

Musik och individuation – jungianskt inriktad musikterapi genom metaforisk improvisation

Margareta Forss Wärja

Denna artikel beskriver musikterapeutiskt arbete utifrån ett jungianskt perspektiv. Jungs verk ger en teoretisk förståelse av mänskliga behov, frågor som rör vår existens och sökande efter mening med tillvaron.

Min avsikt är att belysa några grundläggande teoretiska begrepp i den analytiska teoribildningen (Jung, 1953–1979, Edinger, 1968) samt redogöra för hur det musikterapeutiska arbetet går till genom att beskriva det praktiska arbetet.

Begrepp i analytisk psykologi

Bara en begränsad del av människans psyke är medveten. Således kan jag finna svaren på frågan "vem är jag?" i det psykiska område som vi kallar *det omedvetna*. Enligt Jung existerar två olika omedvetna fält. Det *personliga omedvetna* innehåller alla de erfarenheter individen har gjort under sin livstid och som av olika skäl har förpassats till det omedvetna. Material från det personligt omedvetna kan integreras i den medvetna personligheten. Det *kollektiva omedvetna*, å andra sidan, är obegränsat och evigt. Här finns erfarenheter som förmedlats från generation till generation, ända sedan mänskligheten begynnelse.

Jung ändrade under sina senare år termen kollektivt omedvetet till det *objektiva psyket*, och beskrev det som ett enormt rossystem som förbinder oss med vårt ursprung. Enligt Jung

kan det objektiva psyket liknas vid ett allomfattande energifält ifrån vilket skilda aktiviteter stiger fram och kan urskiljas av den erfarna observatören genom på det sätt inre föreställningar, känslor, och drifter formas (Whitmont, 1968, s 42).

Den energi som är den drivande och rörliga kraften inom personligheten kallas *libido*. Våra intressen, fokus, drifter, önsningar och aktiviteter är alla ett uttryck för libidot. Denna kraft kan förvandlas men inte förstöras. Lagen om motsatser står i förbund med libidot och beskriver processerna inom psyket som en rörelse mellan olika poler. Om en pol är extremt dominerande hos en person så är dess motpol lika sann, men potentiellt farligare, eftersom den agerar från den omedvetna nivån. Jung menar att ett kännetecken på en välintegrerad person är dennes förmåga att balansera ytterligheterna av dessa motsatser.

Egot är den del inom personen som rör sig i centrum av medvetenheten. Egot kan liknas vid föraren av en bil som kör fordonet i den önskade riktningen. Det objektiva psyket, däremot, handlar oberoende av egots intentioner. Om egot inte lyssnar till den kommunikation som finns under ytan, utan fortsätter att leva/köra på ett omedvetet och oansvarigt vis, kan människan bli alltmer alienerad från de livsbefrämjande krafter som finns inom henne. En hälsosam utveckling förutsätter att egot utvecklar en öppen dialog med det objektiva psyket.

I nära förbund med egot står *personan*, den del av personligheten som visas mot yttrevärlden. Denna roll, eller mask, är användbar i skilda sociala situationer. Belöningen i den yttre sociala världen kan vara så stor och lockande att masken fastnar. Individen identifierar sig med sin persona, vilket innebär en fara för hennes utveckling. Hon förlorar kontakten med sitt sanna jag och kan i stället utveckla en "as if-personlighet".

Skuggan intar en central del i det personliga omedvetnas rike. Den figurerar i drömmar och inre bildskapande som en gestalt av samma kön som individen. Skuggan är den mörka och omedvetna del av personligheten som har förträngts som oacceptabel av egots ideal. Skuggan är destruktiva krafter; längtan efter makt, feghet, snikenhet, kontrollbehov, bitterhet, avund,

svartsjuka, förakt, sadism. Oftast är skuggan projicerad på andra. Allt det negativa vi inte tolererar i oss själva ser vi och avskyr hos andra. Att öppna sig för att lära känna sin skugga brukar innebära ett digert och smärtsamt arbete. Det är ett livslångt åtagande och en förutsättning för att kunna balansera sina motsatser. Allt innehåll i skuggan är dock inte av negativ art. Skuggan har starka positiva krafter som också de kan projiceras på andra. När skuggans egenskaper blivit kända och inte längre är en opålitlig, oberäknelig fiende kan de bli en källa till styrka och vishet. Kontakten med den positiva skuggan ger personen kraftfull livsenergi.

