spela rätt behöver inte vara alls intressant. Det kan vara någon som spelar fel här och var och gör ett magiskt framförande. (B)

Just enkelheten i kombination med framförande återkommer flera av terapeuterna till när de reflekterar kring Musikvalet:

Det är någonting med harmoniken, och naturligtvis hur ett stycke framförs. Det kan t.o.m. vara ett ganska enkelt, banalt vill jag inte säga, men en enkel melodi men som framförs på ett sätt som är starkt känslomässigt. Det tror jag kan påverka en faktiskt. Det spelar också en roll. Jag tänker på Jan Johansson och svensk folkmusik. Och andra stycken också som han gör på ett sådant raffinerat sätt. Det är tekniskt inte jättesvårt det han gör. Men han gör det på ett känslomässigt sätt. Hur han liksom trycker ner dom här pianotangenterna. Hur, exakt, en hundraleds sekunds förskjutning någon gång, eller det är lite synkoperingar, eller kraften i hur han trycker. Sådant tänker jag på och tror jag har betydelse. (E)

## 6. POSTLUDIUM

Tiden, det vill säga tystnaden, omger mig så tätt att jag börja lyssna.  
Tiden och tidslösheten hänger samman.  
Nu et och evigheten kämpar inom oss.  
Det är källan till våra motsägelser, vår motvillighet, vår trångsynthet,  
vår tro och vår smärta.  
Evigheten betyder att det alltid finns en början, att begynnelsen alltid existerar.  
Skapelsens underverk är att den aldrig tar slut, aldrig upphör att pånyttfödas.  
Det är alltid begynnelsen.  
Förbli stilla, låt dig omslutas av ögonblicket, håll stadigt fast det  
och lev i det som i evigheten. (Arvo Pärt 2002, s. 65 – 66).

Detta kapitel diskuterar dels den vetenskapliga metoden som använts i studien och dels resultatet av forskningen som redovisades i föregående kapitel. Först en reflektion kring erfarenheterna av att arbeta med Grounded Theory. Därefter förs en diskussion av den teori som kallas KMR-mandalan där några relevanta teoretiska perspektiv lyfts in.

## **6.1 Reflektioner kring arbete med Grounded Theory**

Att arbeta med Grounded Theory har i princip varit en angenäm bekantskap. Metoden har ett klart och tydligt ramverk. Ändå finns det utrymme och frihet att ta sig an en studie på otaliga sätt. Det är en kreativ process över ett stycke tid där det bjuds många vägskalet och en och annan överraskning. Det visar sig att arbetet kan vara hisnande, frustrerande, fyllt av motstånd, häpnadsväckande och lustfyllt. Precis som en engagerande berättelse. Olikheter i upplägg påverkas av forskarens personlighet, iakttagelser, intresse och bakgrund. Uppsatsen kan ses som en sorts förstudie med en avgränsning av ett område, en ordentlig inblick i metoden och erfarenhet av vad forskning med Grounded Theory kan innebära.

Det var intressant att upptäcka att datainsamlingen pågick långt in i den teoretiska fasen. Glasers kommentar ”all is data” blev en ledstjärna. Mot slutet av arbetet i den selektiva fasen, och i arbetet med att formulera teorin, var upplevelsen att jag började begripa tillvägagångssättet och kunde ana stora möjligheter att skapa teorier i områden som ännu är relativt utforskade, vilket är fallet med området konstnärliga språk i terapi.

Det som var tilltalade initialt, var att beskrivningarna av Grounded Theory tycktes ha flera likheter med förloppet i en psykoterapeutisk process. Psykoterapeuten är en ”själens forskare och detektiv” som verkar för att tillägna sig, införliva och begripa en människas livshistoria. Materialet som växer fram används för att kunna hjälpa denna människa i hennes lidande och livsfrågor. Här finns fragment, teman, möten och händelser som vävs ihop till en gobeläng som är unik för varje klient- och psykoterapeutrelation. Som psykoterapeut följer man dessa spår över tid och ser hur mönster, gestalter och berättelser stiger fram och alltmer formar mening och sammanhang. På ett likande sätt, utifrån en stigande spiralrörelse, arbetar forskaren i Grounded Theory.

Två forskningsbegrepp som i stort sett är analoga med psykoterapeutiskt arbete är teoretisk känslighet och teoretiskt tempo. Psykoterapeuten använder begrepp som intuition, empatisk resonans och intoning för att beskriva den lyhörddhet och det inkännande som krävs i arbete med t.ex. psykodynamisk och existentiellt inriktad psykoterapi. Här används också tiden som en dynamisk faktor. Tiden finns i det terapeutiska rummet som en realitet som påminner om existensen. Den inre psykiska världen har sin egen tid som inte bör forceras. Skillnaden är förstås att i Grounded Theory vill man lyfta bort processen från det individuella planet till en teoretisk nivå av begrepp och teoretiska modeller.

Att tillägna mig Grounded Theory tillräckligt väl för att kunna genomföra studien har tagit tid, det skedde stegvis och var en relativt långsam process. Det finns mycket kvar att lära då metoden har stor komplexitet. De texter om Grounded Theory som gav konkreta exempel, var till stöd i början av arbetet, t.ex. introduktionen om grundad teori

skriven av Guvå och Hylander (2003). Författarna är båda psykologer och refererar till sina respektive avhandlingar när det beskriver hur de gått tillväga i de olika forskningsstegen. Senare under arbetsfasen med den öppna och selektiva fasen var den introduktion som skrivits av Hartman (2001) till stor hjälp. Förutom att presentera tillvägagångssättet i Grounded Theory, gav boken också en överskådlig beskrivning av skillnaderna i synsätt mellan Glaser och Strauss. Den redogör kortfattat för den konflikt som utvecklats mellan dem under åren sedan deras första bok kom ut. Konflikten berör deras olika sätt att beskriva och formulera metodiken i Grounded Theory. Hartman ger tydliga och handfasta råd för hur man kan gå till väga i forskningsarbetet samt betonar vikten av att ställning om man vill följa Glaser eller Strauss. Han menar att det vid första anblicken kan tyckas röra sig om smärre metodologiska variationer men att det i själva verket är två olika vägar med avsevärda skillnader i hållning och tillvägagångssätt. Hartman anser att Glaser ligger närmare den ursprungliga uppfattningen att en grundad teori skall växa fram.

