

Ovan till vänster: "Duvan", Nr 6, Serie UW. Våren 1915. Till höger: Grupp VIII, Serie US, Nr 7. Sept-dec 1913.

Musikens makt på resan genom underjorden

Margareta Wärja

Musikterapin rymmer oändliga möjligheter i olika kliniska sammanhang: musik kan utnyttjas i omsorgsvård, inom åldringsvård, kroppssjukvård, psykiatri och förebyggande medicin. Valet av behandlingsmetod är i hög grad beroende av behandlingens syfte, t ex patientens behov, och av musikterapeutens filosofi. Därför kan man faktiskt säga att det finns lika många sätt att bedriva musikterapi som det finns musikterapeuter.

I den här artikeln är det min intention att ge en inblick i ett sätt att arbeta inom musikterapi. Infallsvinkeln är psykoterapeutisk, då jag använder huvudsakligen ett jungianskt förhållningssätt och ett psykodramatiskt uttryck. Jag kommer att indela min framställning i tre delar. Den första berör de teoretiska grunderna hos Jung, den andra beskriver mina funderingar kring den musikterapeutiska processen tillsammans med min praktiska infallsvinkel, och slutligen tänker jag illustrera de diskuterade teorierna med en kortfattad fallbeskrivning. Det kan låta övermodigt att vilja lägga fram allt detta på ett så begränsat utrymme. Men jag hoppas förmedla en syn på musikterapi såsom nära förbunden med själva levande livet. En stig där drömmar, myter och symboler visar vägen och där musik kan erbjuda en mäktig uttrycksmöjlighet.

Teoretiska grunder

Mänsklighetens strävan är att bli mer medveten.

(C G Jung)

Grunden för psykoterapi är förhållandet mellan klient och terapeut. Ett sant förhållande är aldrig statiskt; det växer, det sätts på prov, det djupnar och förändras ständigt. Det betyder också att båda inblandade förändras. De flesta klienter lider av misslyckade mellanmänniska relationer, liksom av ett fientligt och alienerat förhållande till det som är allra viktigast – sig själv, eller, som Jung kallar det, Självvet. Ett syfte med terapi är att öka tilliten till denna visa inre del, att vinna självkänedom, att lita på sig själv och vilja göra egna val, således ta ledningen över sitt eget liv.

Genom det terapeutiska arbetet kan mellanmänniska sår läkas och förhållandet till självet återupprättas. Man kan se terapeuten som en följeslagare på resan, en som håller upp ljuset så att det som legat i skugga kan bli synligt. Den terapeutiska processen är begränsad i tid, kanske inledd vid en tidpunkt präglad av fruktan, förvirr-

Åke Fant är fil dr och högskolelektor i konstvetenskap vid Stockholms universitet. Adress: Hagagatan 24, 153 00 Järna.

rellen går tillbaka på hennes tidigare studier. Det är naturen och växtligheten hon skildrar, men mer den känslomässiga upplevelsen av vad det hela uttrycker. Den geometriska gestaltningen intresserar henne inte längre.

I tjugio år, fram till det hon är i åttioårsåldern, kommer nu Hilma af Klint att skildra den känslomässiga inre upplevelsen av naturen och vad hon erfar av öden bortanför döden, mellan död och ny födelse. På samma noggranna sätt som i tidigare arbeten genomforskar hon känsloupplevelsens verklighet i mer än 400 akvareller.

Det är lite gåtfullt att Hilma af Klints omfattande samling måleri mer eller mindre intakt har överlämnats till eftervärlden. Själv gjorde hon ingen gallring eller sållade bort mindre lyckade arbeten. Det kan man nog vara tacksam för. Därigenom blir det tydligare och lättare att följa hennes väg.

Under sin konstnärsvana kom Hilma af Klint sålunda att beröra många av de uttrycksätt och tekniker som 1900-talets konstnärer bearbetar. Med en klart uttalad religiös utgångspunkt går hon sin egen väg, ledd av sina starka inre upplevelser. **GNOSIS**



"Ophelia", av prerafaeliten John Everett Millais, 1852. Tate Gallery, London.

ing, villrådighet. Det kan finnas en överenskommelse att begränsa arbetet till att gälla ett särskilt problem, det kan också handla om en process med ett mera öppet slut. Men sökandet efter självinsikt och individuation fortsätter även efter det att terapin har avslutats. Det fortsätter livet ut.

I sina samlade verk skriver C G Jung om individuationens spiralformiga stig, där syftet med denna livslånga mognadsprocess är att bli självförverkligad, individualiserad, en unik, hel personlighet. Det är möjligt att fortlöpande medverka i denna process genom att lyssna till Själv, en integrerande del av personligheten som förmedlar sig genom symbolernas språk. Sålunda innefattar den analytiska psykologin (Jungs namn på sin teoretiska inriktning) en symbolisk infallsvinkel, där erfarenheter som är föreställande, intuitiva och känslorienterade kan komma till uttryck.

En symbol innehåller ett okänt "ting" som Själv presenterar som en lektion för levandet. En symbol är i Jungs termer "uttrycket för en spontan upplevelse som pekar bortom sig själv mot en betydelse som inte kan överföras

med rationella termer, beroende på den senares inneboende begränsning". Ett annat sätt att beskriva en symbol är Susan Langers ord: "en symbol är något som kan fungera som medel för en ny föreställning." En arketyper är en symbol, ett speciellt och ursprungligt mönster, en bild, ett energicentrum. En symbol är emellertid inte alltid identisk med en arketyper. Enligt Jung är arketyperna alltid bärare av affekt (omedvetna känslor). Således blir arketyperna ett slags chiffer som innehåller information och kunskap om människans djupa känsloliv. Genom att ge arketyperna utrymme och erkännande kommer de omedvetna känslorna att stiga fram och erbjuda möjligheter till djupa möten med sig själv.

Den enskilde har möjlighet att förtränga budskapet, men symbolen kommer att fortsätta att dyka upp och leva på en omedveten nivå och kan möjligen ta sig patologiska och destruktiva uttryck. För att kunna ta emot budskapen från Själv måste man ge upp behovet att kontrollera och ge efter för denna process.

