

Institutionen för musik, pedagogik och samhälle
Magisterprogram i musikpedagogik profil musikterapi
Examensarbete kandidatnivå (15 hp)
Kungl. Musikhögskolan i Stockholm
2010

Musikterapi i andligt perspektiv

– *en litteraturstudie*

Katarina Lindblad
Skrivhandledare: Ann-Sofie Paulander

Abstrakt

Katarina Lindblad: *Musikterapi i andligt perspektiv – en litteraturstudie*
C-uppsats, 15 hp vid Kungl. Musikhögskolan i Stockholm 2010.

Uppsatsen syftar till att se på vilka sätt musikterapi är förenligt med andliga tankegångar. Utifrån ett hermeneutiskt perspektiv söker den utforska på vilka sätt musikterapi och andlighet framställs i litteraturen. Studien utgår från följande frågeställningar:

- Vad säger den studerade litteraturen om musikterapi och andlighet; musik och andlighet respektive terapi och andlighet?
- Hur beskrivs människans utveckling, andlighet och terapi inom transpersonell psykologi?
- På vilka sätt kan andliga tankegångar vara användbara inom musikterapi?

Analysresultaten presenterar tre teman; *medvetandet och dess olika upplevelsenivåer; kropp, sinne och energier*, samt *terapeutens roll i transpersonell terapi*. Dessa tre teman har visat att: det finns nivåer utöver dem vi oftast tar för givna i vårt dagliga medvetande, det finns ett samband mellan kropp och sinne, som dock inte är rakt och linjärt utan komplicerat. Slutligen tyder mycket på att det snarare är terapeutens attityd och hållning, än faktiska, specifika metoder, som gör att terapin kan benämnas transpersonell.

Analysresultaten visar även att det finns musikterapeuter som lyfter fram en andlig/transpersonell aspekt av det musikterapeutiska arbetet, och att det finns mycket som pekar mot att det är viktigt för musikterapeuter att ägna uppmärksamhet åt andliga frågor för att på bästa sätt kunna hjälpa klienter. Musik har till sin natur kvaliteter som kan väcka transpersonella upplevelser, men orsakssambanden är inte raka och självklara, utan just komplicerade.

Innehållsförteckning

FÖRORD	5
1. INLEDNING	6
1.1. BAKGRUND.....	6
1.1.1. Musik och andlighet.....	6
1.1.2. Psykologi och andlighet.....	7
1.1.3. Transpersonell psykologi.....	8
1.2. BEGREPP.....	8
1.3. PROBLEMFÖRMULERING.....	11
1.4. TEORETISKT PERSPEKTIV OCH METOD.....	11
1.4.1. Litteratur - urvalsprinciper.....	11
1.4.2. Urval och tillvägagångssätt.....	12
2. TERAPI OCH ANDLIGHET	14
2.1. INVENTERING.....	14
2.2. MEDVETANDET OCH DESS OLIKA UPPLEVELSENIVÅER.....	16
2.2.1. Transpersonella upplevelser och höjdpunktsupplevelser.....	16
2.2.2. Förändrade medvetandetillstånd.....	17
2.2.3. Modeller för medvetandet.....	17
2.2.4. Olika medvetandenivåer.....	19
2.3. KROPP, SINNE OCH ENERGIER.....	22
2.3.1. Sinnets påverkan på kroppen.....	22
2.3.2. Intention och energier.....	24
2.4. TERAPEUTENS ROLL I TRANSPERSONELL TERAPI.....	24
2.4.1. Terapeutens inställning.....	25
2.4.2. Olika transpersonella terapiformer.....	26
2.5. SLUTLEDNING OCH SAMMANFATTNING.....	28
3. DISKUSSION	29
REFERENSER	35

It is important for us to remember the real, indescribable essence of music therapy. It is in the lived moments of music therapy when the essence of the work – music therapy, spirituality and healing – is experienced and known.

(Magill 2006 s 183)

I think we need to be aware of the fact that it (spirituality) is a part of our work. If we are working in depth with a person we have to deal with the spiritual aspect of his or her person. It is important to be aware of this. Furthermore, I believe that music therapists need to explore their own relationship with spirituality.

(Bonny 2002 s 182)

FÖRORD

”Döden, döden, döden” – så brukade Astrid Lindgren och hennes syster inleda sina samtal på äldre dagar, som för att avdramatisera frågan och påminna varandra om att döden är ett faktum, en del av livet.

Ett av musikterapeutens arbetsområden är i dödens närhet, i arbetet med kroniskt sjuka och med äldre. Under utbildningen till musikterapeut på Musikhögskolan har jag fått möjlighet att praktisera och arbeta på ett äldreboende, och har även genom mina studiekamraters fallbeskrivningar fått följa några äldre och deras livsberättelser. Några av dessa människor har på livets höst hamnat i känslor av hopplöshet, uppgivenhet, bitterhet, ilska över sakernas tillstånd eller rädsla inför vad som komma skall. Att ställas inför sådan förtvivlan kan kännas utmanande och det kan vara lätt att själv drabbas av en känsla av hopplöshet.

För mig personligen är problemet snarare det omvända. Jag är helt övertygad om att allt jag läst, hört och upplevt om nära-dödenupplevelser, reinkarnation och liknande är ”sant” i någon mening. Jag ”vet” att döden inte är slutet, utan övergången till ett annat stadium, förmodligen ett alldeles underbart sådant. Jag ”vet” att det där stora ljuset som så många vittnat om finns. Min spontana, privata reaktion blir snarare en önskan om att ge hopp, att säga: ”var inte rädd”, att prata om ljuset och kärleken.

Men det kan jag ju inte göra. Inte inom ramen för musikterapi. Som jag uppfattar det skulle den typen av uppmuntrande påståenden bli mer av indoktrinering än terapi. Eller kanske inte? Det blev en akut fråga att söka svar på: kan jag använda mitt eget andliga perspektiv i min verksamhet som musikterapeut? I så fall: hur? Vad kan jag säga och inte säga, vad kan jag göra och inte göra?

Kanske säger jag ingenting. Kanske sjunger jag en stund i stället. Eller spelar lite på lyran. Eller kanske lyssnar vi tillsammans på ett älskat stycke musik på cd. Kanske är det en av de stora fördelarna med musik; dess funktion av icke-religiös bärare av hopp och ljus som människor i en sekulariserad värld kan ta till sig.

Ur alla dessa frågor och funderingar föddes den här uppsatsen.

1. INLEDNING

Den här uppsatsen är en litteraturstudie om musikterapi och andlighet. I det inledande avsnittet ges en bakgrund till ämnet, med en kort redogörelse för kopplingen mellan musik och andlighet, psykologi och andlighet och transpersonell psykologi. Historiskt sett har musik ofta använts i andliga sammanhang, och gör så fortfarande i många kulturer. Psykologi har däremot inte traditionellt sett haft en andlig förståelsemodell av människan, trots att många enskilda psykologer och teoretiker har haft det. Först genom den fjärde vågens psykologi, transpersonell psykologi, har en andlig förståelsemodell fått mer allmän acceptans. Därefter görs en ansats till att reda ut de snåriga och mångtydiga begreppen: andlighet/religiositet; transcendent/transcendental; transpersonell och egot/jaget – självet.

Efter ett avsnitt för teoretiskt perspektiv och metod följer så urvalsprinciper för vald litteratur och därefter en redogörelse för genomgången litteratur, med korta referat från respektive bok. Därefter följer resultatet av litteraturgenomgången, och slutligen en diskussionsdel, där den eventuella nyttan med resultaten för musikterapeutiska sammanhang, lyfts fram och ventileras.

1.1. BAKGRUND

I följande avsnitt redogörs för de tre kunskapsområden som bildar bakgrund till uppsatsens innehåll: musik och andlighet; psykologi och andlighet i ett historiskt perspektiv och transpersonell psykologi.

1.1.1. MUSIK OCH ANDLIGHET

I alla mänskliga kulturer så långt tillbaks i tiden som det går att undersöka, har människor använt sig av musik. De tre funktioner musik haft traditionellt sett är: som en källa till ökad kunskap, som ett sätt att tillbe och/eller få kontakt med det Gudomliga, och som ett direkt redskap för helande och ökat välbefinnande (Crowe 2004). Människan använder också musik för att det helt enkelt skänker njutning och nöje och kan hjälpa oss att komma i kontakt med vår kreativitet, som också kan ses som en gudomlig kvalitet. Inayat Kahn (1991) menar att det som gör att vi dras till musik är att hela vårt varande är musik; vårt sinne, vår kropp, naturen – allt är musik. Och att musik är en helig konstform eftersom den är en återspeglning av hela universum.