### 6.1.1 Glaser eller Strauss?

Det blev först något av ett dilemma att ställas inför ett ställningstagande där det inte var mycket att gå på eftersom jag i detta avseende var helt oerfaren. Rent konkret innebar det att jag blev stående stilla under en tid. Det som till slut avgjorde saken var sympatin med Glasers tydliga hållning att låta materialet växa fram ur data, att kunskapen så att säga finns där att hämta och där teorin som växer fram beskriver hur det förhåller sig med ett fenomen i den empiriska verkligheten. Glaser publicerade år 1992 boken *Basics of Grounded Theory Analysis. Emergence versus Forcing*. Hartman gör följande kommentar: ”Medan grundad teori har några enkla regler om konstant jämförande och teorigenerering så har den metod Strauss beskriver ett helt regelverk som tvärtom tvingar forskaren att behandla data på ett förutbestämt sätt. På detta sätt hindras istället teorin från att växa fram ur data och det är detta Glaser syftar på med bokens undertitel– Emergence versus Forcing.” (Hartman 2001, s. 34).

Just detta uttryck ”emerging versus forcing” tilltalade mig då det också refererar till den hållning man som BMGIM terapeut ålägger sig i processen under musiklyssnandet. Metoden utgår från att både terapeut och klient öppnar upp för musiken och att klienten låter inre bilder (imaginationer) stiga fram ur musiken (som mina lärare sa: allowing images to emerge from the music). Denna terapeutiska hållning är väl förankrad och integrerad i mitt arbete och utgör ett av mina ontologiska fundament. I arbetet med kodning, analys och teorigenerering har Hartmans beskrivning hur man steg för steg går till väga utifrån Glasers version av tillämpningen av metoden varit ett stöd. Med facit i hand kan jag se svårigheter med min ansats att använda mig av Glaser. Jag har ett väl avgränsat forskningsområde inom ett fält där jag arbetat i stort sett under hela mitt yrkesverksamma liv. Det har varit en utvecklande

utmaning att ställa mig så öppen möjligt och möta området med nya ögon.

### 6.1.2 Learning by doing

Under den senare delen av den selektiva arbetsfasen dyker det upp en musikalisk bild. Det var som att befinna sig i en dynamisk musikalisk improvisation med en klar struktur där tema och form utvecklar sig, förgrenas, flätas samman och ornamenteras allteftersom musiken spelas. Under denna fas uppstod ett genuint intresse att fördjupa mina kunskaper i Grounded Theory och jag vände mig till en av ursprungskällorna: *The Discovery of Grounded Theory* (1967). Boken sätter metoden i ett historiskt perspektiv och texten som skevs för snart 40 år sen kom att ha en betydande påverkan på hur man kan hitta former att studera och generera teorier kring sociala skeenden och mellanmänniska interaktioner. Jag hittade också andra texter skrivna om metoden av andra författare samt studier som använt sig av Grounded Theory. Här upptäcktes att genom att arbeta med mitt egen studie och samtidigt läsa teoretiska texter tog jag mig vidare. Jag behövde helt enkelt göra praktiska erfarenheter för att begripa hur jag skulle gå till väga.

Ett bekymmer var att Glaser tydligt förespråkar att man inte ska utgå från en fråga eller avsikt. Min studie handlade om att formulera teorier och kunskap kring KMR och särskilt undersöka terapeutens musikupplevelser. Men kanske var detta ändå en för snäv och avgränsad ansats? Huvudfrågan och problemen skulle komma ur data, dvs. från det teoretiska urvalet. ”Forskaren försöker så fort som möjligt ta reda på vad som är aktörernas huvudsakliga fråga eller problem (main concern), för att låta detta styra det vidare urvalet. Allteftersom teorin växer fram är det sedan denna huvudfråga som styr det fortsatta urvalet; därav namnet ”teoretiskt urval.” (Guvå och Hylander 2003, s. 36). Kanske var det möjligt att på ett ännu mer tydligt sätt och helt fritt låta intervjupersonerna tala om vad arbetet med KMR fört med sig? Jag hade en föreställning att musiken var betydelsefull – och utmärker metoden – och sannolikt var arbetet med att följa upp data färgat av denna föreställning. Detta dilemma fanns med som en fråga i bakgrunden under undersökningen.

Författarna Guvå och Hylander anser att förförståelsen och tidigare kunskap och kännedom om området kommer väl till användning i bearbetningen av data. Det är när data sammanställs och teorin formuleras som det är viktigt och nödvändigt att aktivera tidigare kunskaper och läsa relevant litteratur. Under insamlingsfasen och kodningen av data var det därför nödvändigt att vara uppmärksam på förförståelsen och ställa sig till förfogande och att göra sig själv så öppen och ”naiv” som möjligt. När jag under senare del av studien finner fram till KMR-mandalan uppstår ett slags lättnad. Nu finns en tydlig form och struktur för ett antal begrepp som jag kan utgå från. Här flödar det av associationer och teoretiska referenser. Det är en strid ström av källor som dyker upp; gamla och nya böcker, artiklar,

filosofiska texter och även konkreta erfarenheter från mitt arbete som psykoterapeut och lärare.

### **6.1.3 Att göra metoden rättvisa**

Grounded Theory förespråkar en mångfald av källor för att kunna grunda en teori. Hartman (2001) menar att det är olyckligt att många studier beskriver att man varit ”inspirerad av grundad teori” eftersom metoden därmed inte kommer till sin rätt. De studier han syftade på är genomförda utifrån en kombination av olika forskningsmetoder där grundad teori ingår som en bland flera. Hartman anser också att grundad teori förtjänar ett bättre öde och att endast genom att noggrant följa grundtankarna och riktlinjerna i metoden kan man göra den rättvisa som vetenskaplig forskningsmetod. Utmärkande är just att man håller kvar vid det cirkulära att man hela tiden återvänder till forskningsområdet och samlar in nytt material, eller tittar på det som redan är insamlat med nya glasögon och frågor.

Min studie har utgått från ett litet urval och ett avgränsat forskningsområde. Jag har försökt skapa en faktisk teori som beskriver terapeuters upplevelser av musiken och musikens roll och uppgift. Denna faktiska teori berör basala psykologiska processer som förändras över tid (ibid.).

Den grundade teori som växer fram ur insamlade data kan fungera mer eller mindre bra och vara mer eller mindre tillförlitlig. Även här har Strauss och Glaser olika åsikter om hur man ska bedöma teorier. Strauss och Corbin (1990) talar om generaliserbarhet och reproducerbarhet men dessa begrepp har ingen plats i Grounded Theory enligt Glaser som istället menar att ”en grundad teori generaliseras genom att man undersöker ytterligare domäner, och eventuellt skapar en formell teori.” (Hartman 2001, s. 53 – 54). En formell teori använder begrepp på ett metaplan. Den beskriver begrepp vilka är frikopplade från ett visst område. Kriterier som är av betydelse och som beskrevs i grundtexten från 1967 (Glaser & Strauss) är att den grundade teorin ska ha relevans, funktion och modifierbarhet.