En viktig del av processen är mötet med *skuggan*. Detta är den mörka, omedvetna, negativa delen av personlighe-

Margareta Wärja är musklärare och musikpsykoterapeut knuten till
Enheten för konstnärliga terapier, Löwenströmska sjukhuset, Upplands Väsby. Lärare vid
musikterapeututbildningen vid Musikhögskolan i Stockholm. Adress: Folkungagatan 108, 116 30 Stockholm.

ten som har förträngts till förmån för ego-idealet. Detta uttrycks genom egocentricitet, behov av kontroll, feghet, makt- och penningbegär, bitterhet och avundsjuka. Enligt Jung projicerar den icke själv-förverkligade individen sin skugga på andra i stället för att integrera den. För att fungera som en hel person är det viktigt att skuggan integreras och assimileras med resten av personligheten. Jung slår fast:

"Erkännandet av skuggan leder till den ödmjukhet vi behöver för att erkänna vår ofullkomlighet. Och det är precis detta medvetna erkännande och övervägande som behövs överallt där mänskliga relationer etableras. Mänskliga relationer baserar sig inte på avskiljande och perfektion, för detta förstärker bara skillnaderna eller framkallar raka motsatsen; mänskliga relationer baserar sig snarare på ofullkomlighet, på det svaga, hjälplösa och det som behöver stöd – själva grunden till och orsaken till beroende. Den perfekte har inte något behov av andra, men det har den som erkänner sin svaghet, för den människan söker stöd och distanserar inte partnern, än mindre förödmjukar den henne."

I denna process av upp-öppnande kommer mytens visdom att stiga upp. Var och en av oss har vi vår egen individuella myt att genomleva, en myt som rymmer vårt livs centrala mening. Det är viktigt att upptäcka sin egen myt och börja leva den och inte låta den förbli omedveten. Jung säger: "Allt i det omedvetna söker yttre manifestation, och personligheten önskar också utvecklas ut ur det omedvetna tillståndet och att uppleva livet som en helhet." Han fortsätter:

"Det vi är enligt vår inre bild och vad människan ser ut att vara sub specie aeternitatis kan bara uttryckas på mytens väg. Myten är mer individuell och uttrycker livet mer exakt än vetenskapen kan göra. Vetenskapen arbetar med ungefärliga begrepp som är alltför allmänna för att göra rättvisa åt den subjektiva mångfalden i en människas liv."

Myter är fyllda av symboler och arketyper som förbinder oss med generationer av människor. Myten lär oss att livet är cykliskt: att utvecklandet av Själv är en ständigt pågående process av nedstigning, regression, död, pånyttfödelse, återvändande (Whitmont, 1982).

Det finns ett nära samband mellan myt och ritual. Ritual är den form med vars hjälp vi uttrycker myten. Ritualer för initiation, förvandling, skapande, hjältemyterna, alla relaterar de till död och pånyttfödelse. Varje återupprepade situation inbegriper att gå genom någon svår erfarenhet, att till en viss del dö eller att överge något eller någon, att förvandlas, pånyttfödelse eller att grundligt förändras på något sätt (Kenny, 1982).

Det är min övertygelse att den psykoterapeutiska relationen kan erbjuda de ramar som behövs för att de sagor som springer fram ur människans djup kan berättas och där centrala konfliktmaterial kan bearbetas.

Och detta för mig till konstarnas plats i det terapeutiska arbetet.

Musikpsykoterapi – teori och process

Att resonera är en väg att närma sig sanningen. Det leder till kunskap. Medan att veta är ett direkt igenkännande av sanningen och leder till vishet.

(June Singer)

De terapier som baserar sig på de uttryckande konsterna blir alltmer accepterade inom mentalhälsovården. Psykoterapi är av tradition verbal i sitt arbetssätt och huvudsakligen baserad på detta kommunikationssätt. Musik, rörelse, bild och drama inbjuder till andra dimensioner i det terapeutiska arbetet genom att de använder sig av rummet, ljud, rörelse, färger, form. Ja, dessa icke-verbala sätt att uttrycka sig och berätta kan för vissa patienter rentav vara det tryggaste sättet att överge det inkapslade skalet av isolering och börja relatera till andra. Och för andra erbjuder konstarnas ytterligare möjligheter att utforska, uttrycka och samla insikter på den inre resan.

Ett växande antal verbalt orienterade terapeuter integrerar konstnärliga terapimetoder i sitt arbete. Orsakerna till detta ökande intresse är troligtvis metodernas starka förmåga att hitta bakom intellektualiserade försvar, att erbjuda uttrycksvägar där det verbala språket inte räcker till, samt att konsten förmår att uttrycka livsvillkorens mångtydighet och komplexitet på sätt som ord inte rymmer. I boken *The Arts of Psychotherapy* ger Shaun McNiff ett starkt argument, han skriver:

Då den uttryckande konstterapeuten för in handling i psykoterapin så är det ett erkännande av att livsprocessen i grunden är rörelse och ett flöde. Handling i terapi och liv begränsar sig sällan till ett enda specifikt uttrycks sätt. En uttrycksform tenderar att flyta över i en annan. Därför har de expressiva terapier som arbetar med konst, dans, drama, musik och poesi något grundläggande gemensamt och kompletterar varandra i praktiken. I vårt arbete som psykoterapeuter finner vi att människor har olika stilar att uttrycka sig på, var och en med sin styrka och svaghet. En person kan vara mer visuell, medan andra betonar rörelsen eller ordet. Genom att öppna den psykoterapeutiska erfarenheten till sin fulla uttrycksgrad ökar vi konstarnas kliniska djup och vidd. En integrering av konstarnas i terapin tillåter oss att svara på klientens emotionella tillstånd. Det blir lättare för henne att uttrycka sig på det mest direkta och kraftfulla sättet.