I de flesta kulturer utom den västerländska har musik en koppling till det gudomliga. Tidskriften *The World of Music* hade ett temanummer 1997 där man gjorde några nedslag i Brasilien, Peru, Indien, Japan, Israel och Tyskland och tittade på musik och healing i ett transkulturellt perspektiv. Det framkom då att det enbart var i Tyskland som musik inte kopplades till en uttalat andlig syn i den helandeprocess som undersöktes. I övriga exempel handlar det om att på olika sätt driva ut onda andar (sjukdom) och åkalla goda andar, via musik.

Att musik även kan försätta oss i olika typer av förändrade medvetandetillstånd finns omvitnat både i forskning och i myter och berättelser. Alf Gabrielssons omfattande forskning kring starka musikupplevelser innehåller många berättelser om förändrade medvetandetillstånd, upplevelser av att tiden stannat, kroppen försvinner, ett starkt ljus, stor

lycka, allomfattande kärlek med mera (Gabrielsson 2008). Och floran av myter och berättelser som berättar om hur människor använt musik för att lindra plågor av olika slag och försätta sig i kontakt med harmoni, kärlek – och i många fall det gudomliga, är rikhaltig. Några exempel är bibelberättelsen om hur Saul lindrar Davids plågor genom att spela för honom (1 Samuel 16:23), och myten om Orfeus som bevekar underjordens gudar med sin sång. I *Harmonies of Heaven and Earth* (Godwin 1995) återgers en mängd liknande myter från hela världen.

1.1.2. PSYKOLOGI OCH ANDLIGHET

Det dominerande synsättet inom psykologi som vetenskap har traditionellt sett inte varit andligt/transpersonellt utan har byggt på en mer naturvetenskaplig grund. Sigmund Freud (1856-1939) menade till exempel att transpersonella upplevelser är projektioner och sätt att undvika att ta itu med mer grundläggande frågor, framför allt Oidipus-komplexet (Rowan 2005). I ett brev skriver Freud att han ”funnit en plats för religionen genom att placera den i en kategori som omfattar människosläktets neuroser” (Frankl 1969/2003 s 36). Men han skriver också att ”jag har alltid begränsat mig till källar- och bottenvåningarna av den byggnad” som kallas människa (a s 18). Freud-eleven Viktor Frankl (1905-1997) ser det som ett tecken på att Freud var medveten om att hans teori var begränsad, och att han därmed lämnade utrymme för andra att bygga vidare.

Även om den dominerande trenden under psykologins historia som vetenskap har varit uttalat icke-andlig, har det hela tiden också funnits ett parallellt spår av tänkare och psykologer som har formulerat sig kring andliga frågor. Den amerikanske pionjären, psykologen William James (1842-1910) var kritisk till den tidens traditionella psykologi och menade att vårt sinne är långt rikare och mer komplext än vad tonvikten på ordinärt vaket medvetande vill få oss att tro. Freudeleverna Carl Gustav Jung (1875-1961), Erich Fromm (1900-1980), Roberto Assagioli (1888-1984) och Viktor Frankl är några andra namn på inflytelserika terapeuter och tänkare med ett andligt perspektiv. Redan 1938 skrev Jung boken *Psychology and Religion* (Jung 1938/1966) och 1950 kom Fromm med en bok med titeln *Psychoanalyse und Religion* (Fromm 1950/2008).

När det gäller Jung nämns han ofta i andliga sammanhang och framstår för mig som den kanske viktigaste andligt inriktade psykologiska föregångaren. På senare år har det kommit fram material som klart visar att Jung hade mystiska erfarenheter¹ och en gnostisk² världsbild. Att han förnekade det under hela sitt liv hade enligt Almqvist (1997) rent politiskt strategiska skäl. Jung visste att han skulle bli idiotförklarad och helt hamna utanför det vetenskapliga samtalet om han gick ut med sin erfarenhet.

Jag har haft erfarenheter vilka är, så att säga, ’ogripbara’, ’hemliga’ därför att de aldrig kan återges korrekt och därför att ingen kan förstå dem... ’farliga’ därför att 99 procent av mänskligheten skulle förklara mig vansinnig om de hörde sådana saker från mig, ’katastrofala’ på grund av de fördomar som skulle uppstå av att berätta dem, vilket kanske också skulle hindra andra människor till ett levande,

¹Erfarenheter av ett möte med en yttersta (gudomlig) verklighet (www.ne.se).

² Kommer av grekiskans ”gnosis” och betecknar en tro som präglas av att man anser sig veta att den gudomliga verkligheten finns (Almqvist 1997).

underbart mysterium, 'tabu' därför att de är heliga, skyddade av fruktan för gudar och demoner.

(Almqvist 1997 s 50)

Jung uppfattade alltså sin samtid så att han inte kunde tala eller skriva öppet om sina andliga upplevelser. Han betonade i stället starkt att det han gjorde var vetenskap, vilket många ifrågasatt både då och senare (a a).

1.1.3. TRANSPERSONELL PSYKOLOGI

Ordet "transpersonell" kommer från trans – på andra sidan/över, och persona – masken (Valle & Halling 1989), och innebär att man söker kunskap om det hos människan som ligger bortom den del av vår person som vi visar upp för omvärlden och till vardags tänker oss som vår personlighet, vårt "jag". Inom transpersonell psykologi tittar man bland annat på andlig självutveckling, höjdpunktsupplevelser och mystiska erfarenheter.

Transpersonell psykologi räknas som den fjärde vägen inom psykologins historia och har vuxit fram ur ett missnöje med psykologins antaganden, metoder och förutbestämda begränsningar kring vad som ansetts gå att undersöka, samtidigt som den är förankrad i vetenskapligt tänkande (Valle & Halling 1989). Det innebär bland annat att mycket av det som okritiskt förmedlas inom så kallad new age³ här ifrågasätts och provas innan de hålls för sant.

1.2. BEGREPP

Flera mångtydiga begrepp har redan presenterats i uppsatsen. En av utmaningarna med att försöka formulera sig kring det här ämnesområdet är att det rör sig om fenomen som egentligen inte går att beskriva i ord. Om vi ska kunna kommunicera kring detta ämne måste vi ändå försöka.

Andlighet/religiositet - det sägs ofta att det råder stor förvirring kring begreppen "andlighet" och "religiositet". Enligt NE står andlighet för "begrepp som har blivit vanligt sedan 1990-talet och som närmast återger det engelska ordet *spirituality*" (www.ne.se). I en artikelserie i SvD nyligen föreslogs att också på svenska använda ordet "spiritualitet", eftersom ordet "andlighet" kan leda tankarna till frikyrkan och andliga sånger (Haag 2010). Personligen tycker jag att även spiritualitet kan leda snett, för mig betyder det en egenskap hos en glad och skämtsam person. Betydelsen av orden "religiositet", "religiös" och liknande ord som härstammar från "religion" har enligt NE ingen heltäckande definition. "Symbolik, myter och riter hör till religionens kännemärken. Religionerna kan ses som olika svar på frågor om livets mening och mål och om moraliska krav och plikter mot medmänniskorna. Den religiösa erfarenheten, t.ex i mystiken utgör ett särskilt problemkomplex" (www.ne.se).

I den studerade litteraturen ser jag stor samstämmighet kring hur man uppfattar begreppen. I Aldridge (2000) finns en genomgång av många olika författares definitioner som har det gemensamt att "andlighet" definieras som sökandet efter mening och tron/tanken/hoppet att det finns en mening i form av en högre källa eller makt, en nivå av helhet som förenar

³ En samlingsbenämning på religiösa strömningar inspirerade av österländska religioner och visdomsläror, präglad av en stark individualism och ofta fokuserad på helande från botande av fysiska sjukdomar genom olika slags terapier till självkänedom och andlig utveckling (www.ne.se).

människor. Religiositet är knutet till religioner, system med dogmer och ritualer som bland annat syftar till att utöva och utveckla personlig andlighet. Man kan enligt Aldridge vara andlig utan att vara religiös, och även vara religiös utan att vara andlig. Crowe (2004) definierar andlighet som den direkta upplevelsen av det heliga. Religion, menar hon, är system och övningar som kan praktiseras för att utveckla och underlätta kontakten med andlighetens uttryck, som glädje, kärlek, vishet, vitalitet, frid och nyfikenhet. Bonny (2002) knyter begreppet ”andlighet” även till människors behov av förändring, av att växa, ett naturligt behov av att gräva djupt i sig själv.