### **6.1.4. Relevans, funktion och modifierbarhet**

För att testa KMR-metodens relevans, funktion och modifierbarhet behövs ytterligare forskning. Inledningsvis avgränsades tre forskningsområden: att undersöka terapeutens upplevelser av att arbeta med metoden, att undersöka klienternas upplevelser och att undersöka metodens användbarhet och effekt. Kanske kan man finna målgrupper och sammanhang där arbete med KMR är särskilt verksamt. I denna studie har jag arbetat med det första området, terapeuternas upplevelser. Resultatet har formulerats i en teoretisk modell kallad KMR-mandalan där musikupplevelsen är det centrala och utmärkande i terapeuternas berättelser.



Här följer reflektioner kring resultatet som framkommit i denna studie.

- *Relevans:* enligt Harman (2001) ska en teori ha relevans för dem som studien handlar om. Den ska vara nära verkligheten. Denna undersökning har studerat terapeuter som tillämpar KMR i sitt arbete. Det är min uppfattning att KMR-mandalan har relevans och innehåller teorier som hjälper terapeuten att förstå sin roll och uppgift samt ger teoretiska perspektiv på vad som kan vara verksamt med att lyssna till korta musikstycken i psykoterapi. Det som framkommer i studien är betydelsen av att uppmärksamma det intersubjektiva fältet under musiklyssnandet. Teorin ger en relevant förståelse av mål, medel och innehåll.
- *Funktion:* teorin ska fungera och vara vägledande för de människor som tillämpar den. KMR-mandalan innehåller begrepp som ökar möjligheten att kommunicera om hur KMR kan användas i terapeutiskt arbete. Ett problemområde som stiger fram i materialet är frågan kring av val av musik. Så här långt ger den vissa riktlinjer för hur terapeuten kan hantera frågan om musikval och vilken musik som är användbar. Här behövs ytterligare forskning för att undersöka lämplig musik i KMR vilket även kan kopplas till särskilda målgrupper.
- *Modifierbarhet:* med detta menas att teorin måste kunna ändras och modifieras allteftersom ny data kommer fram. Min uppfattning är att KMR-mandalan inte är en statisk konstruktion utan är en flexibel modell som kan påverkas av förändringar som över tid. Genom ytterligare studier och empiriska erfarenheter kommer förståelsen av begreppen i KMR-mandalan att fördjupas vilket sannolikt kommer att leda till förändringar i modellen.

## **6.2 Diskussion av KMR-mandalan**

Studien har resulterat i en grundad teori om terapeutens musikupplevelser i arbete med korta musikresor i psykoterapi. Denna modell, KMR-mandalan, beskriver den ”flerstämmighet” som framkommit under forskningsarbetet. Modellen innehåller sju begrepp som är verksamma mer eller mindre samtidigt. I denna del av diskussionen följer en sammanfattande uppställning av teorin. Därefter lyfter jag fram vissa kategorier och teoretiska aspekter som jag finner särskilt användbara och intressanta att diskutera. Jag har valt att ta med en några citat från intervjumaterialet för att understryka mina reflektioner kring teorin.

### **6.2.2 Ett anknytningsperspektiv på KMR**

Själva Musikupplevelsen är den centrala energi som genererar material till det psykoterapeutiska arbetet i KMR. I tillämpningen av metoden

upprättas ett lekområde där terapeuten och klienten möts och där musiken, en tredje part, förs in i ”leken”. Arbetet med utvecklandet av teorin har understrukt betydelsen av anknytning för arbete med KMR.

Inom utvecklingspsykologins område i den psykoanalytiska traditionen, formulerade Winnicott (1971) begreppet ”transitional space”, kallat övergångsområde eller lekområde. Teorin och förståelsen kring detta fenomen där det växande barnet kan leka, undersöka relationen mellan sig och andra betydelsefulla personer, har haft stor betydelse för den psykodynamiska terapins framväxt. I detta lekområde finns övergångsobjekt och fenomen med olika symboliska och arketypiska laddningar. May beskriver lekens vitaliserande och estetiska kvaliteter.

Play is one activity where the fusion of inner vision and objective facts are achieved. Out of this comes the *living form* which is beauty. This living form is vital, alive, dynamic; and at the same time it gives serenity and repose; as for example in music. (May 1985, s. 34).

Begreppet lekområde har fortfarande relevans och återfinns i den nyare utvecklingspsykologin där anknytningsteorin fått en stor betydelse. Enligt Bowlby (1988) påverkar ett barns anknytningsbeteende ett omvårdnadsbeteende hos föräldern. Hur detta gestaltas och tar sig fram i relationen skapar olika former av mentala representationer eller inre arbetsmodeller. Detta påverkar också hur den intersubjektiva kontakten gestaltas.

Det som utmärker människans utveckling är hennes förmåga att känna, tänka, minnas, kommunicera och samspela med andra. Det handlar om utvecklingen av det mänskliga medvetandet. I evolutionär psykologi talar man om hur man tolkar verkligheten, och hur man använder den informationen, i kognition, emotion och kommunikation. Anknytningsteorin beskriver den process som försiggår mellan barnet och vårdaren, och hur relationer skapas kommer att inverka på personlighetsutvecklingen hos barnet. Teorin beskriver hur anknytningen utvecklas till mentala representationer vilka påverkas av barnet självt, av viktiga andra personer i barnets närhet och det samspel som uppstår mellan dessa (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander, 2006).

Idag anses anknytningsteorin allmänt vara en av de viktigaste psykologiska teorierna när det gäller kunskapen om hur människor förhåller sig till närhet, beskydd och omsorg å ena sidan; och självständighet, upptäckarglädje och betoning av egen styrka och förmåga å den andra. Anknytningsteorin handlar om vårt behov av – och hur vi fungerar i – nära relationer. (Ibid., s.14).

Barn som växer upp i olika miljöer utvecklar också olika anknytningsmönster. Inom teorin talar man om hur barnet utvecklar olika inre arbetsmodeller. Med detta avses hur barnet skapar strategier för överlevnad. ”Anknytning handlar specifikt om hur människor (barn

och vuxna) utvecklar och bevarar förmågan att använda sig av vissa utvalda personer som källa till trygghet och beskydd i stunder när fara hotar.” (Ibid., s. 158).

Att knyta an, att skapa tillit i en relation ger förutsättningen för växande, ömsesidighet och samspel. Tillit till andra människor utgör således en bas för relaterande. I tilliten finns ett mått av överlämnande och en beredskap att ta emot den upplevelse som möter en, som t.ex. ett smärtsamt minne, känslomässiga reaktioner från en annan människa eller en positiv skönhetsupplevelse. I det psykoterapeutiska arbetet är terapeuten uppmärksam på kontakten med den andre och arbetar för att upprätta en relation som bär för olika slags känslor, behov och kommunikation.