Ytterligare två psykiska krafter, *anima* och *animus*, hör hemma i denna introduktion. De flyter mellan det personliga omedvetna och det objektiva psyket. Anima är den feminina principen i mannen. Egenskaperna hos denna "inre kvinna" baseras på erfarenheter av verkliga kvinnor, exempelvis modern, systrar och partner. Anima hämtar även sin näring ur det objektiva psyket. Mannen behöver lära känna sin anima för att utvecklas till att lita till sin intuition, utveckla förmåga till nära relationer och uttrycka känslor mer direkt och öppet. Animus är motsvarigheten i kvinnan och representerar hennes "inre man". I kvinnors drömmar uppträder animus i olika skepnader, allt från en terroriserande, farlig man till en närande och vis inre guide. En hälsosam relation till animus råder när kvinnan har förmåga att vara fokuserad, kan sätta upp mål, är tydlig och direkt när så krävs och har tillgång till en konstruktiv aggressiv energi. Det händer att kvinnor blir besatta av sin animus. Identifikationen med den manliga sidan blir för stark. När så sker är det på bekostnad av kvinnans sanna väsen, eftersom hon då förlorar kontakten med det feminina.

Den närvaro som benämns den *inre visheten* eller den *omedvetna närvaron i det omedvetna* är den del inom människan som tycks agera med avsikt och inriktning på att hjälpa individen att röra sig mot integration och helhet. Jung kallar denna del *Själv* och beskriver den som en av de huvudsakliga arketyperna i det objektiva psyket. Själv kan ses som den kraft som skapar och föder fram drömmar och inre bilder.

Individuation

Karin Boye säger i sin dikt *I rörelse* att "nog finns det mål och mening i vår färd – men det är vägen som är mödan värd". Begreppet *individuation* och dess innebörd är Jungs bidrag till förståelsen av denna livslånga vandring. Processen är en utveckling av ständig rörelse, förändring och tillblivelse där sinnena vidgas och människan blir allt mer medveten och tar större ansvar. Ofta är det en händelse i vuxenlivet som visar att det finns krafter under ytan. Dessa krafter är inte i egots kontroll och individen börjar ana att omedvetna processer styr mycket av hennes liv. Att acceptera och följa sin individuationsväg inbegriper att man skapar en allians med det objektiva psyket, litat till Själv, lyssnar till sina drömmar och intuitiva budskap och öppnar sig för det irrationella.

Arketyperiska bilder

Arketyper kommunicerar via imaginationer (bilder), drömmar och symboler. Språket är holistiskt och berättar om något som är bortom det till synes omedelbara. Det finns många skiftande arketyper. Nedan ges en kort introduktion till fyra av dem.

Arketyper av den stora modern

Här är det den feminina principen som aktiveras. Den havande kroppen föder fram nytt liv. Modern är bärare av både positiva och negativa aspekter. Hon är den som både ger liv och tar liv. Den goda modern är närande, stödjande och uppmuntrar växandet. Den negativa modern, å andra sidan, är kvävande, uppslukande och tillåter ingen frigörande separation. Den stora modern kan symboliskt framställas som jorden, grottor, behållare och vatten.

Arketyper av den andliga fadern

Modern hör ihop med naturen och fadern med ljuset och anden. Ljuset och anden hör hemma i solen och himlen. Hit hör även vinden som skapas i skyn. Dessa krafter från himlarymderna representerar den maskulina principen som impregnerar den mottagande jorden. Symboliska bilder av fadern är genomträngande och penetrerande, som fallos, spjut, kniv, men också fåglar, flygplan och att flyga högt.