Transcendent/transcendental – transcendent och transcendental används ibland som synonymier. NE definierar ”transcendent” som det som ligger utanför det mänskliga medvetandet eller den mänskliga fattningsförmågan, och ställer det i motsats till ”immanent”, det som tillhör sinnevärlden eller medvetandet. Transcendental står i medeltida och äldre filosofi främst för de grundbestämningar (transcendentalia) som går utöver de ändliga tingens kategorier, såsom enhet, sanning och godhet, ofta också skönhet (www.ne.se). Enligt *Psykologilexikon* (2005) betyder transcendens antingen överskridande eller övergång från sinnlig värld till översinnlig, från jordelivet till en hinsides tillvaro, medan transcendental har att göra med medvetandets aktivitet och sätt att forma innehållet i det vi upplever.

I föreliggande uppsats förekommer orden enbart i samband med vissa specifika böcker och författare, och då i betydelsen förvandling, övergång från ett tillstånd till ett annat.

Transpersonell - finns inte i NE. Rent språkligt kommer det från latinets trans – genom/bortom och persona – masken.

Roberto Assagioli lär ha varit den förste som använde begreppet ”transpersonell” i terapeutiska sammanhang (Rowan 2005). *Religionslexikon* (2005) spårar begreppets rötter till Jungs idéer om ett kollektivt omedvetet och menar att det handlar om upplevelser som överskrider det personliga jagets gränser, som ut-ur-kroppenupplevelser, nära-döden-upplevelser och liknande.

Ordet ”transpersonell” lanserades inom transpersonell psykologi som ett mer neutralt alternativ till ”andlig”. Ofta används begreppen synonymt, både andlig och transpersonell upplevelse förekommer i litteraturen, liksom både andlig och transpersonell utveckling. Rowan menar, med stöd i Wilber, att de inte är synonyma, eftersom andlighet kan finnas på prepersonell, personell och transpersonell nivå (Rowan 2005). Prepersonell andlighet kan innehålla mycket rädsla och traditionell tro, personell andlighet kommer ofta till uttryck i religiösa sammanhang, medan transpersonell andlighet handlar om den personliga upplevelsen/erfarenheten.

Som jag uppfattar det är ”andlighet” ett vidare begrepp än ”transpersonell”. Andlighet innefattar som jag ser det både sökandet efter och behovet av andlighet, och själva upplevelserna. ”Transpersonell” gäller själva upplevelserna. Begreppet används också för att markera ett avståndstagande från olika typer av religiösa traditioner, dogmer och liknande. Jag kommer att använda båda begreppen alltefter deras relevans, men i lägen där båda skulle kunna fungera kommer jag i första hand att använda begreppet ”andlighet”.

Egot/jaget – Självet - det finns många definitioner av dessa begrepp. Egot/jaget har enligt Natur & Kulturs *Psykologilexikon* (2005) två huvudbetydelser, både: det upplevda jaget, allt det som vi ser som oss själva, vår person, och: psykets strukturerande funktion, ett icke-

medvetet system av funktioner och reaktioner som gör att vi uppfattar världen och oss själva på det sätt vi gör.

Enligt Barbara Crowe (2004) är egot vår uppfattning om oss själva som separata och iakttagande varelser. Till egot hör vår självkontroll, vårt tänkande om oss själva, personliga upplevelser med mera. Egot är också den del av vår personlighet som tror att det har kontroll, som rationaliserar, förnekar, projicerar, delar upp i dualiteter och där våra försvar och rädslor sitter, allt detta som förhindrar kontakt med det sanna Självet. (Valle & Halling 1989). I de flesta andliga traditioner ser man egot som något att komma över och arbeta sig förbi för att nå det sanna Självet (Aldridge & Fachner 2006; Inayat Kahn 1991; Valle & Halling 1989). Självet beskrivs i *Psykologilexikon* (2005) som: den egna personens självmedvetande, självbild, självkännedom, självkontroll och självkänsla. Det framhålls att olika psykologiska teorier uppfattar det mänskliga självet på olika sätt. Bland olika föreslagna definitioner finns följande:

Det transpersonella i hela ens varelse. Självet med versalt S, som det skrivs i vanliga svenska översättningar av Carl Gustav Jungs arbeten, en arketyper som är en del av det kollektivt omedvetna, allför omfattande för att bli föremål för jagets medvetna aktivitet, men där motsatser efter hand förenas i den process som kallas individuationen.

(Egidius 2005 s 624)

Det är i den citerade, transpersonella meningen som begreppet Självet, ibland Högre Självet, ibland sanna Självet, förekommer i den här uppsatsen. Självet kan också beskrivas som vårt djupa, inre guidesystem, rent, transcenderat medvetande bortom alla uppdelningar, källan till kärlek, visdom och kreativitet (Frager 1989). Eller helt enkelt ”Gud inom oss”, enligt Jungs definition (Almqvist 1997).

Sinne – någon riktigt bra motsvarighet till engelskans ”mind” finns inte. I Prismas *Engelsk ordbok* (1997) översätts ”mind” med: sinne, själ; ande; förstånd, intellekt; tankar; tänkesätt, inställning; sinnelag, mentalitet; medvetande; lust, böjelse. Barbara Crowe (2004) ägnar ett helt kapitel åt att reda ut vad ”mind” är och menar att det inbegriper hjärnan, men är mycket mer än enbart hjärnan. Till ”mind” räknar hon kognitiva förmågor som perception, urskiljning och även funktioner som tänkandet, beteende, motivation, inläring med mera. ”Sinne” på svenska kanske i första hand för tankarna till sinnesintrycken: ”förmåga att omvandla fysiska eller kemiska retningar till sinnesupplevelser” (www.ne.se). I föreliggande uppsats har jag ändå valt att använda begreppet ”sinne” för ”mind”.

1.3. PROBLEMFORMULERING

En utgångspunkt för det här arbetet är frågan om på vilka sätt det går att förena musikterapi och andliga tankgegångar. Finns det terapiformer där terapeuterna arbetar medvetet utifrån ett andligt perspektiv, eller är dessa två områden oförenliga? Det visade sig snart att svaret på frågan var ”ja”, det finns terapiformer som utgår från ett andligt perspektiv. Därför blev uppsatsens frågeställningar:

- Vad säger den studerade litteraturen om musikterapi och andlighet; musik och andlighet respektive terapi och andlighet?
- Hur beskrivs människans utveckling, andlighet och terapi inom transpersonell psykologi?
- På vilka sätt kan andliga tankegångar vara användbara inom musikterapi?

1.4. TEORETISKT PERSPEKTIV OCH METOD

Uppsatsen är en litteraturstudie varför den utgår från ett hermeneutiskt perspektiv. Hermeneutik är tolkning och läran om tolkning och växte fram ur forskning kring hur gamla texter kunde tolkas (Kjörup 2009). I hermeneutiken tänker man sig att läsaren möter texten med sin egen förförståelse. Det blir ”ett spel mellan det som ska förstås och den som ska förstå” (a a s 244). Faktorer som styr förståelsen är bland annat läsarens förankring i familj, samhälle och kultur.

Det kan därför vara av värde att jag ger en kort redogörelse för varifrån jag själv kommer när jag möter texten i de böcker jag studerat. I många år har jag vistats i sammanhang av meditation, yoga och liknande. Vid ett par tillfällen har jag träffat medier, det vill säga synska/mediala personer som har kunnat ge detaljinformation om sådant i mitt liv som de omöjligt har kunnat veta på annat sätt än genom någon typ av kontakt med andevärlden. Jag har gjort regressioner till tidigare liv och även läst mycket om tidigare liv, regressionsterapi och liknande. Allt detta har sammantaget lett mig till ett ”vetande” i gnostisk mening (Almqvist 1997) att det finns en andevärld.

1.4.1. LITTERATUR - URVALSPRINCIPER

Musikterapi är ett tvärvetenskapligt ämne med rötter i medicin, filosofi, psykologi, musikvetenskap med mera (Paulander 2007). Litteraturen som ligger till grund för den här uppsatsen hänvisar därför både till medicinsk forskning och till filosofisk och andlig litteratur. Flera författare (Crowe 2004; Aldridge 2002; Valle & Halling 1989) hänvisar till de ”oförgängliga filosofierna”, ett begrepp myntat av den engelske författaren Aldous Huxley (1894-1963), som innefattar alla de filosofiska och religiösa traditioner genom tiderna som erkänner att en gudomlig verklighet är själva väsendet i tingen, i livet och i själarna (<http://paranormal.se>).

Angående frågan om vilken grundläggande kunskapssyn vi har för vad vi håller för sant, skriver David Aldridge:

For those readers who would remind me that we have science as the basis of truth claims, the argument here... is that art and theology are also purveyors of truths

within our civilized cultures and have contributions to make to the healing debate. That science alone, as realized in technology, is used as the overriding argument for understanding modern living, is for some the cause of modern problems.