Eftersom jag är musikpsykoterapeut och musiker är mitt focus i denna text musikpsykoterapin. Men då jag också utbildad mig i andra uttryckande konstterapi tar jag även in dem i mitt kliniska arbete.

Arbetet med musik börjar med kroppen. Kroppen är affekternas, känslornas, erfarenheternas och drömmarnas hemvist. Joseph Chilton Pearce skriver: "I kroppen ligger vetandet i erfandet av varat (being) ... Om vi inte är kroppen, vad är vi då?" Även om det medvetet undertrycks så kommer kroppen ihåg allting. Den rymmer t o m minnen från stadiet före födelsen.

Formandet och präglandet av kroppens "karta" börjar alltså redan vid konceptionen och fortskrider sedan genom hela livet. Varje erfarenhet, varje känsla, varje kroppsstraff eller orättvisa, allt inpräglas på denna karta. Muskeln minns, nervändarna vet, allt som har varit registreras på cellnivå. För att uttrycka det enkelt, kroppen vet, och den ljuger inte.

Musik och kropp är nära förbundna. Musik uppstår ur kroppen. Impulser och känslor överförs genom andningen, genom den pulserande kroppen, och omformas till rytmer och ljudmönster. Musik inrymmer både spänning och avspänning, en återspeglning av livsprocessens död-pånyttfödelse. Det finns alltid rörelse i musik, ett ständigt flöde och en ständig förändring. Musiken rör sig med kroppen och tvärtom. Under stress och sjukdom blir kroppen osammanhängande, det rytmiska flödet stängs

av och hela kroppen saknar harmoni och balans. Sufi Inayat Khan säger om detta:

Hälsa är ett tillstånd av fullkomlig rytm och ton. Och vad är musik? Musik är rytm och ton. Då hälsan är rubbad betyder det att musiken är rubbad. I alla livets sysselsättningar där skönhet har varit inspirationskällan, där det gudomliga vinet har flödat, där finns det musik.

Därför är musik rörelse, och rörelse är musik. I den terapeutiska processen är det viktigt att låta klienten landa och vara i sin kropp, att erfara den och höra vad den säger och börja lyssna till den musik som talar från denna autentiska nivå.

Metaforisk improvisation

Varje ögonblick av rörelse är ett ögonblick av skapelse. Att tangera det ögonblicket, att föra in medvetande i den rörelsen, det är att beröra själva Varats kärna och samtidigt vara invigd i en åtbörd som är Varat självt.

(Marion Woodman)

Det har sagts att musik är näring för själarna, att den talar känslans språk och uttrycker det utsägliga. Mycket har skrivits om musikens inflytande på människan, t ex inom områden som musikutbildning, musikhistoria, musikpsykologi. Lägg till detta många av mystikens skrifter inom skilda religioner där musiken sägs läka och vara det gudomligas röst. Vad man än personligen tror att musik förmår eller vad musik i själva verket är så kan man konstatera att musik visar sig på ett unikt sätt för var och en. Två människor upplever inte musik på samma sätt; ett och samma musikstycke uppfattas olika om det så spelas med bara några minuters mellanrum.

Musiken speglar något i den enskilde i det ögonblick han lyssnar, eller skapar. Musiken reflekterar "nuet". Den framkallar bilder, känslor, minnen, och inrymmer dessa erfarenheter i en form som är hel. Under terapins lopp är det möjligt att titta närmare på en del av ljudsymbolen eftersom varje del utgör en enhet. Musik har en fullständig form i sig, med en början och ett slut, således blir erfarenheten inte en dissektion, där man bryter ut en bit,

Nedan Gustav Klimt: "De fientliga makterna." Detalj av den sk Beethovenfrisen, ett slags måleriskt återskapande av Beethovens nionde symfoni. 1902, Österreichische Galerie, Wien.

utan en helhet, eftersom musikens uttryck i varje ögonblick är i högsta grad komplett.

Musiken är ett symbolspråk. Det är både abstrakt och konkret. Musiken är närvarande i ögonblicket och samtidigt havande med historier som omedelbart återkallar viktiga händelser, eller skådar in i nästa ögonblick, och bortom. Musik kan vara redskap för en drömbild, för en visualisering och för myten. Genom den kreativa processen kan symbolerna komma upp till medvetandets yta, och ett stycke av det okända kan bli mer tydligt. I sin bok *The Mythic Artery* skriver Carolyn Kenny:

Förhållandet mellan död-och-pånyttfödelse i myten och musikens anspänning-avspänning kan beskrivas som en återspeglning. Musiken återspeglar myten och tvärtom. I

praktiken tjänar musiken som ett medium för myten, musiken placerar myten i tid och rum genom att förse den med en levande, symbolisk form. Detta kan ske genom musikens struktur. Musiken uttrycker myten genom att göra den tillgänglig för sinnesförnimmelse. På ett sätt gör den myten påtaglig så att den får en form som går att arbeta med. Myten kommer oss till mötes genom musiken.

I mitt kliniska arbete utnyttjar jag en process som jag kallar *metaforisk improvisation*. I denna ingår bruket av ljud, rytmer, genom kroppen eller på olika instrument för att uttrycka essensen av en symbol eller en erfarenhet. Det som åstadkoms kan låta som ett slumpmässigt hopkok av ljud. Men allt som kommer till uttryck är en del av resan, och alla ljud måste få framställas och bli hörda. Det



som kommer fram uttrycker var patienten befinner sig i just det ögonblicket. Han eller hon kanske söker, ungefär som ett mandala cirklar runt sitt centrum. Kanske erfar patienten kaos eller fruktan, börjar möjligen rentav skiljas från sin kropp. Då personen lämnar egots strider därhän och överlämnar sig åt processen, då förändras musikens karaktär. Nu kommer uttrycket från djupen av hans/hennes varelse. Musiken som nu ljuder blir hel och äkta. Jag kallar detta *autentisk musik*.