Förvandlingsarketyper

Denna arketyper berör processen av förändring och övergång från ett stadium till ett annat. Hjärte- och hjältinnemyter hör hit, liksom död och pånyttfödelse. I symbolisk mening kan denna arketyper gestaltas genom att man bestiger ett berg, korsar floder och att man beger sig ner i underjorden. Sökandet handlar om att återfinna förlorade delar av sig själv och släppa onödig barlast.

Den centrala arketyper: Självet

Här uttrycks psykets totalitet. Det är både centrum, det som skapar inre förnimmelser, och det som uttrycker helheten av psyket. Här integreras motsatserna och här finns hermafroditen, balansen mellan manligt och kvinnligt. Alkemiska symboler är sprungna ur Självet; en process att skapa guld (symboliskt sett) och blanda till synes omöjliga ämnen och krafter: sol, måne, eld och vatten. Självet presenterar sig också i *mandala*, cirkelformade holistiska bilder som finns inom alla kulturer.

Mytologi

När man arbetar med utgångspunkt i den analytiska psykologin kommer man i kontakt med mytologins rika värld. Arketyperiska bilder och gestalter från myter stiger ofta fram i drömmar och inre bildskapande. En myt är en berättelse som har överlevt ge-

nom århundraden. Den handlar om de utmaningar och möjligheter som livscykel innehåller. Myten är som en väv som binder samman människan med hennes förflutna. Myten varken moraliserar eller värderar. Den berättar helt enkelt om skeenden, förlopp, gudar, gudinnor, mytiska gestalter och hur deras val och agerande skapar livsmönster och vägar som människan kan dra lärdom av (Campbell, 1972).

Myten kan inte förstås genom logiskt tänkande. Den talar till oss genom det irrationella, det ogripbara, genom känslor, aningar och intuition. Den berättar om själ, skönhet, kärlek, läkande, växande och de eviga cyklerna av liv och död. I myten ryms också det mörka, skuggan, det förskräckliga och ondskefulla. Som en vägvisare i sökandet efter andliga dimensioner hjälper myten oss att bli mer närvarande i vardagen och i samhället. Den skapar kontakt med det som är helt och heligt.

Mytiska figurer och gestalter kan ses som olika aspekter av psyket. En gestalt är bärare av vissa egenskaper och kvaliteter vilka riktas mot olika delar av personligheten. När en mytisk figur dyker upp, exempelvis i en dröm, har den något väsentligt att säga drömmaren. Genom att ge figuren röst, utrymme och erkännande kan den berätta och låta en *personlig myt* ta form. Härigenom kan en rik gobeläng av bilder, förnimmelser och fragment skapas, sprungna ur det förgångna. Varje människa har sin unika samling av minnesstoff, oförlösta sorger, längtan och smärtsamma upplevelser, vilka kan fogas samman till en meningsfull livsväv.

Metaforisk improvisation

En musikterapeutisk metod kallad *metaforisk improvisation* (Katsh & Fishman, 1985) har anpassats av mig för arbete med olika aspekter av psyket såsom personan, skuggan, anima/animus. Här används kroppen och olika rytm- och klanginstrument för att ge musikalisk form åt en förnimmelse, en symbol, dröm eller erfarenhet. Inom denna metod tillämpas en teknik, *amplifikation*, som är ett utforskande och förstärkande av en upplevelse. Inom analytisk psykologi har amplifikationsproces-

sen två närliggande tillvägagångssätt. Det ena är en personlig associationskedja som innebär att man associerar fritt utifrån sin erfarenhet kring t ex en dröm. Allmän amplifikation öppnar upp associerandet mot en större erfarenhet av material från den arketypiska världen och det objektiva psyket.