I reglerande och kommunikationen av inre tillstånd och behov kan man anta att musikens upplevelse av rörelse och energi kan vara till hjälp. Detta berör temporala och dynamiska kvaliteter i musiken. Aspekter som liknas vid de vitalitetsaffekter som Stern beskriver i musikaliska termer som crescendo och diminuendo. Stern har fått termen från filosofen Langer som talade om ”forms of feelings” som involverar i alla vitala livsrytmer. Vitalitetsaffekter beskrivs i termer av utdragen, borttonande, accelererande, crescendo, diminuendo (Stern 1985).

Vitalitetsaffekter är subjektiva erfarenheter. De består av den temporala dynamiken i förändring i känslor bestående av analoga växlingar – affekter, tankar, perceptioner eller förnimmelser. De uppträder vanligen parallellt med stimuleringens temporala konturer. (Stern 2005, s. 248).

I en tidigare publikation (Wärja, 1999) har jag prövat begreppet ”Music as Mother”. Med detta avses den förmåga som tillskrivs musiken att kunna håll, famna, nära och hantera. Det som framkommit i undersökningen är att arbetet under musiklyssningen i KMR aktiverar tidigare anknytningserfarenheter. Resultatet från studien pekar mot sannolikheten att musiken i KMR kan gestalta omvårdande moderliga kvaliteter.

Det är nödvändigt att bygga en bärande relation innan man går in i lyssnandet och överlämnar sig till musiken menar intervjupersonerna. Den terapeutiska alliansen är det fundament man vilar på när musiken förs in i rummet. En terapeut beskriver hur det uppstår upplevelser i musiken som klienten inte vill eller kan beröra eller ens uppfatta.

Jag tror att om personen har stora tillitsproblem då behöver tilliten vara så stor till mig att det är inget farligt som kan hända. ”Jag kommer inte att ta dig nånstans”. Men det är klart att man är ju utanför kontrollen. Så är det ju. Sen kanske man inte i de lägena inte alltid får dela. Det kanske dyker upp ett filter i målandet av bilden. Om det är dissociativa bitar som glider undan. Hur ska man få dem att inte glida undan? Utan vara i en annan symboliseringsform. Och bli avgiftade och sen kunna ta dem till sig. För jag tror folk är mycket mer traumatiserade. Det tror jag. Av olika saker. Kanske inte av våldtäkter, utan kränkta i någon utsträckning ... i livet. Att

det sitter kvar som taggar. Detta bygger ju på något slags överlämnande. (D)

Arbete med anknytning sker på olika sätt och i den takt som klienten klarar av och i vilken klientens inre arbetsmodell aktiveras, kan upplevas och förstås av terapeuten. Här kan musiken vara en plats att känna sig för i relationen. Här kan musiken vara en plats att känna sig för i relationen. Musiken kan utgöra ett område för lek och utforskande och kan bli en viloplats mellan klient och psykoterapeut. I den receptiva musikterapi blir lyssnandet en aktivitet man har tillsammans. Musiken kommer in i rummet och båda parter lyssnar. Här finns något gemensamt och ömsesidigt som uppstår hos båda i mötet med musiken.

### **6.2.3 Musikupplevelsen och intersubjektivitet**

Stern och hans forskargrupp talar om betydelsen av verkliga ”möten” och utgår från antagandet ”att förändring grundar sig på levd erfarenhet. Att verbalt förstå, förklara eller berätta något räcker inte i sig för att få till stånd förändring. Det måste också finnas en faktisk erfarenhet, ett subjektivt levtt skeende. En händelse måste *levas*, med känslor och handlingar som försiggår i realtid.” (Stern 2005, s. 17). När två människor möts i ett terapeutiskt samtal skapas av och till en särskild sorts psykisk underliggande möte på ett intersubjektivt plan här och nu. Stern (2005) menar att förändringar i psykoterapi sker genom språng som är icke-linjära och av att-vara-med-varandra processer.

Under en KMR-session finns flera olika sätt av att vara tillsammans på. Som nämnts tidigare har metoden sex olika delar:

1. Inledande samtal
2. Val av fokus
3. Induktion (avslappning och fokus)
4. Musiklyssning under omkring 2 och 6 minuter
5. Övergång efter musiken med eventuellt bildskapande
6. Reflektion och bearbetning

Här finns kommunikation som pågår på den explicita ytan och ett utbyte som sker implicit. Detta sker i samtalet om livssituationen, i induktionen in i ett lätt förändrat medvetandetillstånd. Att ge en induktion innebär för övrigt en särskild sorts kommunikation där terapeuten är något mer ”dirigerande” eftersom här ges tydliga anvisningar kring andning och avslappning. Därefter spelas den musik som terapeuten valt. Att någon väljer åt en annan är en handling som i sig kan ge upphov till flera skikt av relationellt utbyte. Kanske att det senare under sessionen skapas en bild. Hur psykoterapeuten förhåller sig till bildskapandet är också material och kommunikation. Terapeuten kan t.ex. sitta tyst och bevittna processen med att måla eller vara i dialog med klienten när denne skapar. I samtalet som sedan äger rum i avslutningen av sessionen, rör sig utbytet återigen på explicita och implicita nivåer. Att genom musik arbeta med medvetandet är att arbeta med samvaro och relation.

#### 6.2.4 Musikupplevelsen och överlämnande

Hur anknytningen anknytning och inre arbetsmodell ser ut berör förmågan att överlämna sig till musiken. En aspekt av överlämnande berör frågor om kontroll och makt i mötet med en annan person. I arbetet med KMR handlar det om att överlämna sig och öppna upp för musiken. I vilken utsträckning kan man släppa taget om jagfunktioner och kontroll och lita till att det som sker under musikens inverkan är meningsbärande? Att ha tilltro till att upplevelsen förhoppningsvis medför något gott och användbart. Ett överlämnande innebär att man inte riktigt vet vad som kommer att hända när man lyssnar till musik. Att utveckla förmågan att vara flexibel beredd på att möta något nytt, kanske oväntat och överraskande, ger möjligheter och ökad psykisk rörlighet. En terapeut säger:

Jag har ingen aning om vad som kommer att göras, eller vad den här musiken kommer att säga till resenären. Jag har ingen aning om det. Men jag har en slags förtröstan. Det blir på nåt sätt, och det kan vi ta hand om, vad det än blir. Och då... då är det bara att va där och va väldigt uppmärksam och fortsätta att vara öppen för - hur blir det här för den andre. (C)

Ordet överlämnande översätts på engelska med "surrender" och har också innebörden av att ge upp, att vara besegrad och att underkasta sig en starkare part eller makt. På svenska innehåller begreppet andra kvaliteter som att öppna, vara mottaglig, lyhörd, påverkbar och kanske framförallt att släppa taget och ge efter i mötet med den andre. Men utan att för den skull förlora sin egen integritet eller känsla av själv. Här innehåller begreppet en ömsesidighet. Detta innebär ett delande av en gemensam erfarenhet. Det uppstår en intersubjektiv relation med upplevelser av: "Jag vet att du vet att jag vet", eller "jag känner att du känner att jag känner."