Detta har ingenting att göra med talang, musikalisk begåvning eller virtuositet. Inte heller har det att göra med om musiken är utsökt, bra och konstnärligt framförd (även om detta också kan vara fallet). Autentisk musik kan bestå av bara några få toner. Det som betyder något är att musiken berör klienten i hans innersta kärna. Den uttrycker resans lidande, smärta, fruktan, glädje. Dess känslomässiga anslag når även terapeuten. Jung talar på ett ställe om skillnaden mellan perfektion och fullkomlighet:

Man måste komma ihåg att det finns en betydelsefull skillnad mellan det perfekta och det fullkomliga. Den yttre bilden av Kristus är det perfekta (åtminstone är den avsedd att vara det), medan arketyper (så långt man vet) uttrycker fullkomlighet men är långt ifrån att vara "perfekt"... Naturligt som det är att söka perfektion på ett eller annat sätt, så uppfyller arketyper sig själv i fullkomlighet... Den enskilde strävar kanske efter perfektion... men måste drabbas av motsatsen till denna sin intention för att bli fullkomlig.

Processen att skapa musik erbjuder en unik möjlighet som skiljer den från ett verbalt tillvägagångssätt: terapeuten har möjlighet att delta tillsammans och samtidigt med klienten i musikskapandet. Upplevelserna blir en delad resa.

Terapeuten utlämnar inte sitt ego till processen men använder musiken till att härbärga, stödja eller konfrontera, i ett försök att upplysa vägen. Denna delade musikerfarenhet kan ta sig olika former. Vid det inledande mötet kan terapeuten inleda dialogen, milt, utan ord, och uppmuntra klienten att delta. Musiken kan bryta isen på ett lustbetonat sätt, eftersom musik i grunden är full av godhet och livskraft.

Vidare, när förtroendet är upprättat tar jag sällan initiativet utan låter klienten visa vägen. Det kan hända att jag tar fasta på en särskild roll eller sida hos den inre bilden eller associationen som föreligger. Genom att använda den psykodramatiska tekniken med rollbyte låter jag

klienten visa mig hur t ex det vilda, rytande lejonet eller den elaka, kritiska drottningen låter.

Det finns tillfällen då rollbyte inte rekommenderas, t ex i fall då egot är svagt, varvid en identifikation med den negativa sidan kan vara farlig och nedbrytande. Sedan finns det tillfällen då den enskilde måste uttrycka sin autentiska musik helt själv. Ty ytterst är vi alla ensamma. Här blir terapeuten ett vittne.

Som tidigare sagts är musikterapi en uttryckande terapiform. Att uttrycka sig, vilket troligen leder till rening, *katharsis*, är en viktig fas i terapin. Om i stället uttrycket vänds inåt, blir människan avskärmad och död. Marion Woodman konstaterar: "Ett blockerat uttryck leder till depression och slutar ytterst i sammanbrott."

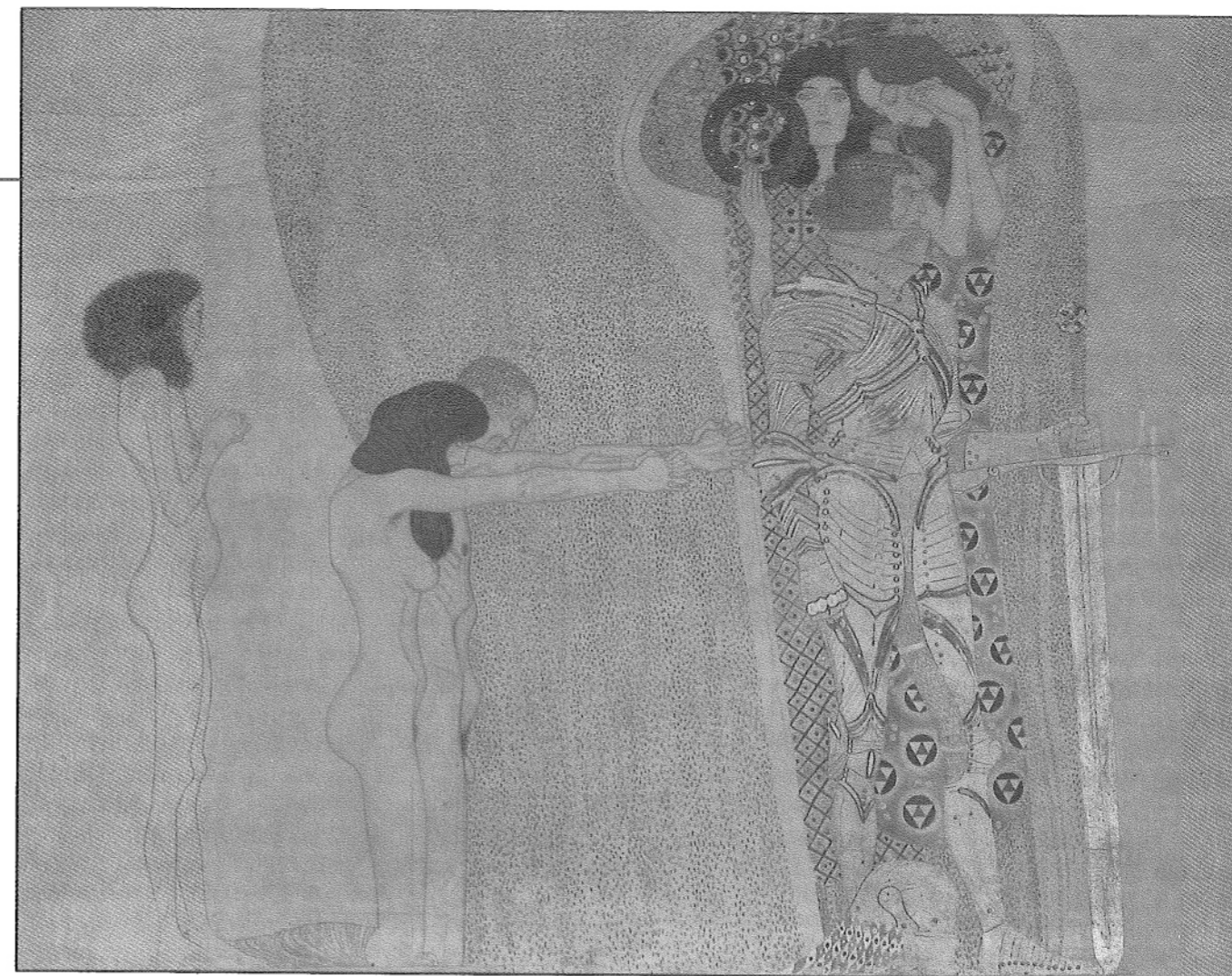
Emellertid: uttryck för sin egen skull har ringa läkande funktion, det får möjligen uppmärksamhet såsom ett utspel och står ofta för ett psykologiskt försvar som kan för en tid vara nödvändigt. Vad som behöver följas på ett autentiskt uttryck är en fas av *förståelse, insikt och integrering*. Således: syftet med rollbyten är att klienten skall få kunskap om sina olika skuggfigurer och börja ta tillbaka sina projektioner och på så sätt långsamt integrera dem i sin personlighet.