I det musikterapeutiska arbetet associerar patienten med hjälp av det musikaliska språket. Den ljudbild som skapas kan låta som ett slumpmässigt hopkok av ljud. Men det som kommer till uttryck ingår i meningsskapandet och berättar var patienten befinner sig i ögonblicket. Man kan se det som en "alkemisk process" där till synes slumpmässiga ljud förädlas till musik. Terapeuten kan både vara ett vittne till och delta aktivt i musikskapandet eller föreslå en förändring i instrumentering för att ge ett annat perspektiv. Improvisationen kan ha ett fokus, t ex en social roll eller en dröm. Musiken ger skuggan röst och är som en vätska som böljar och flödar med sin skapare. Carolyn Kenny, musikterapeut och teoretiker, beskriver det så här:

Skuggan svarar på musik. Det är den hemliga sidan, den tysta gömda sidan. Det kan vara den mörka sidan som vi lätt döljer – det onda, rädslan, sorgen, smärtan. Det kan också vara den gömda glädjen och lyckaligheten ... Den skriker. Den berör utan att vidröra kroppsligt, som en symbol för mötet. Den irriterar. Den kan slåss när vi inte kan. Den kan inte dölja dansen inom oss. Den är tyst, men talar om andra ting än ord. Den är ett barn som aldrig lekt, ett spädbarn som aldrig blev vaggat. Den är död och födelse. Den är större än livet, mindre än ett frö. Utan skuggan finns inget ljus (Kenny, 1982, s 9).

När patienten kommer med "en känsla i magen" eller en glimt av en dröm kan en öppen struktur inom ramen för metaforisk improvisation ge kontakt med material nära medvetandets yta. När patienten vågar överlämna sig åt musikens väsen förändras karaktären på musikimprovisationen. Musiken ljuder ur de existentiella djupen. Detta är den *autentiska* musiken. Den är

sprungnen ur Självvet. Den har ingenting att göra med talang, musikalisk begåvning eller virtuositet. Autentisk musik kan bestå av några få toner. Den uttrycker människans lidande, smärta, fruktan, glädje, hopp.

Nedan följer ett exempel på hur metaforisk improvisation används i det terapeutiska arbetet.

Maria, en 45-årig kvinna i behandling för depression, kom till musikterapi-sessionen med följande dröm: "Jag drömde att jag var ett träd i ett kallt landskap. Vinden förde med sig några skrånande fåglar som retades och skrattade åt mig. De sa att jag var dömd att stå där för alltid och att jag minsann inte kunde flyga fritt som de." Jag föreslog Maria att välja instrument som skulle kunna representera trädet och att spela trädets liv och känslor. Hon valde ett träblock och en djup bastrumma. Hon spelade utan resonans på träblocket som gav ifrån sig ett tomt och dött ljud. En stadig och tydlig grundrytm från bastrumman kunde höras under de torra livlösa ljuden från träblocket. Trumman fick mig att tänka på ett hjärta som slår rytmiskt och pulserar av liv. Det var anmärkningsvärt hur stark och stadig bastrumman lät, något som tydde på en styrka och förmåga som Maria hade förtryckt. Följande improvisation kallade Maria för "Fågelretarvisan", det var ett stycke av skärande, ihållande, fräsande klockor och syntljudd som tycktes njuta av att göra narr av henne. Improvisationerna spelades in, vi lyssnade till dem, samtalade och associerade runt upplevelsorna och fortsatte att utforska de olika drömgestalterna mer utförligt i flera improvisationer.

Långsamt gick det upp för Maria att trädet och fåglarna var olika delar inom henne själv som var i konflikt med varandra. Under en ganska lång tid hade hon sett sina arbetskamrater som de hänande fåglarna. De brukade klaga över att hon var lat och inte gjorde sitt bästa. Fåglarna lät också som modern som aldrig var nöjd med något Maria företog sig. Maria förstod att hon hade internaliserat dessa röster och tillät dem att fortsätta för-

pesta hennes tillvaro. Ja, hon upptäckte att hon till och med inbjöd dem att klaga. På så sätt förblev hon ett offer, vilket var ett effektivt hinder mot att ta ansvar över sitt eget liv. Efter fortsatt terapeutiskt arbete började Maria acceptera och kunna använda sig av den styrka som hennes trädtrumma, det vill säga Självet, hade visat fanns inom henne.