Mårtensson-Blom (2008) beskriver begreppet överlåtelse i relation till arbete med BMGIM. Hennes formuleringar kan tillämpas på kategorin Överlämnandet i arbete med KMR. Hon menar att överlåtelse inbegriper tre grundläggande aspekter:

- att genom musiken dela erfarenheter med varandra
- att fokusera uppmärksamheten gemensamt
- att genom detta delande kunna reglera och hantera affekter både verbalt och ickeverbalt.

Mårtensson-Blom reflekterar vidare kring behovet av överlämnande och överlåtelse som något människan söker i relation till det som är större än henne själv. Här berörs även existentiella frågor som mening, sammanhang, transcendens, övergångar. Människor har eller söker ett förhållande till det som kan betraktas som "heligt". Fysisk och psykisk hälsa främjas i ett helhetsperspektiv och begreppet helhet (wholeness) är

besläktat med helighet (holiness).

Överlåtande och överlämnande inbegriper aspekter av att vänta, ta emot, öppna, möta, tillåta lyssna följa, ge efter. Hon refererar till psykoanalytikern och kompositören Emmanuel Ghent som beskriver "surrender" som en särskild kvalitet av medvetandeförmåga:

To experience surrender is to experience being in the moment, totally in the present, where past and future, the two tenses that require "mind" in the sense of secondary process, have receded from consciousness. Its ultimate direction is the discovery of ones identity, ones sense of self, ones sense of wholeness, even ones sense of unity with other living beings. This is quite unlike submission. (Ghent, 1967 s.56).

En definition på begreppet överlåtelse som beskrivs via wikipedia är att det i grunden är detsamma som att ge kärleken fria händer (www.wikipedia). Kanske kan man i KMR tala om att lägga sitt själv i musikens famn och att genom denna akt kan man erfara upplevelser av kärlek.

### **6.2.5 Musikupplevelsen och Känsloströmmen**

När man överlämnar eller överlåter sig till musiken stiger det fram känslor (medvetna eller omedvetna), bilder och estetiska kvaliteter som upplevs i mötet med musiken.

Musikens harmonik, dynamik och uppbyggnad medför möjligheter i det terapeutiska arbetet avseende att arbeta med affekter och det preverbala affektlivet. Enligt Ruud (2009) har Stern precis formulerat perspektivet att "music is dynamic vitality events", dvs vitalitetskonturer. Det tycks som att den affektiva temporala kurvan och musik är sammanflätade.

Känslorna fångar och tolkar den subjektivt skapade världen i nuet. Just denna kvalitet i musikupplevelsen är påtaglig i arbetet med KMR. Stern (2005) talar om nuvarande ögonblick (present moments) som avgörande upplevelser som ger steg i en utvecklingsprocess i det psykoterapeutiska arbetet. Det definieras så här:

Det nuvarande ögonblicket upplevs inträffa under ett förlängt nu, med en omedelbar dåtid, nutid och framtid...det nuvarande ögonblicket är fenomenologiskt placerat i tiden. (ibid., s. 77).

Han beskriver nuvarande ögonblick som "den minsta enheten (gestalt) som har betydelse eller mening inom en relationskontext. Det nuvarande ögonblicket är uppbyggt som en mikrolevd berättelse med en minihandling och en tråd av dramatisk spänning som består av vitalitetsaffekter." (Ibid., s. 247). Stern förutsätter ett arbetsminne som möjliggör ett närvarande förflutet och ett "moln" av framtidsmöjligheter

där var och en kan hitta en musikalisk gestalt, välkänd eller överraskande.

Känslorna är centrala för arbetet. Den psykoanalytiker och forskare som varit banbrytande när det gäller anknytningsteorin är Bowlby. Han menar att känslor har tre viktiga uppgifter. De ska bistå vid utvärderingen av signaler från omgivningen och inifrån oss själva och därigenom bilda underlag för handling. De ska informera oss själva som förnimmade varelser om hur vi mår och hjälpa till att kommunicera med andra (Bowlby 1979, s. 130).

Det som dyker upp gång på gång i materialet är känslornas roll i det psykoterapeutiska arbetet. Terapeuterna återkommer till hur musiken väcker känslor direkt och omedelbart. Som BMGIM terapeut är det en självklarhet att människors emotionella liv påverkas av att lyssna till musik i ett lätt förändrat medvetandetilstånd. Det som framstår med all tydlighet i materialet är att detta också i högsta grad gäller den betydligt kortare musikupplevelsen i KMR. Känslor (emotioner och affekter) finns som en ständigt pågående dynamisk aktivitet som tar sig fram i det intersubjektiva utrymmet mellan terapeut och klient. Känslorna får en annan temporal kvalitet och ”rum” under själva musikresan i jämförelse med det verbala samtalet. Känslorna förbinder människan med hennes autenticitet och hjälper henne att vara sann och öppen mot sig själv och sina erfarenheter.

Vi har starka känslor. Det är vårt känsloliv som vi måste öppna upp, för att kunna uppleva saker starkare i våra liv. Det är det som är livet egentligen. Tycker jag. Och då är musiken det som kanske starkast uttrycker, och som kan få tag på de olika känslorna. Det finns egentligen ingenting annat som berör så starkt egentligen. Där är inga ord. Det kan vara ord också i musik, i och för sig. Men det som går allra djupast och tar tag i en mest det är olika toner, klanger, rytmer, harmonier. Allt det här som musiken innehåller. Någon slags mix. Det är svårt att få tag på riktigt. Det är ju själen liksom. Och det är det jag menar med det andliga. Det är anden som uttrycks. En människas ande har uttryckts i musiken och så förmedlas den vidare. Så kan jag formulera det. (E)

Goldberg (2002) har formulerat en teoretisk modell utifrån sitt arbete i BMGIM som hon kallar The Holographic Modell vilken baseras på förhållandet mellan musik, emotioner och bildskapande. Hon utgår från antagandet att musiken stimulerar emotioner vilka i sin tur genererar bilder (images). Dessa kan vara medvetna eller omedvetna. Med andra ord känslorna kan upplevas och kännas eller vara burna i en bild och förbli mer omedvetna. Detta förlopp fortsätter sin bildsekvens till dess att emotionen har förlöst. ”This creative process continues until the emotion is spent, and then the process begins again, continuing the cycle of music, emotion and imagery.” (Ibid., s. 363). En bild kan generera en hel kedja av följdbilder eller berättelser. Modellen beskriver betydelsen av musiken som ett

stöd för emotioner och att den hållande strukturen i musiken är nödvändig för att kunna vara i känslorna även om klienten inte är fullt medveten om musikens närvaro.