Resan genom underjorden

Denna inre värld är precis lika verklig som den yttre, med vilken vi redan är bekant; den är i själva verket mer verklig, ty den är öndlig och evig, den förändras inte och försvinner som den yttre världen alltid gör.

(Barbara Hannah)

Att möta sin skugga är en svår uppgift. Det inbegriper att möta det som förkastats i en själv. Det har liknats vid att möta underjordens spöken, människoätande monster, mörker och död. Det paradoxala är att det i mörkret också finns ljus och liv. Som i alla myter om död och pånyttfödelse måste det gamla dö innan det nya livet kan springa fram. Först då vi springer vår väg och vänder oss bort från vår skugga kommer den att ta makten över oss. Jean Bolen beskriver denna undre värld som: "Symboliskt kan underjorden representera djupare skikt i psyket, en plats där minnen och känslor har begravts (det personliga omedvetna) och där bilder, mönster, instinkter och kän-



Gustav Klimt: "Längtan efter lycka". Detalj av Beethovenfrisen, 1902. Österreichische Galerie, Wien.

lor som är arketyperiska och som delas av hela mänskligheten återfinns (det kollektivt omedvetna)."

För att möta sin skugga behöver man vara modig, men här är återigen en annan paradox: Den skugga vars utseende och krafter blivit kända kommer inte längre att vara en oförutsägbar fiende utan tvärtom en respekterad tillgång av styrka och visdom. Detta är den positiva, ljusa sidan av skuggan.

Musik erbjuder en verkningsfull metod att framkalla och arbeta med skuggan. En varning måste dock utfärdas, eftersom inte alla är beredda att påbörja och genomgå en sådan resa. I sin bok *Encounters with the Soul* skriver Barbara Hannah:

Den rädsla som får oss att frukta denna resa ner i det okända och som sannerligen gör den till ett farligt företag är rädslan att dränkas av det omedvetnas innehåll. I sig är den inte farligare än innehållet i den yttre världen, men precis som vi kan tappa orienteringen i ett komplicerat yttre sammanhang som vi kunnat hantera om inte rädslan tagit makten över oss, så kan vi göra detsamma i vår konfrontation med det omedvetna, med ännu mer skrämmande följder, därför att de är okända. Det är verkligen nödvändigt att ha mycket stadiga fötter och vara ordentligt rotad i den yttre världen innan det är klokt att göra något som helst sådant försök.

Därför är det viktigt att processen i musikpsykoterapi är väl tyglad, ty när kraften i musiken släpps loss, otyglad, kan den skada. Om ramarna är trygga och säkra, om klienten står stadigt på sina fötter och om terapeuten är en skicklig vägvisare genom underjorden, ja då kan företaget leda till rening, integrering och förvandling. I denna ritual bleknar den verbala, lineära behandlingsvägen bort och dörrar till världar fyllda av symboler och gamla myter öppnas.

Musik är som en vätska som böljar och flödar med sin skapare. Musiken ger skuggan en röst. Den manar fram skuggan i nuet och gör den hörbar. Det paradoxala är att fastän klienten gett efter för det omedvetnas energier så är den musikskapande processen en *medveten* ansträngning från hans sida över vilken han har kontroll. Metaforiskt kan man säga att musiken blir en bro mellan underjorden och den yttre världen. Musiken brygger den inre och yttre verkligheten.

Återigen vill jag påpeka att parallellt med det icke-verbala arbetet pågår en verbal bearbetning av skeendena. Ibland, efter en kraftig musikupplevelse, finns helt enkelt inga ord. De behöver tid innan de stiger fram. Carolyn Kenny beskriver skuggan och uppgåendet i musiken på följande sätt:

Skuggan svarar på musik. Det är den hemliga sidan, den tysta gömda sidan. Det kan vara den mörka sidan som vi så lätt döljer – det onda, rädslan, sorgen, smärtan. Det kan också vara den gömda glädjen och lyckaligheten. Den är självet men inte självet – en mellanliggande docka, med vilken vi leker ett tag. Den är tydlig – utan anletsdrag, bara svart mot vitt. Den skapar klarhet. Den är magisk. Den skriker. Den vidrör 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 lekte, en spädbarn som aldrig blev vaggat. Den är död och födelse. Den är större än livet, mindre än ett frö. Utan skuggan finns inget ljus.

Myten om Persefone – en musikpsykoterapeutisk fallbeskrivning

För att illustrera den musikterapeutiska process som jag beskrivit ovan vill jag berätta om en bit av en resa som jag som terapeut delade med en nästan trettio år gammal

kvinna som kom till mig som klient från en behandlingsavdelning vid en psykiatrisk klinik i USA. Här kallar jag henne Helena.