Sofia förlöser sig själv och finner styrka

Här följer ytterligare ett försök att ge teorin kött och blod genom att berätta valda delar av en kvinnas musikterapeutiska arbete. Den terapeutiska processen pågick under tre år med ungefär en nittio minuters session i veckan. Sofia var 41 år vid starten för terapin. Hon var skild sedan ett par år tillbaka. Hon och hennes före detta make hade tre barn. Sofia hade valt att separera eftersom hon länge hade känt sig kvävd och död i relationen. Hon var välutbildad och arbetade som administratör vid ett stort sjukhus. Hennes huvudsakliga skäl att söka terapi var en djup känsla av meningslöshet. Sofias mor hade avlidit hastigt och oväntat i en akut sjukdom. Moderns död sammanföll i tid med skilsmässan och Sofia hade inte förmått sörja moderns bortgång. Det som fick henne att söka terapi var en återkommande och skrämmande dröm. I drömmen såg hon sig själv i olika situationer, på arbetet, tillsammans med barnen, med vänner och i andra sociala sammanhang. Genomgående i drömmarna var att hon inte hade något ansikte. Hennes ansiktsdrag var utsuddade. Sofias egen tolkning var att hon egentligen inte visste vem hon var.

Till en början handlade arbetet om att skapa en trygg och tillitsfull allians med såväl mig som med musiken och att samla ihop berättelser från hennes livshistoria. Hon inledde med att ta upp konflikter på arbetet för att så småningom allt mer börja arbeta med nära relationer. Genom metaforisk improvisation fick hon tillgång till olika känslonyanser och kunde uttrycka sina känslor gentemot sina barn, sin före detta man, föräldrarna och sina två syskon. Hon beskrev det som att instrumenten gav henne "fler färger" i livet.

När vi spelade tillsammans använde jag mig främst av två arbetssätt. Det ena var *fri respons*, en musikalisk dialog där vi kommunicerade genom att spela på instrument och med kroppsljud. Jag bemötte Sofia genom att spegla det känslomässiga innehållet i hennes musik och "hålla henne" i den musikaliska strukturen. Det andra arbetssättet kallas *musikpsykodrama* och är en gestaltande form där vi arbetade med olika personer eller aspekter inom Sofia genom att ge dem musikalisk röst och form. Musikpsykodrama har en tydlig struktur och ger patienten möjlighet att bearbeta specifika händelser ur det förgångna, reparera relationer samt läka och förändra skeenden (Moreno, 1980).

Under terapins första fas stod relationen till modern i fokus. Som barn hade Sofia upplevt dubbla budskap från sin mor. Å ena sidan, att bli lik henne, acceptera ödet och inte begära för mycket av livet. Å den andra att skaffa sig en bra utbildning och ett arbete för att kunna klara försörjningen. Under terapins gång kände Sofia starka och förbjudna känslor av förakt mot modern. Hon såg modern som en deprimerad och gnällig martyr som hade stannat kvar i sitt äktenskap, trots ständig klagan över sin man. Sofias egen relation till fadern var komplex. Hon beundrade hans styrka och fasthet och kände samtidigt att hon inte dög, eftersom han ofta hade talat om att han önskat sig en son. Under terapins gång framstod det allt tydligare att Sofias relationer till både de manliga och de kvinnliga delarna av sin personlighet var skadade. Både under uppväxtåren och i yrkeslivet hade hon identifierat sig med vad hon uppfattade som faderns önskningsar och därför förstärkt sin animus så att den ibland helt dominerat henne. Längtan efter pappas kärlek och bekräftelse var mycket stor.