Even though the conscious awareness may recede from conscious awareness it continues to provide focus and structure for the inner experience, dynamic movement to the images, and emotional support for the listener in the context for an aesthetic experience. (Ibid., ss. 363 – 364).

I arbete med BMGIM förs en dialog vilket underlättar för terapeuten att följa det förlopp som beskrivs av Goldberg. Man kan ändå anta att en likande process pågår i arbetet med KMR.

### **6.2.6 Musikvalet – en interventionsteori**

Det är terapeutens uppgift att välja musik till klienten. Musiken anpassas för att möta det fokus man kommit överens i samtalet och att bemöta den terapeutiska situationen på bästa sätt. Denna handling, att aktivt välja musik åt klienten, beskriver alla terapeuter som central för arbetet och relationen. Den ställer också en hel del frågor. Man beskriver hur denna färdighet stärks allteftersom det praktiska arbetet fortskrider.

Terapeuterna menar också att kompetensen utvecklas kontinuerligt genom övning, reflektion och en större repertoarkännedom.

Terapeuterna talar om att välja utifrån intuitionen och genom att känna musiken väl underlättas valet. Den terapeutiska relationen är också vägledande:

Jag går nog väldigt mycket på intuition. Hur min magkänsla är, det är nog det jag går på. Faktiskt. När man sitter och samtalar med en ny klient, eller med en klient som man har haft några gånger, och sitter och pratar om något speciellt. När det liksom bränner till, man känner själv att, oh nu är jag nått nåtning, det är pudelns kärna. Att man kommer till det. Att man känner att det här tror jag kan hjälpa. Och det är ju musik som jag har lyssnat till så pass många gånger så jag vet lite. (A)

I intervjuerna reflekterar terapeuterna kring musikval och vilken musik som är lämplig. Man kan tala om detta som en början på en musikalisk interventionsteori för KMR. Här följer några sammanfattande kommentarer:

- Det första anslaget är viktigt. Likaså att det väcker ett intresse.
- Avslutningen är betydelsefull att den är tillräckligt lång.
- Trygghetsskapande och förutsägbart med tydlig struktur och tempo.
- Musiken kan vara något komplex avseende instrumentering men får inte samtidigt ha stora dynamiska skillnader.
- Den ska uppfattas som hållande och pålitlig inte stora plötsliga förändringar i tempo och dynamik.



- Något moment av överraskning är bra, det väcker nyfikenhet.
- Man behöver uppfatta att musiken har en rörelse, att den "vill" något.
- Centralt är musikens estetiska kvaliteter.
- Musik som är skriven som musik.
- Framförandet – att det är emotionellt engagerande.
- Musiken får gärna vara enkla men inte banal.

Summer (2002) diskuterar begreppen "holding and stimulation" för att beskriva musiken funktion i BMGIM. Holding som en slags basstation här och nu, och stimulation som en möjlighet som musiken förmedlar av att kunna utforska och undersöka olika terapeutiska teman. Jag antar att detta perspektiv kan användas i arbete med KMR.

### 6.2.7 Slutkommentar

Denna studie har varit ett första steg att utifrån terapeutperspektivet undersöka KMR-metoden. Nästa steg är att göra en studie av hur klienter upplever arbetet i KMR. Under arbetet har det dock slagit mig gång på gång hur verksam KMR-metoden upplevs vara och att det finns mycket mer att förstå. Sista ordet ges till en av terapeuterna:

Det har inte överraskat mig att musiken haft verkan, men det har överraskat mig att den har haft så stor verkan. Att det inte behöver vara omtumlande musik. Om man använder den KMR musik som vi har haft, så har den ju ofta varit väldigt varsam. Det är ju KMR-musik. Den är ju varsam och hållande. Och ÄNDÅ så har det hänt med denna lilla varsamma musik - så har det hänt så stora saker. (D)

## REFERENSER

Abrams, B. (2002). Methods of Analyzing Music Programs used in The Bonny method. K. Bruscia, K. & D. Grocke, in *Guided Imagery and Music. The Bonny Method and Beyond*. (pp. 318- 335). Gilsum NH: Barcelona Publisher.

Alvesson, M. & Sköldbberg, K. (1994). *Tolkning och reflektion. Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur.

Aldridge, D. (2006). Music, Consciousness and Altered States. (pp.9 – 14.) In D. Aldridge & J. Fachner, *Music and Altered States. Consciousness, Transcendence, Therapy and Addictions*. London: Jessica Kingsly Publisher.

Andersson, T. (2003). *Reflekterande processer. Samtal om samtal om samtal*. Stockholm, Mareld.

Bonny, H. L., Savary, L. M. (1973). *Music and your Mind. Listening with a New Consciousness*. New York: Harper & Row.

Bonny, H. & Summer, L. (Ed), (2002). *Music and Consciousness. The Evolution of Guided Imagery and Music*. Gilsum NH: Barcelona.

Bowlby, J. (1994). *En trygg bas*. Stockholm: Natur och Kultur.

Broberg, A., Granqvist, P. Ivarsson, T. & Risholm Mothander, P. (2006). *Anknytningsteori: Betydelsen av nära och känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur och Kultur.

Bruscia, K. (1998). *Defining Music Therapy*. Gilsum NH: Barcelona Publishers.

Bruscia, K. & Grocke, D. (2002). *Guided Imagery and Music. The Bonny Method and Beyond*. Gilsum NH: Barcelona Publisher.

Calissendorff, M. (2005). *”Om man inte vill spela blir det jättesvårt” en studie av en grupp förskolebarns musikaliska lärande i fiolspel*. Doktorsavhandling, Örebro: Örebrouniversitet, Universitetsbiblioteket.

Copland, A. (1980). *Music and Imagination*. Cambridge: Harward University Press.

Dileo, C. (2007). Foreword. In D. Grocke, & T. Wigram. (2007). *Receptive Methods in Music Therapy. Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. (pp. 11–12). London: Jessica Kingsley Publishers.

Egedius, H. (2005). *Psykologilexikon*. Stockholm: Natur och Kultur.