(Aldridge 2000 s 17)

Aldridge menar alltså att konst och teologi är lika viktiga källor till sanning som vetenskaplig forskning. Han poängterar också att en naturvetenskaplig infallsvinkel-endast är ett möjligt perspektiv bland många, och lika mycket dogm som något annat, något som även Barbara Crowe lyfter fram (Crowe 2004; Aldridge 2002). Det naturvetenskapliga paradigmet är så inpräntat i oss att vi antagligen ser det som ”sanningen”, snarare än ett antagande. ”An assumption is really a guess about how things are – an idea or belief we take for granted” (Crowe 2004 s 27). Kontrollerade dubbelblindstudier avslöjar till exempel inte allt som händer under en musikterapisession. Crowe menar att för att kunna bevisa någonting empiriskt, behövs objektiva processer och klara orsak-verkan-förhållanden. I musikterapi är processerna mycket mer komplexa:

But what about human experiences, consciousness, values, emotions, interior depth, meaning, spirit, community, and Divinity? These things are very much part of music therapy process. There is also a wholeness to music therapy that the reductionistic approach destroys, let alone knowledges as important.

(a a s 28)

Ett strikt naturvetenskapligt sätt att försöka förstå processer i musikterapi kan omöjligt fånga helheten, menar alltså Crowe, och skriver att det är som att försöka studera stjärnorna genom mikroskop (a a).

För mig verkar det rimligt att söka fånga helheten i de komplexa processer som ryms i musik och musikterapi. Om givna teoretiska ramar inte kan förklara de fenomen som äger rum, verkar det rimligare att söka andra ramar än att förneka fenomenen.

1.4.2. URVAL OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

För att göra ett urval av all tillgänglig litteratur, har jag försökt att skapa mig en så bred bild som möjligt av vad som finns skrivet i ämnet, i första hand om musikterapi och andlighet, därefter musik och andlighet samt terapi och andlighet.

Utgångspunkten var tre böcker av David Aldridge: *Music in Palliative Care* (1999), *Spirituality, Healing and Medicine* (2000) och *Music and Altered States* (2006). Utifrån dem har jag sedan sökt vidare. Jag har googlat på ”spirituality music therapy” (32 400 träffar) och ”transpersonal music therapy” (54 700 träffar) - det var så jag hittade en masteruppsats från Florida, och även ett kompendium från musikterapikonferensen i Oxford 2002 som visade sig ha haft musikterapi och andlighet som tema. Där hittade jag flera författarnamn, där framför allt Barbara Crowe och Lucanne Magill visade sig relevanta. Vidare har jag läst referenslistor och tittat på vilka författarnamn som återkommer, som Ken Wilber (f. 1949), Abraham Maslow (1908-1970) och Roberto Assagioli. Jag har sökt på bibliotek och tagit emot tips från min handledare. När jag beställt en bok har näthandelsföretaget haft vänligheten att föreslå liknande böcker. Godwin 1995 och Stewart 1990 kom med på det sättet.

En del skrifter och böcker som kunde ha varit relevanta har fått lämnas därhän för att någorlunda hålla uppsatsen inom rimliga ramar. Exempel på det är en referens i Crowe (2004) till en undersökning av A. Lipe där hon går igenom vad som finns skrivet om andlighet och musik, en artikel jag gärna skaffar och tar del av framöver. Likaså rekommenderar Magill (2006) Michael Maynes *Learning to Dance* (2001), och Rowan (2005) ger flera exempel på terapeuter som har skrivit väl om sina erfarenheter av transpersonell terapi. Framför allt nämner han Arnold Mindell: *Working with the Dreaming Body* (2002) som den bästa bok han hittat inom fältet transpersonell terapi. Jag hoppas kunna återkomma till dessa böcker framöver.

Det finns även mycket skrivet om musik och andlighet av antroposofins grundare Rudolf Steiner (1861-1925). Eftersom jag uppfattar antroposofin som en heltäckande livsfilosofi, gjorde jag bedömningen att en sådan fördjupning skulle föra för långt in på ett sidospår. Jag ville heller inte gå in och plocka enskildheter ur deras tankevärld. En bok som jag tog mig igenom, men inte tog med i uppsatsen är *The Spiritual Dimension of Music* (Stewart 1990), beskriven som en ”handbok i musikalisk alkemi”. Boken ger teoretisk bakgrund och övningar som syftar till att på egen hand nå högre medvetandetillstånd med hjälp av musik. Författaren är musiker och tonsättare. Övningarna är komplicerade och kräver stor disciplin och lång tid. Resonemangen är fulla av det jag uppfattar som metafysiska kvasiteorier. Sammanfattningsvis uppfattade jag inte boken som relevant för uppsatsens syfte.

Inspirerad av att den litteratur jag tagit del av i hög grad – mycket högre än jag trodde – refererar till andliga och religiösa skrifter, har även jag tagit med en del sådana. Till exempel hänvisar David Aldridge ofta till sufimästaren Inayat Kahn och definierar sig själv som mycket inspirerad av sufismen.

Sen har jag läst. Och läst igen. För varje gång jag läst och därmed lärt mig något nytt, har nya frågor dykt upp. Och då har jag fått gå tillbaks och läsa de första texterna igen. Så har mina frågeställningar förändrats och vuxit i dialog med texterna.

2. TERAPI OCH ANDLIGHET

Kapitlet inleds med en genomgång av den inventerade litteraturen, med korta sammanfattningar av innehållet. Därefter redovisas tre teman som jag har uppfattat som centrala i den litteratur jag studerat: *Medvetandet och dess olika upplevelsenivåer: Kropp, sinne och intention*, samt: *Terapeutens roll i transpersonell terapi*.

2.1. INVENTERING

Här följer en redogörelse för den litteratur jag funnit i min inventering av litteratur kring musikterapi och andlighet, musik och andlighet och terapi och andlighet.

Det finns en uppsats i ämnet från Musikhögskolan i Stockholm, *Ett annat slags hopp. Om andlighet i musikterapi*, skriven av Lis Jacobsson (2007). Fokus i uppsatsen ligger på andligt sökande och andliga kriser och det faktum att de här frågorna är fördolda och sällan diskuteras.

Natalie Wlodarczyk vid Florida universitet har i sin uppsats *The Effect of Music Therapy on the Spirituality of Persons in an In-Patient Hospice Unit as Measured by Self-Report* (2003) gjort en enkätundersökning i syfte att kvantifiera huruvida några boende på ett hospice upplevde ökad andlighet efter att ha fått musikterapi. Resultatet visade en statistiskt säkerställd ökad upplevelse av andlighet efter musikterapi, jämfört med besök utan musik.

Jag har hittat två böcker av musikterapeuter om musikterapi och andlighet:

Helen Bonnys *Music & Consciousness* (2002), där hon redogör för GIM-metodens utveckling och teoretiska bakgrund⁴, och även för sin egen bakgrund och sina tankar kring musikterapi i stort.

Music and Soulmaking (2004) av musikterapeuten och violinisten Barbara Crowe, som gör en genomgripande redogörelse av musikterapi ur alla tänkbara vinklar, från örats anatomi till andliga upplevelser, allt noggrant förankrat i tillgänglig forskning. Hon redogör för de teoretiska ramarna för musikterapeutisk forskning och argumenterar för ett nytt paradigm, komplexitetsteorin; en teori som vuxit fram inom naturvetenskapen för att försöka förstå och förklara fenomen som inte låter sig förklaras med linjära orsak-verkan-samband. Gemensamma karaktärsdrag i dessa fenomen är bland annat deterministiskt kaos och oförutsägbarhet (Crowe 2004).

Då förändrade medvetandetillstånd är en form av transpersonell upplevelse blev jag intresserad av två böcker om musik och förändrade medvetandetillstånd: Alf Gabrielssons *Starka musikupplevelser*, ett omfattande material med människors berättelser om sina starkaste musikupplevelser (Gabrielsson 2008), och *Music and Altered States* (Aldridge & Fachner 2006), en antologi som belyser förändrade medvetandetillstånd ur olika synvinklar. Den tar upp teoretiska aspekter, personliga upplevelser av att lyssna till monotont trummande eller delta i en initiationsrit med hallucinogener och musik, hur människor från olika kulturer i

⁴ GIM = Guided Imagery and Music, en receptiv musikterapi metod som bygger på att klienten lyssnar på klassisk musik, se s 24.

öst respektive väst upplever musik, musik som medicin och även ett intressant avsnitt om hur hårdrock, heavy metal och liknande kan missbrukas och användas som drog.