Den musikaliska processen under den första tiden handlade om att strukturera och organisera musikaliska mönster. Hennes första musikskapelser skulle kunna benämnas "personamusik". Musiken avslöjade inte mycket av Sofias djupare känslor. En vändpunkt kom efter en dröm där hon upplevde sig själv med vuxen kropp och med ett ansikte som en mycket liten ledsen flicka. Hon var nöjd med att hon äntligen hade fått ett ansikte

men den lilla flickans bedrövade uttryck berörde henne djupt. Drömmen blev ett första steg mot att läka hennes sårade kvinnlighet. När musikimprovisationerna emellanåt blev intensiva och en smula kaotiska brukade hon tvärt sluta spela. Starka känslor skrämde henne.

En kort tid efter att hon mött den lilla flickan i drömmen hade Sofia en rad drömmar där hotande, opålitliga och farliga män figurerade. Dessa animusdrömmar ledde oss till att börja arbeta med Bonnymetoden i GIM, Guided Imagery and Music (Bonny, 1978a och b, se även s 99). Detta är en metod där inspelad klassisk musik används för att underlätta patientens associationsflöde och hjälpa henne att nå omedvetet material. Användning av musik i psykoterapi bygger på erfarenheten att musik genom sin mångtydighet, dynamik och rörelse har förmåga att både väcka känslor och återspegla vårt inre liv. Musiken ger energi och stimulerar men ger samtidigt struktur och kontinuitet.

Under sessionen ligger patienten oftast ner och associerar fritt till den musik som spelas. Terapeuten sitter vid sidan om patienten och samtalar med denne om vad som händer. Efter musikupplevelsen, som varar mellan 10 och 45 minuter, samtalar man om det man varit med om. Det är också möjligt att måla en bild eller arbeta vidare genom andra expressiva konstnärliga former.

För återstoden av terapiprocessen, under knappt två år, blev GIM den form vi framförallt arbetade med. Det hände att Sofia använde instrumenten för att arbeta vidare med de inre bilderna. Sofia mötte många olika manliga figurer, såsom krigare, tjuvar, pirater och olika djur. En dag kom en vis gammal man henne till mötes.

(Musik: Vaughan Williams, Fantasia över tema av Thomas Tallis)

... Jag går på en stig i skogen. Det blir allt mörkare. Jag hör vilda djur bland träden. Det är skrämmande. De vilda ljuden ropar på mig. Rytandet blir allt starkare. Nu ser jag en liten hydda vid ett stort träd. Musiken säger till mig att gå in. Det är mörkt och stilla därinne. Jag ser en mycket gammal man

klädd i trasor. Hans ögon skiner och är fyllda med ljus. Jag känner mig välkommen.

Den vise mannen blev en vägvisare för Sofia. Han dök upp då och då under de efterföljande sessionerna, när hon var i knipa och behövde hjälp. Denna positiva animusfigur blev allt mer internaliserad och blev till hjälp i det vardagliga livet. Mötet med denna visa gestalt hjälpte Sofia att hantera och bearbeta relationen både till fadern och sin före detta make. Hon började se sin egen del i att äktenskapet havererade och upptäckte att hon omedvetet hade agerat på samma sätt som sin mor. Hon såg att hon hade varit aktiv på ytan men att hennes handlande inte varit förankrat i hennes innersta väsen. Efter skilsmässan hade hon fortsatt att isolera sina känslor. Hon hade blivit mer och mer innesluten i sig själv.

Nästa fas i terapin innebar ett närmande till den förtryckta kvinnliga sidan. Resan gick genom en mörk, svårtillgänglig och stundtals skräckinjagande terräng. Under denna period råkade Sofias 15-åriga dotter ut för en trafikolycka. Påminnelsen om livets skörhet och rädslan för att förlora sin dotter släppte fram en störtflod av tidigare oförlöst sorg. Hon sörjde sin egen mors plötsliga död och den brist på närhet som hade funnits mellan dem. Hon kom i kontakt med känslor av att ha blivit övergiven.