Då jag först mötte Helena, ett par dagar efter det hon kommit till sjukhuset, såg hon blek och tård ut, och enligt hennes psykiater var hon deprimerad nästintill självmord. Hon såg verkligen ut att stå vid dödens brant och samtidigt – då hon låg ner på golvet i fosterställning, såg hon ut som ett litet nyfött barn. Helena var högutbildad och framgångsrik i sitt yrke. Hon uttryckte sig exakt och klart. Hon var emellertid känslomässigt blockerad. Hennes ansikte var uttrycksöst, och hon lät inte sina känslor komma fram. Helena var dock medveten om sina verbala försvar, och eftersom hon också var mycket förtjust i musik bad hon om musikterapi.

Vid vårt första möte låg hon där på golvet, jag satt bredvid och vi lyssnade på musik. Efter ett tag började tårar strömma nerför hennes ansikte. Hon berättade först flera veckor senare att hon inte gråtit på månader, och aldrig hade hon fällt tårar inför någon som hon just mött. Men musiken hade varit så sorgsen, den lät precis som hon kände sig. Och i det ögonblicket, sade hon, visste hon att detta var en trygg plats där hon kunde verka och bara vara.

Men innan vi går vidare vill jag återberätta en myt som jag tror är sammanflätad med Helenas egen individuella myt.

Det är historien om Persefone, jungfrun och drottningen över underjorden. Persefone var enda dotter till Zeus och Demeter och sin moders stora glädje. Persefone plockade sorglöst blommor på en äng då plötsligt marken öppnade sig och Hades uppenbarade sig i full kraft, stående i sin vagn dragen av svarta hästar. Han fångade snabbt upp flickan och tog henne med sig tillbaka till underjorden för att mot sin vilja bli hans brud. Demeter blev förtvivlad och sökte efter henne i nio dagar och nio nätter. Till sist förstod hon att hennes dotter hade blivit bortrövad av Hades. Hon föll i djup depression och eftersom hon var sädens och fruktbarhetens gudinna lät hon ingenting växa, landet blev fruktlöst och bart.

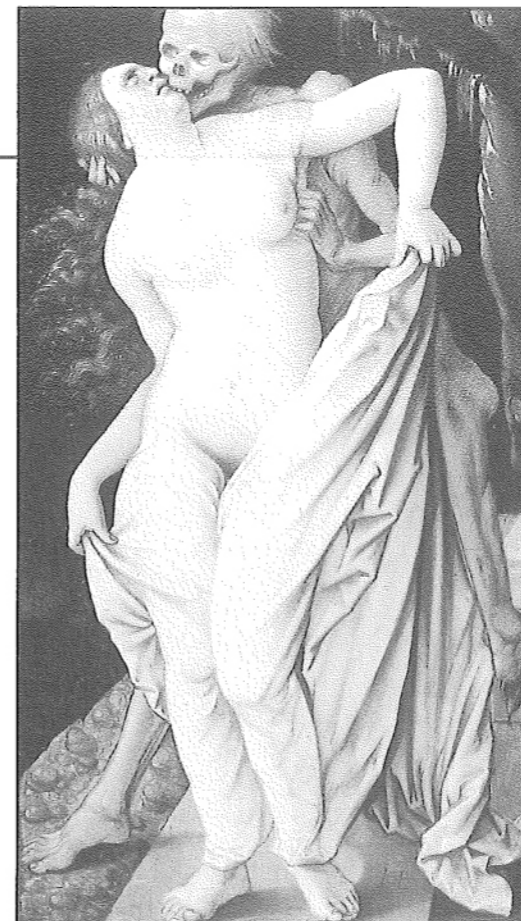
Till sist lyssnade Zeus på henne och sände Hermes till underjorden för att föra Persefone tillbaka. Hon blev överlycklig och därför tog hon villigt emot och åt de granatäpplefrön som Hades erbjöd henne innan hon gav sig iväg. Hermes förde Persefone direkt till Demeter. Efter den lyckliga återföreningen frågade Demeter oroligt om Persefone ätit någonting i underjorden och blev djupt bedrövad när

hon hörde om granatäpplefröna. Detta betydde att Persefone måste tillbringa två tredjedelar av året med henne och en tredjedel i underjorden med Hades. Om hon inte ätit någonting skulle hon helt återlämnats till sin moder. Senare blev Persefone underjordens drottning och vägvisare.

Precis som Persefone hade Helena rövats bort i unga år, in i ett äktenskap. Det blev i sanning ett underjordiskt äktenskap med sexuella övergrepp, förakt och destruktivitet. Det var ett helvete på jorden, Helena blev plågad och hållen som fånge. Hon uthärdade i fem år denna skugglika icke-existens. Sedan väcktes någonting i henne, någonting som sade att hon var värd ett bättre liv och hon lyckades fly ur sitt fängelse.

I sin bok *Goddesses in Everywoman* skriver Jean Bolen: "En Persefone-kvinna kan växa bortom den Persefone som är Kore (jungfru-aspekten) om hon tvingas ställa sig ansikte mot ansikte med sitt eget liv och ta hand om sig själv. Första gången ett sådant oberoende är möjligt blir för många när de separerat från ett beroendeförhållande. En Persefone-kvinna kan växa i många olika riktningar som alla ryms inom arketyperns möjligheter, genom aktiverandet av andra gudinne-arketyper, eller genom att utveckla sin animus."

Och detta är vad Helena gjorde, hon utvecklade sin animus, som är den maskulina, beslutande, fokuserande sidan av personligheten. (Jung menar att man behöver balansera spänningen i motsatserna, ständigt bearbeta striderna mellan de feminina och maskulina principerna, *anima* och *animus*). Helena flyttade till en annan stad, började vid universitet, gifte om sig, men denna gång valde hon sin partner mera medvetet. Livet löpte vidare ett tag. Sedan började mardrömmarna dyka upp och uppslukade henne långsamt. Och med dem kom panik och en överväldigande fruktan. Helena blev mer och deprime-



"Döden och kvinnan",
av Hans Baldung Grien
(1484-1545). Konstmuseet i Basel.

rad, håglös och apatisk, och slutligen var livet inte längre värt att leva, hon befann sig i ett tillstånd av sönderfall och valde själv att lägga in sig på en psykiatrisk klinik.