Två böcker om musik och andlighet som jag funnit intressanta är:

Hazrat Inayat Khan (1882-1927), indisk musiker och grundare av den moderna sufi-rörelsen. I *The Mysticism of Sound and Music* (1991) ger han många fina metaforer för vad musik är och varför den kallas för den gudomliga konstformen. Han menar att musik finns i allt, i naturen, i våra kroppar och vårt tal. Alla sjukdomar och all obalans i världen kommer i själva verket av att det saknas harmoni, i rent musikalisk mening. Musik är vibrationer och vibrationerna behöver ha en viss frekvens. Det är därför sufierna mediterar till musik, för att det ger harmoni på ett effektivt sätt.

Harmony of Heaven and Earth av Jocelyn Godwin (1995), professor i musik vid Colgate University. I boken görs en grundlig genomgång av allt ifrån urgamla myter och skrifter som beskriver hur musik påverkar människan i helande syfte, till modern forskning, som experiment där man spelat musik för växter och kunnat konstatera att de växer bättre när de får höra klassisk musik. Författaren ger referenser från Juliette Alvin, Mary Priestley och andra musikterapeuter och förefaller väl insatt i modern musikterapi. Tyvärr ser Godwin hur alla dessa myter som levt i människors medvetande genom årtusenden snarast ligger musikterapeuter i fatet i dag, eftersom de antyder att ämnesområdet är mytiskt snarare än vetenskapligt.

Transpersonell psykologi tas upp, och definieras som att den inte handlar om personliga egot utan om det högre Självet.

The transpersonal therapies begin with self-analysis but end with the dawning of Self-knowledge: beyond them there stretches the spiritual path. Music is rarely used in them at present, but they are after all a new departure in psychotherapy.

(Godwin 1995 s 30)

Musik används sällan i transpersonell terapi, menar alltså Godwin, och förklarar det med att transpersonella terapier är en relativt ny gren inom psykoterapi.

Några böcker om andlighet inom hälsovård och terapi är:

Spirituality, Healing and Medicine av musikterapeuten och forskaren David Aldridge (2000), som har skrivit flera intressanta böcker och artiklar med lite olika utgångspunkt. I den här boken gör han en djupdykning i begreppet ”healing”, som han ger en vidare betydelse av att främja hälsa på olika sätt. Boken innehåller många forskningsexempel och fallbeskrivningar från den medicinska världen. Den riktar sig i första hand till människor inom medicin och innehåller inte mycket specifikt om musikterapi, men är ändå relevant i kraft av sina tankegångar kring synen på hälsa.

The Transpersonal. Spirituality in Psychotherapy and Counselling av den engelske psykologen John Rowan (2005), är en grundbok inom transpersonell psykoterapi. Här finns historiken, tänkarna, den rent praktiska sidan av hur man kan bedriva transpersonell terapi, tankar om terapeutens arbete med sin egen transpersonella utveckling, farorna med transpersonellt arbete och bemötande av kritik mot disciplinen.

I boken *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology, Exploring the Breadth of Human Experience* (Valle & Halling 1989) finns ett avsnitt om transpersonell psykologi, som ger en bra grundläggande överblick över både bakomliggande tankar och tillämpning. Jämfört med Rowan (2005) känns dock en del resonemang förlegade, vilket vittnar om att det här är ett nytt forskningsområde som i högsta grad lever och förändras.

2.2. MEDVETANDET OCH DESS OLIKA UPPLEVELSENIVÅER

I följande kapitel redogörs för vad en transpersonell upplevelse är, vad höjdpunktsupplevelser, så kallade ”peak experiences”, är och vad jag funnit i den studerade litteraturen om förändrade medvetandetillstånd och olika medvetandenivåer.

2.2.1. TRANSPERSONELLA UPPLEVELSER OCH HÖJDPUNKTSUPPLEVELSER

I Alf Gabrielssons stora undersökning om starka musikupplevelser (2008) hade sammanlagt 34 % av berättelserna existentiell, transcendental eller religiös karaktär. Han påpekar att musik, litteratur, konst, film, dans, natur, kärlek, sex och religion alla kan ge upphov till likartade starka transpersonella upplevelser.

Vad är då en transpersonell upplevelse? Rowan (2005) börjar med att definiera vad det inte är:

- det är inte samma sak som det han kallar ”extrapersonal”, ungefär utompersonellt, det vill säga att kunna böja skedar, levitera, vara synsk, medial eller kunna telepati och liknande paranormala fenomen.
- det är inte samma sak som höger hjärnhalva.
- det är inte samma sak som new age. New age är enligt Rowan urskiljningslöst. Där ryms allt klokt och dumt, allt sant och osant i en enda röra, skyddat av ett slags vördnad som innebär att man inte får ifrågasätta och undersöka de sanningar som förmedlas.
- det är inte samma sak som religion, som handlar om organisering av något slag.
- och det är heller inte samma sak som andlighet, eftersom andlighet kan finnas både på prepersonell, personell och transpersonell nivå.

Transpersonella upplevelser kan vara intuition, kreativitet eller inre röster. Det kan också vara höjdpunktsupplevelser.

Höjdpunktsupplevelser, på engelska ”peak experiences”, är ett begrepp myntat av Abraham Maslow, en av de främsta föregångarna när det gäller kunskapen om förändrade medvetandetillstånd och transpersonella upplevelser. Maslow hade en vision om ett samhälle där en transcendent medvetenhet om den mänskliga naturen skulle ha en central roll, och människor skulle få möjlighet att växa till sin fulla potential (Valle & Halling 1989). Hans viktigaste bidrag till transpersonell psykologi är hans forskning kring höjdpunktsupplevelser, eller ”peak experiences”. Maslow började intressera sig för detta när han, som uttalad ateist, till sin förvåning märkte att många människor kunde berätta om samma typ av upplevelser som forna tiders mystiker beskrivit. Han kom fram till att höjdpunktsupplevelser i själva verket är något mycket naturligt som alla människor kan uppleva, om man inte aktivt motarbetar dem (Maslow 1964/1994). I och med att de är en del av vår natur, bör vi kunna

betrakta dem utan specifika övernaturliga koncept som Gud, änglar och annat som hör religionerna till. Kraften i höjdpunktsupplevelser är starkt förvandlande och kan innebära mycket för vårt självförverkligande, för att vi ska nå vår fulla potential.

Höjdpunktsupplevelser kännetecknas bland annat av en känsla av att universum är en helhet och att man har sin plats. Egot transcenderar, och man får en stark upplevelse av koncentration. Tid och rum försvinner, världen upplevs som vacker, man upplever ett värde i att bara vara, all dualitet är borta, det finns ingen rädsla eller ångest, och man blir mer ansvarstagande och aktiv, mer kärleksfull och accepterande (Maslow 1964/1994).

Det här är upplevelser som man behöver dela med någon, enligt Maslow. Där kan musikterapi spela en viktig roll jämfört med att till exempel bara lyssna på musik i sin ensamhet. I musikterapi kan man dela sin upplevelse med någon, terapeuten, som i bästa fall har beredskap för att ta emot upplevelsen.

2.2.2. FÖRÄNDRADE MEDVETANDETILLSTÅND

Det finns ungefär lika många definitioner på medvetande som det finns forskare inom området (Crowe 2004). Ett sätt att se det är att utgå från det vakna, medvetna normaltillståndet. Avsteg från det tillståndet är något helt naturligt som vi alla upplever dagligen (Aldridge & Fachner 2006). Sömn, dagdrömmar, koncentration och liknande är exempel på förändrade medvetandetillstånd. Kriterier för hur de upplevs är förändringar i tankeverksamheten, störd tidsupplevelse, förlust av kontroll, förändring av kroppsuppfattning och känslomässiga uttryck, och en upplevelse av "det obeskrivliga" (eng: ineffable) (a a).

Man bör skilja på tillfälliga förändrade medvetandetillstånd och stadigvarande medvetandenivåer (Valle & Halling 1989). Tillfälliga förändrade medvetandetillstånd kan vem som helst uppnå genom till exempel musik, medan förändrade medvetandenivåer kräver långt och disciplinerat eget arbete med meditation och liknande (Rowan 2005). Det kan dock poängteras att även ett kortare ögonblick av förändrat medvetandetillstånd kan ha livsavgörande effekter. Så har man till exempel gjort en uppföljning av Stanislav Grofs experiment med LSD och konstaterat att de som hade upplevelser av förändrat medvetandetillstånd under experimenten senare gjorde genomgripande förändringar i sina liv och uppgav att de fått en fördjupad uppskattning av livet och naturen, en ökad glädje, att de blivit mer generösa och toleranta och börjat känna större solidaritet med omvärlden (Rowan 2005).