(Musik: Barber, Adagio för stråkar)

... En kaninfamilj bor nere vid sjön. En liten kanin sitter alldeles still i gräset. Hon verkar ledsen och ensam. Kaninmaman ser inte att hon är ledsen. Nu reser sig mamman upp och går iväg. Hon bara går sin väg utan att ens säga adjö.

Direkt efter musikupplevelsen såg Sofia inget omedelbart samband mellan kaninen och sitt eget liv. Under den följande sessionen lyssnade hon till Adagio ur Haydns cellokonsert i C, och denna hållande, lätt vaggande musik berörde henne. Sofia gav efter för sina känslor och grät för första gången från djupet av sin förtvivlan. Då tårarna genomsköljt henne kunde hon prata om den lilla kaninen. Detta blev början till en period av sörjan-

de. Sofias skugga hade hunnit ifatt henne. För Sofias del innebar sörjandet ökad livsenergi. Hennes liv var inte längre trist och meningslöst. Hon kände sig starkare än på mycket länge och beslöt sig för att börja studera på deltid. Den nyväckta livskraften hördes tydligt när hon spelade. Hon fick tillgång till sin spontanitet och tycktes njuta för fullt av de intensiva och nyansrika ljudupplevelser som hon skapade via gonggongar, klockspel och trummor.

Härnäst följde en period av mardrömmar. Hon mötte bland annat ett par elaka, kritiserande ögon. Vi beslöt att ta reda på mera om dem och de blev fokus för flera musikresor. Först framträdde ögonen utan ansikte och bara fanns där, kritiserande Sofias upplevelser. Efter ytterligare några sessioner uppstod ett slags dimmig kroppsskepnad i vilken ögonen kretsade, och när dimman lyfte uppenbarade sig en väldig kvinnlig demon.

(Musik: Menotti, Pianokonsert, andra satsen)

... Där är hon. Stor och väldig. Jag står på säkert avstånd. Hon stirrar på mig. Hennes ögon är intensiva som om dom brann. Hon hånlar åt mig. Min kropp darrar och skakar. Hon dansar i en eld. Jag är livrädd. Jag vet att hon kan döda mig.

Sofia hade mött den fruktansvärda modern som hör hemma i den negativa aspekten av modersarketypen.

För att klara av att separera från modern skapar många unga kvinnor en negativ arketyrisk bild av sin mor. Hon blir en hämndlysten, dominerande och uppslukande kvinna som de måste avvisa. Den verkliga modern kan ha dessa egenskaper eller sakna dem, men dottern internaliserar dem ändå som en konstruktion av den inre modern. Enligt Jung börjar denna moder agera som en skuggfigur, ett ofrivilligt mönster som är oacceptabelt för egot (Murdock, 1990, s 18).

Efter detta följde en "nedstigning" till det mörka i hennes kvinnlighet. Detta var dödens tid. Sofia ställde sig öga mot öga med den förskräckliga modern. Musiken tog henne djupt in i

kroppen och färdades genom fibrer, celler och nervtrådar. Ibland kände hon sig mycket tung och vid andra tillfällen var det som att musiken banade nya vägar inne i hennes kropp. Hon beskrev det som att något som var sjukt rensades ut och att kroppen läktes.

En dag efter musikupplevelsen började Sofia tala om sin mormor som hade styrt och ställt med Sofias mor. Mormor hade blivit bedragen i kärlek och hade fört bitterheten vidare till sina barn. Sofia såg nu sin mors liv i ett annat perspektiv. Hon såg också hur hon själv hade blivit bärare av känslor som hade sitt ursprung i mormodern och som hon fått via sin egen mor. Insikten om mormoderns järngrepp väckte Sofias ilska. Trummorna blev hennes väg. Jag skapade en musikalisk form som höll för hennes raseri. Känslorna skulle inte svämma över, utan i stället ge henne riktning och energi.