Vad som hade hänt, tror jag, var att Självet, som skapar drömmarna, krävde att Helenas ego-del skulle börja befatta sig med de undertryckta känslorna av ångest, bitterhet, skam, smärta och raseri. Hon behövde rena sig och möta sin skugga och se *sin del* i det äktenskap hon bortrövats till. Marion Woodman talar om det förödande i att inte integrera den feminina principen:

I stället för att tillåta sin positiva animus att visa henne till hennes andliga djup så plundrar och kastrerar hon honom. Hon har brutit sig ut ur koncentrationslägret, men hon har inte funnit den rätta balansen: hon vet inte hur hon skall kanalisera den kreativa

potentialen, än mindre vet hon hur de perfektionistiska idealen skall föras ner till en mänsklig dimension. Denna "vampyr"-energi uppvägs av förkastad kvinnlighet och av omedveten sexualitet, ty där kvinnan inte har något äkta förhållande till sin kropp, där sipprar hennes sexualitet bort. Vår kultur har på så vis blivit laddad av vild maskulin drivkraft. Psykisk våldtäkt är gängse, våldtäkt i handling är en växande fara både inom och utanför hemmet.

För att överleva i situationer av yttersta fara måste man ofta förtränga det som hotar men om man inte uppmärksammar traumat och konflikterna kommer det omedvetna att slå tillbaka med enorm kraft.

Helenas uppstigande från underjorden till den yttre, levande världen var ett teamarbete, där jag som musikterapeut spelade en roll. Men den verkliga hjältinnan var Helena som modigt mötte skrällen, även om hennes ben ibland inte ville bära henne och hon var nära att ge upp, då den djupa förtvivlan var ändlös och smärtan värre än döden. Ändå stod hon där tålmodigt och arbetade sig igenom smärtorna, och för det har hon min djupaste respekt.

Gustav Klimt: "Längtan efter lyckliga finner ro i poesin."
Detalj av den skulpturen av Beethovenfrisen, Österreichische Galerie, Wien.



Järnkvinnan tar den Lilla Flickan i sina armar

Den musikerterapeutiska resan bestod av många faser av vilka jag vill belysa några få. Det som snart uppenbarade sig var en aspekt av hennes personlighet som gradvis blev allt tydligare och som benämndes Järnkvinnan. Järnkvinnan var skarp, lugn och samlad, hon var yrkesmässig och arbetade extremt hårt, hon hade en vilja av stål. De ljud hon gav ifrån sig var skarpa, klara och exakta. Hon var inte kylig och okänslig, faktiskt hade hon en stor portion humor, vilket då och då bröt igenom i en lekfull improvisation, men hon visade aldrig en svaghet. Att vara svag var inte tillåtet. Svaga människor kunde bli sårade eller dödade.

Det var Järnkvinnans egenskaper (*animus*) som gav Helena styrkan att gå igenom skilsmässan och börja ett nytt liv. Den hade tjänat henne väl, annars skulle hon antagligen ha blivit dödad, eller åtminstone ha dött psykiskt. Men i det långa loppet (som Woodman påpekar ovan) var Järnkvinnans skuggsidor också giftiga. Under den rigida masken gömde sig en annan sida av Helena. Hon var den Lilla Flickan, som nästan inte vågade titta, en liten darrande hög i hörnet av rummet med stora sorgsna ögon.

Då den Lilla Flickan första gången visade sig fylldes Helena med avsmak. Hon ville inte ha någonting att göra med henne som såg så ömkansvärd och svag ut. Långsamt började Helena återupptäcka sitt förlorade inre barn och började se att denna avskilda del behövde närhet och näring. Vi ägnade mycket tid åt den Lilla Flickan, vi lät henne utforska, leka eller bara vara. Ibland bad hon mig att spela för henne; då kunde Helena ligga ner på golvet och låta musiken vagga och hålla henne. Hon grät över smärtan och övergreppen. Känslor av ovärdighet, förtvivlan och skam kunde plötsligt översvamma henne, och det hände att Helena sjönk ner i ett svart självmordshål. Detta var de mörka timmarna under resan som man måste passera och stå ståndaktig inför.

Under denna tid blev jag den goda, närande modern. Helena, som var Persefone – dottern – hade en Demeter till moder. Dessvärre verkade det som om Helenas mor inte identifierat sig med de närande livgivande sidorna hos modersarketyper, utan istället mer med den nedstämda, sörjande Demeter, som upphörde att fungera. Helenas mor hade varit sjuklig när dottern växte upp, så Helena hade varit mer som en mor för henne och hon var fylld av skuld-känslor kring rätten till eget liv.

Den sista fasen av terapin ägnades åt att ta tillbaka och börja integrera Helenas egen kraft. Eftersom hon själv

givit upp sina egna rättigheter var detta en synnerligen viktig bit av resan. Helena behövde hävda sin makt över sitt eget liv, precis som Järnkvinnan som håller sin Lilla Flicka i sina armar. De är verkliga hjältinnor med förmåga att både uttrycka känslor och fatta beslut.

Sedan man lärt känna döden är det precis som i död-pånyttfödelsemyterna – det måste äga rum ett rituellt dödan-de innan det nya livet kan spruta fram. För Helena innebar denna ritual att ta tillbaka sin makt och kraft från hennes förtryckare. Mycket av detta arbete gjordes i den psyko-dramagrupp som jag ledde tillsammans med en kollega och där hon deltog regelbundet. Efter de sessionerna, tillbaka i musikrummet, spelade vi ofta sorgsen, långsam och vaggande musik.

Här slutar min del av historien. Helena var på god väg med uppgiften att bli vad hon var avsedd att bli. Farorna var på intet vis över, men som en drottning över underjorden visste hon sin väg, och hon visste också hur hon skulle komma tillbaka till det pulserande livet i den yttre världen. Jean Bolen skriver:

När en gång en Persefone nedstiger i sina egna djup, utforskar den arketyperna världens djup och inte fruktar att återvända dit för att på nytt undersöka erfarenheten, då kan hon skapa förbindelse mellan den ordinära och icke-ordinära verkligheten. Hon har haft fruktansvärda och förskräckliga erfarenheter, visioner eller hallucinationer, eller ett numinöst, andligt möte. Om hon kan överföra vad hon har lärt så kan hon bli en vägvisare för andra.