2.2.3. MODELLER FÖR MEDVETANDET

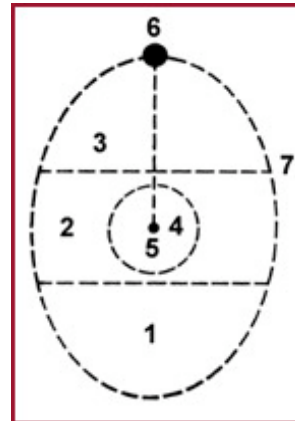
Psykosyntesens grundare Roberto Assagioli utarbetade en modell för psyket, där han även tog med de högre dimensionerna av medvetandet. I ett brev till sin lärare Sigmund Freud skrev han:

Det är med glädje jag tar hem psykoanalysen till Italien. Men för att göra det behöver jag göra en del tillägg i er teori om människans psyke. I ert teoretiska hus om människans psyke, Dr Freud, finns ett bottenplan (2) och en källare (1) men i mitt teoretiska hus av människans psyke finns också en övervåning (3), en solterass (6) och en hiss emellan.

(www.psykosyntesforeningen.se)

Den modell han utarbetade kallas ”äggmodellen”:

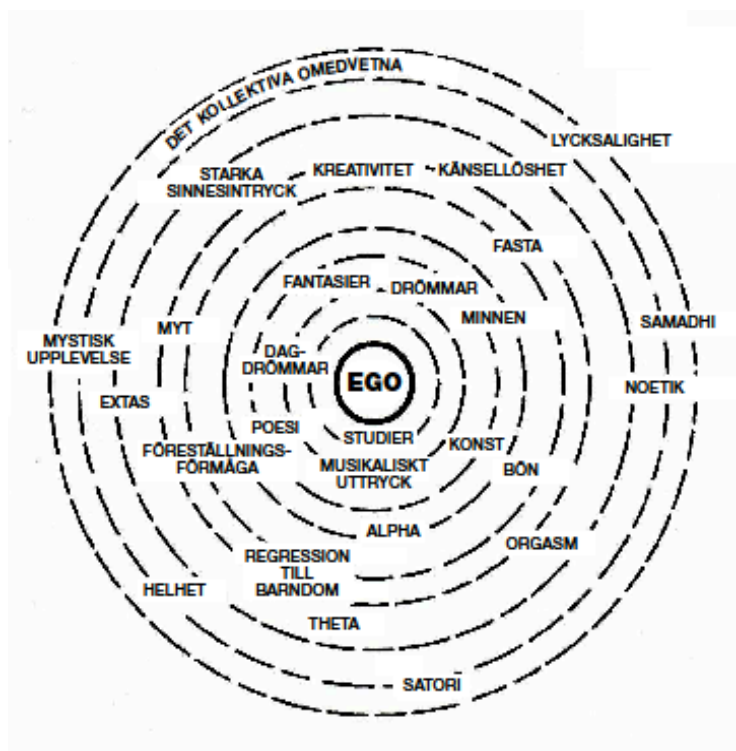
1. Det lägre omedvetna
2. Det mellersta omedvetna
3. Det högre omedvetna
4. Medvetandefältet
5. Jaget
6. Det transpersonella Självvet
7. Det kollektiva omedvetna



Figur 1: Assagiolis äggmodell

Det här är en modell som kan vara intressant för musikerapeuter, eftersom den åskådliggör aspekter av vårt jag som kan väckas och påverkas av musik och därför är troligt att musikerapeuter kommer i kontakt med i arbetet med klienter (Gabrielsson 2008; Maslow 1964/1994). Modellen (Figur 1) var en av Helen Bonnys teoretiska utgångspunkter när hon utarbetade sin musikerapeutiska metod GIM (Guided Imagery and Music, se s 24) (Bonny 2002).

Bonny byggde även GIM på Maslows teorier om självförverkligande och mänsklig potential, och på Carl Rogers klientcentrerade terapi (a a). Tanken att vi som människor har kapacitet att utforska både djup och bredd av vår potential, och att psykologiska avvikelser kanske inte är sjukdomar utan möjligheter till utveckling, tilltalade henne. I följande diagram visas en av de modeller hon utvecklade för att åskådliggöra sin syn på sinnet. Orden i de yttre cirklarna kan utökas i det oändliga med liknande upplevelser och tillstånd och visar hur naturligt det är med förändrade medvetandetillstånd. Det här diagrammet illustrerar hur stort vårt medvetande är. Diagrammet visar även hur litet vårt vardagliga medvetande är i jämförelse med alla våra möjligheter.



FÖRÄNDRADE MEDVETANDETILLSTÅND

Metoder:
Avslappning
Koncentration

Vägar:
Sömn
Meditation
Utmattning
Droger
Hypnos
Biofeedback
Musik
Sex
Konst

Figur 2 "Cut-Log diagram" efter Bonny 2002 s 82, mina översätttn.

Liten ordlista:

noetik – som har med intellektet att göra, vetenskapen om intellektet
samadhi – inom buddhism och hinduism; ett tillstånd av koncentration frammanat i meditation
satori – inom zen-buddhism: en intuitiv upplysning (Japan: uppvaknande)
theta – hjärnvågor på en viss frekvens

(ur The Cassell Concise Dictionary 89/97)

2.2.4. OLIKA MEDVETANDENIVÅER

En som har tänkt mycket kring olika medvetandenivåer och formulerat modeller för hur de kan uppfattas, är den amerikanske filosofen Ken Wilber, en viktig förgrundsfigur inom transpersonell psykologi. I *A Comprehensive Guide to Music Therapy* (Wigram o a 2004) föreslås att Wilbers teorier kan vara särskilt relevanta för musikterapeuter. Ken Wilber menar att medvetandet genomgår en helt naturlig utveckling, där de flesta nog känner igen sig i de första stadierna. De senare är mer kontroversiella, men följer exakt samma mönster och innebär inte att vi behöver ge oss ut i det ockulta (Rowan 2005).

De olika utvecklingsstegen börjar med "pleromatic", som är den objektlösa och rumslösa nollpunkten, utan vare sig önskan, val eller tid. Därefter kommer "uroboric", där fostret börjar kunna skilja figur från bakgrund och få ett medvetande. Nästa steg är "body ego", där känslor börjar bildas, men av ett primitivt slag som smärta, ilska, skräck och glädje. I nästa stadium, "membership-self", identifierar sig barnet med familjen, mot tidigare den egna kroppen.

Steget därpå kallar Wilber ”mental ego” och det är den nivå där de flesta av oss fastnar resten av våra liv. Självkontroll är ett nyckelord på den nivån, liksom att man tänker i uppdelningar som manligt-kvinnligt, intellekt-känslor, andligt-materiellt och så vidare (Rowan 2005). I varje stadium fram till och med mental ego-nivå har enligt Rowan samhället applåderat och bejakat våra framsteg. Men om vi vill komma vidare får vi ingen sådan uppbackning utan snarare tvärtom. Vi måste göra det utifrån vår egen intention och vilja och stöter ofta på svåra prövningar längs vägen.

Om vi har viljekraft att stå raka genom dessa prövningar följer det Wilber kallar ”centaur stage”. Här börjar vi se i helheter i stället för dualiteterna på föregående nivå. Vi tar ansvar för vår egen utveckling, skapar vår egen värld. Symboler har stor betydelse för att driva utvecklingen. Det kan vara mycket skrämmande att ta klivet in i det här stadiet, och vara både obekvämt och smärtsamt eftersom det innebär att man ifrågasätter alla de roller man tidigare spelat.

Rowan menar att ”centaur”-nivån är en mycket viktig nivå:

It represents at one time the end of the process of individual development within the confines, so to speak, of one's own skin; and the beginning of the process of transpersonal development, because it breaks the mould of the mental ego. It is very hard to get to the Centaur stage without going through the process of psychotherapy.

(Rowan 2005 s 67)

Det är alltså mycket svårt att nå den här nivån, som karaktäriseras av faktorer som närvaro i nuet och autenticitet i personligheten, om man inte har bearbetat sin barndom och tittat på sin ”skugga” för att använda jungiansk terminologi. Utan den processen kan man inte bli autentisk, enligt Rowan. Som terapiform tänker jag att musikterapi borde kunna vara särskilt lämplig för arbete på den här nivån, där symboler och fantasi spelar stor roll.

Sen följer nivån som Wilber kallar ”subtle”. Där handlar det om att gå förbi tanken på ”meningen med mitt liv” och släppa alla tankar på intentionalitet och självförverkligande, att släppa kontrollen av den egna utvecklingen och börja ta in inspiration från det högre Själv. Ofta tar det sig uttryck i form av faktiska meddelanden från någon högre, eller djupare, källa. Affirmationer är verkningsfulla på den här nivån. En del talar om skyddsänglar, andra om ett översjälvt eller höga arketyper, som ger de här meddelandena. Än en gång vänds alla våra antaganden från den tidigare nivån, i det här fallet ”centaur”, upp och ner.

Sen räknar Wilber med ytterligare en nivå, det han kallar ”causal”, dit i praktiken bara de vi uppfattar som upplysta når.