Nästa fas kom efter det att hon tömt ur sig den aggressiva energin och börjat uttrycka en längtan efter förlåtelse och försoning med sin mor. Sofia upptäckte att den energi som använts för att hålla tillbaka oacceptabelt material nu hade förvandlats till ett slags livsenergi.

(Musik: Bach, Passacaglia och fuga i C)

... Det är svårt att gå längs floden. Det är vått och lerigt. Mina fötter sjunker ner. Jag är mycket trött och känner mig gammal och förbrukad. Jag vet inte hur jag ska komma över floden. Det är mycket strömt. Nu ser jag någonting som kommer ... det är ett konstigt djur. En känguru! Hon är vid min sida nu. Jag hoppar ner i hennes ficka. Det är varmt därinne. Jag kan höra hjärtat slå. Jag känner mig trygg. Jag vilar. Jag tror att hon tänker ta sig över floden.

En vecka efter denna session drömde Sofia att hon var inuti ett ägg. Denna dröm blev fokus för nästa resa:

(Musik: Mahler, Symfoni nr 4, "Ruhevoll")

... Det är varmt och ombonat inne i ägget ... Jag vet att jag inte kan stanna här för alltid, men jag vet inte om jag vill läm-

na ägget. Musiken kastar runt mig. Det är hemskt ... Jag måste komma ut. Jag börjar trycka mot väggarna. Nu hjälper musiken mig ... En spricka, en öppning. Jag kliver ut. Jag känner mig stark och levande.

Senare under sessionen och med samma musik.

... Jag befinner mig i ett nytt landskap. Allt är så vackert. Det finns en glänta längre fram. En grupp kvinnor dansar långsamt i en ring. Dom vinkar åt mig att komma in i ringen. I mitten finns ett hål i marken. Det känns heligt att vara här. Någon kommer upp ur hålet. Oh! Det är en kvinna. Hon är otroligt vacker. Hon är både ung och gammal. Hon ser på mig med kärleksfulla ögon och tar min hand. Jag känner en stark kraft som kommer in i kroppen ...

Sofia var djupt berörd av mötet med den vackra kvinnan som kan ses som en aspekt av den kärleksfulla allomfattande modersgudinnan. Mötet hade en stark inverkan på Sofia och gjorde det möjligt för henne att se sin egen mor på ett nytt sätt. Hon såg nu sin mor som den hon hade varit, med både goda och dåliga sidor.

Under de år som Sofia arbetade med sig själv via musiken skapade hon sin egna personliga myt bestående av varierande inre landskap, djur, olika varelser, människor, minnen, känslor, drömmar och önskningar. När hon avslutade terapin hade hon nått kontakt med ett rikt inre liv och fått redskap som kunde hjälpa henne att utvecklas vidare.

Referenser och litteratur

- Bonny, HL (1978a). *Facilitating gim sessions*. GIM Monograph 1. Baltimore: ICM Books.
- Bonny, HL (1978b). *The role of taped music programs in the gim Process*. GIM Monograph 2. Baltimore: ICM Books.
- Campbell, J (1972). *Myths to live by*. New York: Viking Press.
- Edinger, E (1968). *An outline of analytical psychology: Reprint 1*. New York: C G Jung Foundation for Analytical Psychology.

- Jung, C G (1953-1979). *The collected works*. Bollingen Series, XX. Princeton, NJ: Princeton University.
- Katsh, S & Fishman, C (1985). *Metaphoric improvisation therapy: Advanced concepts in the integration of music and psychotherapy*. Paper presented at the Conference of the National Coalition of Arts Therapy Association, Washington D.C.
- Kenny, C (1982). *The mythic artery: The magic of music therapy*. Atascadero, CA: Ridgeview Publishing Company.
- Moreno, J (1980). Musical Psychodrama: A new direction in music therapy. *Journal of Music Therapy*, 17:1, 34-42.
- Murdock, M (1990). *The heroine's journey*. Boston: Shambhala Publications.
- Whitmont, E (1968). *The symbolic quest*. Princeton, NJ: Princeton Publications.