- Eklöf, L. (2006). *Våga förändra. Om möten i mångfald som terapeutisk redskap i musikterapi inom vuxenpsykiatrisk öppenvårdsbehandling*. Magisteruppsats, Kungl. Musikhögskolan.
- Friesen, O. (2009). *Ande och materia*. Coniunctio. Årsbok för analytisk psykologi. Svenska C.G. Jung Stiftelsen.
- Frohne-Hagemann, I. (2007). *Receptive Music Therapy. Theory and Practice*. Wiesbaden: Zeitpunkt musik, Reichert Verlag.
- Fuchs, M., Knill, P., Nienhaus Barba, H. & Fuchs, M. (1995). *Minstrels of Soul. Intermodal Expressive Therapy*. (p. 80). Toronto: Palmerston Press.
- Ghent, E. (1990): Masochism, Submission, Surrender: Masochism as a perversion of Surrender. In Relational Psychoanalysis. *The emergence of a tradition*. S. A. Michell, L. Aron (ed.). The Analytic Press, London.
- Grocke, D. (2002). The Bonny Music Programs. I Bruscia, K. & Grocke, D. (2002). *Guided Imagery and Music. The Bonny Method and Beyond*. (pp. 99-133). Gilsum NH: Barcelona Publisher.
- Grocke, D. & Wigram, T. (2007). *Receptive Methods in Music Therapy. Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Glaser, B. & Strauss, A. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: strategies for qualitative research*. London: Aldine Transaction.
- Goldberg, F. (2002). A Holotrohic Field Theory Model of The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM). I Bruscia, K. & Grocke, D. (2002). *Guided Imagery and Music. The Bonny Method and Beyond*. (pp. 357 - 377). Gilsum NH: Barcelona Publisher
- Gustavsson, B. (2007). *Kunskapande metoder inom samhällsvetenskapen*. Lund: Studentlitteratur.
- Guvå G. & Hylander I. (2003). *Grundad teori. Ett teorigenererande forskningsperspektiv*. Stockholm: Liber.
- Hartman, J. (2001). *Grundad teori. Teorigenerering på empirisk grund*. Lund: Studentlitteratur.
- Havnesköld, L. & Risholm Mothander, P. (2003). *Utvecklingspsykologi. Psykodynamisk teori i nya perspektiv*. Stockholm: Liber
- Hillman, J. (1976). *Revisioning Psychology*. New York: Harper Perennial.

- Jung, C. G. (1959). *Mandala Symbolism*. Bollingen Serier. Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1964). *Mitt liv. Minnen, drömmar, reflektioner*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Kenny, B. K. (1989). *The Field of Play: A Guide for The Theory and Practice of Music Theory*. Atascadero: Ridgeview Publishing Company.
- Kenny, B. K. (2006). *Music & Life in the The Field of Play. An Anthology*. Gilsum NH: Barcelona Publisher.
- Knill, P., Nienhaus Barba, H. & Fuchs, M. (1995). *Minstrels of Soul. Intermodal Expressive Therapy*. Toronto: Palmerston Press.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Körlin, D. (2005). (Diss.) *Creative Arts Therpies in psychiatric Treatment. A Clinical Application of The BMGIM and Creative Arts Groups*. Stockholm: Karolinska Institutet.
- Knutsdotter Olofsson, B. (1998). *I lekens värld*. Stockholm: Liber förlag.
- Levine, K. & Levine, E. (1999). *Foundations of Expressive Arts Therapy. Theoretical and Clinical Perspectives*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Levine, S. (1992). *Poiesis. The Language of Psychology and the speech of the Soul*. Toronto: Palmerston Press.
- Levine, E. (1995). *Tending the Fire. Studies in Art Therapy and Creativity*. Toronto: Palmerston press.
- May, R. (1975). *Modet att skapa*. Falkenberg: Bonnier Fakta Bokförlag.
- May, R. (1985). *My Quest for Beauty*. Dallas. Saybrook Publishing Company.
- May, R. (1991). *Ropet efter myten. Om den moderna tidens mytologi*. Avesta: Rabén & Sjögren.
- Meyer, M. (2007). (Diss.) *Repatriation and Testimony. Expressive Arts Therapy*. Saas Fee, Switzerland: European Graduate School (EGS).
- McNiff, S. (2004). *Art Heals. How Creativity Cures The Soul*. Boston & London: Shambhala.

- Mårtensson-Blom, K. (2008). Anteckningar från föreläsning: 2008-09-20. *Sounding Communicating Vessels of Meeting*. Europeisk BMGIM Konferens, i Grimstad, Norge.
- Oscarsson, S. (2006). *Skam och värdighet. Metodutveckling av musikterapi hos barn med uppgivenhetsyndrom*. Magisteruppsats, Kungl. Musikhögskolan.
- Pärt, A. (2002). I T. Kälvemark. *Om musiken vid tystnadens gräns*. (p. 67). Skellefteå: Artos & Norma Bokförlag.
- Robbins, A. (1988). *Between Therapists. The Processing of Transference and Countertransference Material*. New York: Human Sciences Press.
- Ruud, E. Anteckningar från föreläsning 2009-05-20: *Musik och identitet*, på Kungl. Musikhögskolan i Stockholm, maj 2009.
- Stern, D. (1985). *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.
- Stern, D. (2004). *Ögonblickets psykologi. Om tid och förändring i psykoterapi och vardagsliv*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Stiwne, D. (2008). *Bara detta liv. Texter i existentiell psykologi och psykoterapi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Summer, L. & Chong, H. J. (2006). Music and imagery techniques with an emphasis on the Bonny method of guided imagery and music. In H.J. Chong (Ed.). *Music therapy: Techniques and models*. (Korean language). Seoul, Korea: Hakjisa Publishing Company.
- Sundin, B. (2003). *Estetik och pedagogik i dynamisk balans?* Smedjebacken: Mareld.
- Tart, C.T. (1975). *States of Consciousness*. New York: Dutton & Co.
- Tomkins, S.S. (1962–1963). *Affect, Imagery, Consciousness*. Vols. I and II. New York: Springer Publishing.
- Tudor Sandhal, P. (1992). *Den fängslade verkligheten. Objektrelationsteori i praktiken*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Wallius, R. (2008). *Orka, hantera, förstå. Om musikterapi med barn som lever med våld i nära relationer*. Magisteruppsats, Kungl. Musikhögskolan.
- Ward, K. (2002). A Jungian Orientation to the Bonny Method. In K. Bruscia, & D. Grocke. (2002). *Guided Imagery and Music. The Bonny Method and Beyond* (pp. 207–224). Gilsum NH: Barcelona Publisher.

Wheeler, B. (1983). A Psychotherapeutic classification of music therapy practices: A continuum of procedures. In *Music Therapy Perspectives*, (2), (pp. 8-12).

Wheeler, B. (2005). *Music Therapy Research*. Gilsum NH: Barcelona Publisher.

Wigram, T., Nygaard Pedersen I. & Bonde, L-O. (2002). *A Comprehensive Guide to Music Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Wikström, O. (1990). *Om heligheten. Religionspsykologiska perspektiv*. Stockholm: Natur och Kultur.

Winnicott, D. (1971). *Playing and Reality*. London: Tavistock Publications.