I följande tabell ges en schematisk översikt över några av kriterierna för respektive nivå:

Wilber level	Mental ego	Centaur	Subtle	Causal
Definition	I am defined by others	I define who I am	I am defined by the Other (s)	I am not defined
Motivation	Need	Choice	Allowing	Surrender
Personal goal	Adjustment	Self-actualization	Contacting	Union
Social goal	Socialization	Liberation	Extending	Salvation
Process	Healing – Ego-building	Development – Ego-extending	Opening – Ego-reduction	Enlightenment
Ego	Dominant	Transformal	Light	Open
Traditional role of helper	Physician Analyst	Growth Facilitator	Advanced Guide	Priest (ess) Sage
Representative approaches	Hospital treatment Chemotherapy Behaviour modification Cognitive-behavioural Brief therapy	Primal Integration Gestalt therapy Psychodrama Open encounter Bodywork therapies	Psychosynthesis Some Jungians Transpersonal Voice Dialogue Kabbalah Some astrology Shamanism	Mystical Buddhism Raja Yoga Taoism Christian Sufi
Representative names	Freud Ellis Beck Skinner Erickson NLP	Maslow Rogers Perls Laing Moreno Winnicott	Jung Hillman Assagioli Mary Watkins Jean Houston Grof	Eckhart Shankara Dante Mark Epstein Lao Tzu George Fox
Intuition	Chancy	Reliable	Constant	Not needed
Compassion	Subject to fatigue	Reliable	Juicy	Constant, steady
Research methods	Qualitative, quantitative	Collaborative, Action research	Transformative Mindful	None
Questions	Dare you face the challenge of unconscious?	Dare you face the challenge of freedom?	Dare you face the loss of your boundaries?	Dare you face the loss of all your symbols?
Key issues	Acceptability Respect	Autonomy Authenticity	Openness Vision	Devotion Commitment

Figur 3, Rowan 2005 s 80-81, kortad version

Den här tabellen uppfattar jag som både intressant och inspirerande, och tänker att den kan vara användbar för musikerterapeuter. I parametern ”representative approach” i tabellen framgår till exempel att olika vårdformer fungerar på olika medvetandenivåer. Och parametern ”personal goal” visar på olika möjliga målsättningar för människor att söka sig till terapi, där ”adjustment”, anpassning, är ett möjligt mål men inte det enda möjliga. I övrigt överlåter jag till läsaren att själv bota i tabellen, och fundera kring de olika begreppen.

2.3. KROPP, SINNE OCH ENERGIER

Mitt i livet och karriären drabbades Helen Bonny av svåra, stressrelaterade hjärtproblem (Bonny 2002). Hon har beskrivit hur hon blev tvungen att skära ner på arbetstakten och säga nej till mycket som hon egentligen ville göra. Frustrationen över att kroppen inte ville samarbeta när hon hade så mycket roligt och viktigt att göra, var stor. Hon funderade också mycket på varför hon blev sjuk, och varför hon inte kunde hjälpa sig själv att bli frisk, trots att hon mediterade och arbetade medvetet med sin egen utveckling mot självförverkligande. Hon visste ju att all läkning kommer inifrån. Eller var allt tal om hur sinnet kan påverka kroppen bara bluff? Boken *Mind of the Cells* av Satprem (1980) fick henne att förstå att hon inte arbetade tillräckligt djupt på cellnivå. Efter att ha lärt sig en ny meditationsteknik, och förändrat mycket i sitt liv, blev hon så småningom frisk.

2.3.1. SINNETS PÅVERKAN PÅ KROPPEN

Förhållandet mellan sinne och kropp är komplicerat. Å ena sidan finns det gott om studier som visar att sinnet påverkar kroppen. Meditation kan hjälpa mot stress, depression, oro och även fysiska besvär som högt blodtryck (Crowe 2004). Inom forskning på musik har man kunnat se att till exempel puls och blodtryck påverkas av musik (Crowe 2004; Bonny 2002). Aldridge redogör för studier där healing⁵ påverkat frilagda celler (Aldridge 2000), och inom medicinsk forskning har man kunnat visa att det finns neurologiska länkar mellan hjärna och immunförsvar, att sinnet med andra ord påverkar kroppens fysiska funktioner, hälsa och läkande (Crowe 2004).

Å andra sidan fungerar healing inte alltid. Inte meditation eller musikterapi heller. Även människor som mediterar kan få cancer och dö (Aldridge 2000). Några enkla, raka orsak-verkan-samband finns inte. Att tro det är att ”missa hela poängen” enligt både Aldridge och Crowe, som båda menar att ”poängen” handlar om en helt annan syn på vad som är hälsa, att det inte behöver vara detsamma som att vara fysiskt frisk.

David Aldridge är mycket kritisk mot den typen av lyckorecept som hävdar att bara man ber, mediterar och tänker positivt kommer man att leva ett friskt, långt och framgångsrikt liv. Det kan leda till stora skuld känslor hos den som, i likhet med Helen Bonny, tycker att hon borde vara frisk eftersom hon gör ”allt rätt”. I praktiken försvårar det helandeprocessen. Aldridge menar att ”hälsa” och ”sjukdom” inte är varandras motsatser, utan rör sig inom helt olika områden. Man kan vara fysiskt sjuk och ändå känna försoning med sitt liv och uppleva en känsla av mening, vilket kan innebära en upplevelse av att ha hälsa. Aldridges resonemang påminner här om Even Ruuds (Ruud 2002), där begrepp som vitalitet, mening, energi, tillhörighet och förmåga till handling knyts till hälsobegreppet. Enligt Aldridge (2000) är

⁵ Inom alternativ medicin används begreppet för behandling genom överföring av energi (www.ne.se).

faktorer som bön, meditation, hopp och förlåtelse lika viktiga som medicin eller operation för att uppnå hälsa i den meningen. De bör enligt honom ingå i musikterapeuters och alla andra hjälparbetares dagliga vokabulär.

Aldridge resonerar även kring lidande, i samma banor som Viktor Frankl (1967/1994). De menar att meningen med livet är att utvecklas och transcendera mot allt högre medvetandenivåer. Lidandet har i det sammanhanget en funktion. Inte så att det finns något bra i lidandet i sig, men det är en del av livet och det kan vara en språngbräda till att få en djupare förståelse och känna en fördjupad mening med livet.

The ability to rise above suffering, to go beyond the present situation to a realm where life takes on another perhaps deeper significance, is an important factor in palliative care, in the long-term management of chronic illness and as central plank of psychotherapy.

(Aldridge 2000 s 40)

Det är visserligen önskvärt att i möjligaste mån undvika lidande/... / smärtan måste undvikas så länge man kan undvika den. Men så snart ett smärtsamt öde inte kan förändras, måste man inte bara acceptera det, det kan eventuellt också förvandlas till någonting meningsfullt, till en insats.

(Frankl 1969/97 s 84)

Här ovan framhåller först Aldridge idén att vi genom att ändra perspektiv och lyfta oss över lidandet kan få en annan upplevelse av till exempel vår sjukdom. Och Frankl påpekar därefter att det å ena sidan är viktigt att undvika lidande där det går, men att det å andra sidan kan leda till något meningsfullt - om man kan förändra sin inställning till och syn på lidandet.

Det här är synsätt som passar väl med vad musikterapi har att erbjuda. Aldridge (1999) menar till exempel att kreativitet kan förvandla, transcendera, stunden och få oss att uppleva en situation på ett nytt sätt. Den här transcendensen är kärnan i andlighet och väcker det hopp som lyfter oss till ett nytt medvetande. Kanske inte hopp om att bli frisk, men hopp om att kunna försonas med sig själv, sin familj och sitt liv, hopp om att kunna uppleva glädje och livskvalitet i stunden.

Ur ett andligt perspektiv kan sjukdom handla om att man har tappat kontakten med känslan av helhet (Aldridge 2000). Man ser den sjuka människan som separerad från själva grunden för sin existens (Inayat Kahn 1991). Lidandet kan därför vara en meningsfull signal för nödvändiga förändringar i livet.

Att människor dör är en del av livet. En behandling som slutar med att någon dör måste inte uppfattas som misslyckad. Mer relevant är, enligt Aldridge, att titta på hur den sista tiden i livet blev. Om patienten fick hjälp att komma till ett stadium av frid och försoning (Aldridge 2000). Aldridge berättar om en kollega, en läkare, som menade att bön ”inte fungerar” eftersom patienten dog. Men patienten dog efter att ha försonats med sin familj och kommit i kontakt med sina egna personliga och andliga behov och fått hjälp med dem, vilket Aldridge ser som viktigare.