Vad jag försökt beskriva i texten här ovan är ett förhållningssätt till musikpsykoterapi som är starkt påverkad av C G Jungs teorier. Jag har berört sambandet mellan musik och myt och hur den psyko-terapeutiska "ritualen" rymmer och stödjer klientens arbete. Musiken har en känslomässig omedelbarhet som i ett enda ögonblick kan nå bortträngt material inom människan. Man kan säga att musiken är mycket "potent" och kräver att hanteras med kunskap, varsamhet och respekt.

Jag har valt att berätta från en individualterapeutisk utgångspunkt men jag vill nämna att musikpsykoterapi lämpar sig även mycket bra i gruppterapeutiska sammanhang. Här kan man genom det musikaliska samspelet arbeta med texter att förbättra relationer och förstå och läka negativa familjemönster.



"Den gyllene trappan",
av prerafaeliten Edward Burne-Jones,
1880. Tate Gallery,
London.

Översättning: Björn Sahlin

Musik har förmåga att röra våra hjärtan, ge oss mod till förändring och stödja vårt växande. Jag tror att vi alla är i stort behov av skönhetsupplevelser i vår vardag. Just musiken är en särskilt stark bärare och bringare av skönhet. Dessutom kan musiken hjälpa oss att bli mera närvarande i våra kroppar. Den förbinder oss med våra celler och vårt ursprung. Jag instämmer med Sufi Inayat Khan:

Livet är beroende av det rytmiska arbetet i hela kroppen. Andningen manifesterar sig som röst, som ord, som ljud; och ljudet oavbrutet, ljudet utom och ljudet inom oss. Det är musik; det finns musik utom och inom oss. Musik inspirerar inte bara den stora musikerns själ utan vartenda barn som, i det ögonblick det kommer till världen, börjar att röra sina små armar och ben i takt med musikens rytm. Därför är det ingen överdrift att säga att musik är skönhetens språk.

Bibliografi

- Bolen, Jean, *Goddesses in Everywoman*, New York, Harper & Row Publishers, Inc, 1984
- Hanna, Barbara, *Encounters with the Soul: Active Imagination*, Boston, Massachusetts, Sigo Press Publisher, 1981.
- Jung, C G, *The Collected Works*, (Bollingen Series XX), 20 vol., Princeton, New Jersey, Princeton University Press, 1953-1979.
- Jung, C G, *Psychological Types*, New York, Harcourt, Brace & Company, 1923.
- Jung, C G, *Memories, Dreams, Reflections*, New York, Pantheon Books, 1962.
- Kenny, Carolyn, *The Mythic Artery*, Atascadero, Californien, Ridgeview Publishing Company, 1982.
- Khan, Inayat, *Music*, Surrey, England, Sufi Publ Co, 1962.
- Langer Susan, *Feeling and Form: A Theory of Art*, London, Routledge and Kegan Paul, 1953.
- Mc Niff, Shaun, *The Arts and Psychotherapy*, Springfield, Illinois, Charles C Thomas Publisher, 1981.
- Pearce, Joseph, Chilton, *Magical Child*, New York, Bantam New Age Books, 1977.
- Singer, June, *Boundaries of the Soul*, Garden City, New York, Anchor Press/Doubleday, Anchor Books, 1972.
- Whitmont, Edward, *The Symbolic Quest*, Princeton, New Jersey, Princeton University Press, 1969.
- *Return of the Goddess*, New York, Crossroad, 1982
- Woodman, Marion, *Addiction to Perfection*, Toronto, Canada, Inner City Books, 1982. **GNOSIS**

Vägen till identitet och Gud

Maj-Britt Lindahl intervjuad av Maria Wendehög

Många som kommer till mig för att de har problem, har vad psykologer kallar negativa självbilder. De beskriver sig som värdelösa och omöjliga och vill egentligen bara försvinna.

– Vad kommer dessa negativa självbilder ifrån, varför är de så vanliga?

– Jag tror att de är någon sorts summering av alla svåra erfarenheter som vi har gått igenom. När vi växer upp och upplever smärtsamma saker – som ofta kommer från andra människor – tänker vi så småningom att kan man behandla mig så här, då kan jag inte vara annat än värdelös, då måste det vara något fel på mig. Det väcker naturligtvis en fruktansvärd skräck i oss, för om det är fel på oss kan vi utgå ifrån att vi inte får vara med, eller om vi får vara med, får vi ta de villkor som blir. Vi får inte ha något medbestämmande och kan inte förvänta oss något gott. Är det fel på oss, är vi inte jämlikar utan kanske till och med förbrukningsartiklar. Det är en skrämmande slutsats som vi drar.

Det går nästan inte att leva med en akut skräck och en akut upplevelse av att vara värdelös. Vi måste hitta ett sätt att förhålla oss som lindrar. Det finns i princip två möjliga vägar. Den ena är en paradoxal lösning, som innebär att vi upprepar för oss själva "jag är värdelös och omöjlig, borde försvinna från jordens klot" ända tills vi tömt orden på känslor. Sedan fungerar orden som ett lock över det som de syftar på.

Uthärdligheten är *en* sak som vi åstadkommer. En annan är att om vi hela tiden tutar i oss att vi är värdelösa och borde försvinna, berövar vi oss allt hopp. Vi lägger oss så att säga platt på brunnsbotten och säger oss att det är vårt liv att ligga där. På det sättet försöker vi rädda oss från att falla, det vill säga från besvikelser. Vi orkar inte med en besvikelse till – så känns det.

Varje besvikelse är jobbig i sig men det värsta är kanske att den aktiverar minnen av tidigare besvikelser och gör att vi blir översköjda av gamla svåra känslor. Därför

Oidentifierad konstnär.