Wrangsjö, B. (1990). *Mötas och Växa*. Stockholm: Natur och Kultur.

Wrangsjö, B. *Anteckningar från föreläsning, 2008-03: Musik och intersubjektivitet, på Kungl. Musikhögskolan i Stockholm, mars 2008*.

Wärja, M. (1999). Musikterapi. I E. Grönlund, A. Alm & I. Hammarlund (Red). *Konstnärliga terapier Bild, dans, musik i den läkande processen*. (pp. 87 – 108). Stockholm: Natur och Kultur.

Wärja, M. (1999). Music as Mother. In S. Levine & E. Levine, *Foundations of Expressive Arts Therapy: Theoretical and Clinical Perspectives*. (pp. 171–193). London: Jessica Kingsley Publishers.

Wärja, M. (2006). *Utbildningsmaterial för ettårig utbildning i KMR*. (Mimeo). Expressive Arts Stockholm AB.

## D-uppsatser/magisteruppsatser i musikpedagogik KMH (från 2000)

- Heikkilä, Mia: *Vad berättar barn om musik? En intervjustudie med tio finlandssvenska barn*. 2000.
- Lindeborg, Ronny: *Från musikutbildningsarbete till kommunal musikskola. Vägen mot musikpedagogiska traditioners institutionalisering i Stockholm 1954–1961*. 2001.
- Liljas, Juvas Marianne: *Skolkörens framväxt i Sverige. Aspekter på skolkörens nutida betydelse*. 2001.
- Gullö, Jan-Olof: *Desktop Music Production. En ny kurs på Södertörns högskola?* 2003.
- Modin, Christer: *Vad säger läroplanen? En kritisk analys av kursplanerna för musik i grundskolans läroplaner Lgr 80, Lpc 94 och Kp 2000*. 2003.
- Hammar, Lennart: *Hjalmar Torell. Omstridd musiklärarutbildare i en brytningstid verksam vid Musikhögskolan i Stockholm under åren 1934–1949*. 2003.
- Paulander Bäck, Ann-Sofie: *Musik i behandlande verksamhet – påverkan eller medverkan?* 2003.
- Bohm, Gunilla: *"Det är ju kontakt med min själ". En studie av två musikterapeuters tankar kring musiken i sina liv*. 2004.
- Sandell, Anci: *Sången handlar om kärlek och en glad sång. En processtudie i musikterapi*. 2004.
- Torell, Hillevi: *Ursprungsrörelser. En studie av tre musikaliska gestaltningar i musikterapi i en mångkulturell skolmiljö*. 2004.
- Liss, Ditte: *Ögonblick av närvaro. En samspels-/interaktionsstudie baserad på videofilmade musiksessioner med en musikterapeut och en klient med Asbergers syndrom*. 2004.
- Nordin, Per: *Aspekter på samverkan i lärandeprocessen. Uppfattningar av instrumentalundervisningens roll i en obligatorisk skola*. 2004.
- Mellesmo, Anna: *Spela Gitarr. Ett folkbildningsprojekt på 1970-talet*. 2004.
- Hellström, Viveca: *Bildningsgång och lärarroll. En intervjustudie om ämnet afrosång och dess inträde i den formella musikutbildningen*. 2004.
- Winnberg, Torhild: *Anna Bergström och hennes musikpedagogiska gärning kring sekelskiftet 1900*. 2004.
- Johansson, Sören: *Är högskola vår tids kyrka? Fallstudie av några ungdomars föreställningar inför högskolestudier inom musik och media*. 2005.
- Mardini, Wael: *Musikaliskt lärande i sitt sammanhang. Några musiklärares perspektiv på frivillig musikundervisning i Sverige och Frankrike*. 2005.
- Holgersson, Per-Henrik: *Classic Rock. En studie av några musikpedagogers tankar*. 2005.
- Bergström-Isacson, Märith: *Musik och Vibroakustik vid Rett syndrom – En utvärdering av autonoma responser*. 2005.
- Olofsson, Anna: *Perspektiv på musik och musikterapi i cancervård för vuxna – en kunskapsöversikt*. 2005.
- Bunne, Sten: *Är musikkultur något annat nu? Politikens och musiklärares agerande på fältet kommunal musik- och kulturskoleverksamhet*. 2006.
- Strand, Tanja: *Den musikaliska dansaren – vågar, testar, chansar!* 2006.
- Backman Bister, Anna: *Får alla musicera? Reflektioner över en möjlig musikundervisning i grundskolan hos barn med särskilt behov av stöd*. 2006.
- Eklöf, Lotti: *Våga förändra. Om möten i mångfald som terapeutiskt redskap i musikterapi inom vuxenpsykiatrisk öppenvårdsbehandling*. 2006.
- Oscarsson, Sören: *Skam och värdighet. Metodutveckling av musikterapi hos barn med uppgivenhetssymtom*. 2006.
- Kjellander, Daniel: *Under undervisning. En studie av tre instrumentalpedagogers sätt att bilda teori kring instrumentalundervisning med utgångspunkt i gehörsbaserat element*. 2006.
- Baba, Mirela: *Vad gör musikerstudenter efter avslutade studier? Utbildning och arbetsliv inom konstmusikens område*. 2007.
- Anmark, Kristine: *Violinmetodik i tanken*. 2008.
- Sandh, Håkan: *Samverkan mellan för-, grund- och gymnasieskolor och landets musik- och kulturskolor*. 2008.
- Enghag, Markus & Ljung, Karin: *Strategier vid klassrumsmusicerande. Samtal kring teorier och praktiker musikundervisning*. 2008.
- Leijonhufvud, Susanna: *Fenomenologi – avtryck i tre musikpedagogiska avhandlingar*. 2008.
- Guignard, Sophie: *Psyke, kropp och symbol. En teoretisk kunskapsöversikt med poststrukturalistiskt förtecken, som bakgrund till musikterapeutisk reflektion. Del I*. 2008.
- Wallius, Rut: *Orka, hantera, förstå. Musikterapi med barn som lever med våld i nära relationer*. 2009.
- Pemsel, Maria: *Elevers syn på sitt musikaliska lärande. Intervjuer med tio vuxna gymnasieelever*. 2009.
- Pernler, Katarina: *Musik som bärare av det humana i en tekniktät miljö. En litteraturstudie om musikterapi och intensivvård*. 2009.
- Källstrand, Bengt: *Those Spooky Troonns. Leonard Bernstein och The Norton Lectures*. 2009.
- Rudstam, Gabriella: *Modifierad GIM i stabiliseringsgrupp med kvinnor, ”010*.
- Wärja, Margareta: *Korta musikresor (KMR). På väg mot en teori om KMR som en musikterapeutisk metod*. 2010.