2.3.2. INTENTION OCH ENERGIER

En viktig faktor i sammanhanget är den enskildes intention och vilja. Assagioli menar att kärlek och vilja är några av människans viktigaste drivkrafter (Assagioli 2006). Kärleken är förknippad med varandet, viljan med görandet. Viljan är den funktion som är närmast besläktad med Självet, enligt Assagioli. Ett sätt som man kan transcendera mot det högre Självet är genom skönhet, genom kontemplation av skönhet och skapandet av vackra ting. Allt detta finns det rika möjligheter att uppleva i musikterapi.

Den enskildes intention är också en av de faktorer som gör att det inte alltid går att förutse utgången av en behandling (Witting 1989). Intentionen styr vårt medvetande och medvetandet styr, enligt kvantfysiken, vår verklighet (Bonny 2002). Eftersom vi också styrs av vårt omedvetna är det inte så enkelt som att ”tänka positivt” så ordnar sig allt vi vill, men det finns ändå ett samband mellan intention och resultat.

På senare tid har västerländsk medicin börjat erkänna den påverkan mänskliga energisystem kan ha på hälsa och läkande. Mycket av den energi som människan genererar sker på atom- eller kvantnivå, som inte följer den mekaniska fysikens lagar. Genom kvantfysiken har många börjat intressera sig för dessa subtila energier (Crowe 2004).

Kvantfysiken laborerar med tanken att det är faktisk energi vi sänder ut när vi har en intention. Enligt detta synsätt påverkar vi våra resultat och vår omgivning genom hur vi tänker. Så här subtila energinivåer går inte att mäta med nuvarande forskningsmetoder. Därför arbetar forskarna med att utveckla teorier om subtila energier och deras underliggande mekanismer. På den här nivån tänker man sig att energin innehåller oändliga möjligheter, ett slags nollpunkt där vad som helst kan hända. Därför går det inte att förutsäga nästa skede utifrån ett linjärt orsak-verkan-tänkande (Crowe 2004).

Crowe (2004) tänker sig att energivågor i musik också kan påverka vågor i våra kroppar på en rent fysisk nivå, och ger olika belägg från forskning för att det kan vara så. Musik kan till exempel användas för att direkt stimulera akupunktur nålar (så kallad musikakupunktur finns till exempel i Stockholm, se www.musicakupuncture.com).

Eftersom musik i sig är komplex till sin natur, och musikaliska skeenden innehåller ett omätligt antal parametrar, skulle ett sådant inkluderande paradigm som komplexitetsteorin förmodligen fungera mycket bra för att öka förståelsen för vad som händer i till exempel en musikalisk improvisation mellan en klient och en musikterapeut (Crowe 2004).

2.4. TERAPEUTENS ROLL I TRANSPERSONELL TERAPI

Det sägs att en klient aldrig kan komma längre än vad terapeuten har gjort i sin egen utveckling (Rowan 2005; Wittine 1989). Ett allmänt accepterat synsätt är också att terapeutens trossystem, värdegrund och sinnesstämningar, både medvetna och omedvetna, i hög grad avgör hur terapin blir (Valle & Halling 1989). Låt oss därför återgå till grundfrågan för den här uppsatsen, om man kan ha ett andligt perspektiv när man arbetar i terapi i allmänhet och musikterapi i synnerhet. Jag tror att uppsatsen har visat att svaret på den frågan är ja. Men hur gör man då?

2.4.1. TERAPEUTENS INSTÄLLNING

Transpersonellt inriktade terapeuter menar att skillnaden mellan transpersonell och annan terapi varken ligger i teknik eller vilka problem klienten kan arbeta med, utan i terapeutens andliga/transpersonella perspektiv (Valle & Halling använder här båda begreppen synonymt). Transpersonell terapi bejakar behovet av att helas och växa på alla nivåer av identitetens spektrum; ego, existentiell och transpersonell (Valle & Halling 1989). För terapeutens del handlar det då mer om att vara än att göra. Att våga släppa alla sina egna koncept och tankar och förhålla sig helt öppet. Det är viktigt att terapeuten fortsätter att arbeta med sin egen andliga utveckling genom att meditera eller liknande, för att utveckla sitt eget högre själv och sin intuition (Rowan 2005; Crowe 2004; Bonny 2002; Valle & Halling 1989; Maslow 1964/1994). För att bli en bra terapeut behöver man också vara en "bra person": "...it also becomes clearer and clearer that the best 'helpers' are also the most fully human persons" (Maslow 1964/1994 s xii). Bonny menar att musikterapeuter bör vara medvetna om den andliga sidan av människors person, "because it's there", som hon skriver (Bonny 2002 s 182), att andligheten är en naturlig del av våra liv.

Enligt en undersökning av Frank White (Rowan 2005), där han tittade på hur transpersonellt inriktade terapeuter gör, finns det fyra centrala teman:

- universalitet och transparens
- andlighet är grunden för allt
- lyhörddhet för det som är större än självet
- mysterium och en tolerans för det okända

Det viktigaste är alltså att ha beredskap för att kunna möta vad som än händer i terapin, även på andlig nivå. Rowan menar att en transpersonell hållning i terapi är den mest kreativa och flexibla, och kan vara särskilt viktig i ett mångkulturellt arbete (a a).

Terapi sker i olika stadier. Det första handlar om att stärka egot hos klienten. Många klienter behöver en tydligare känsla för vem de är, åtskilda från andra. De behöver känna gränser och de behöver sina försvar. Det kan ofta vara just deras bristande känsla av ego som är problemet och som försvårar förmågan att skapa goda relationer och leva ett gott liv (Rowan 2005; Crowe 2004; Valle & Halling 1989).

När de väl har utvecklat en mer realistisk och sammanhängande bild av sig själva och andra kommer nästa steg; upptäcktsresan i det omedvetna. Att återuppleva förträngda känslor och väcka omedvetna minnen. Det kan leda till en större känsla av frihet, att man själv styr sitt liv och kan göra aktiva val snarare än att styras av omedvetna processer. I det här stadiet är kreativitet en viktig drivkraft. Terapi på den här nivån handlar snarast om att hjälpa klienten lösa upp egots grepp och förverkliga sina talanger och förmågor (Valle & Halling 1989).

De flesta terapier sker på det Wilber kallar mental ego-nivå (Rowan 2005), helt enkelt för att de flesta människor, alltså både klienter och terapeuter, befinner sig där. Rowan menar att det finns ett motstånd hos terapeuter att arbeta med sig själva för att komma vidare utöver den här nivån. En del terapier arbetar även med den så kallade "centaur-nivån", men över det är det få terapeuter som har redskap att arbeta. Det arbetet sker snarare i shamangrupper, enocountergrupper och liknande. Rowan frågar sig om det alls är möjligt att arbeta terapeutiskt på dessa högre nivåer. Han finner att svaret är "ja" och tar upp några exempel, bland annat ett ganska

extremt där terapeuten bara satt och tittade på sin klient under hela sessionen. Klienten gick igenom en ordentlig inre prövning men kom till slut fram till en känsla av stark befrielse och bekräftelse, i det att han blev sedd på djupet, bortom alla förklaringar och ord. Men Rowan påpekar också att det är viktigt att terapeuten avläser var klienten befinner sig, så att han eller hon inte forcerar den terapeutiska processen.

2.4.2. OLIKA TRANSPERSONELLA TERAPIFORMER

En del av arbetet inför den här uppsatsen har varit sökandet efter terapeutiska metoder där man arbetar andligt eller transpersonellt. Jag har sökt både inom musikterapi och annan terapi, och hittat följande:

GIM - Den mest uttalat andliga musikterapeutiska metoden är GIM, Guided Imagery and Music, grundad av Helen Bonny som ett resultat av hennes samarbete med Stanislav Grof och hans experiment med LSD för att på kontrollerad, konstgjord väg uppnå förändrade medvetandetillstånd. Metoden är receptiv, vilket innebär att klienten lyssnar på inspelad klassisk musik. Detta sker i ett djupt avslappnat tillstånd, där förändrade medvetandetillstånd kan uppstå. Klienten berättar sedan om sina upplevelser, associationer och liknande för terapeuten under gång, medan hon lyssnar på musiken. Helen Bonny utvecklade GIM bland annat utifrån Roberto Assagiolis tankar och hans terapiform psykosyntes.

Helen Bonny har beskrivit hur hon blev antagen på musikterapeututbildningen på 60-talet på villkor att hon inte nämnde ett ord om sina mystiska upplevelser. 30 år senare kunde hon tala öppet om detta. Hon har sagt att det var ett riktigt råd då men att det nu finns en annan beredskap för att diskutera andlighet (Bonny 2002).

Musikterapi i övrigt – De musikterapeuter jag har hittat som skriver om musikterapi ur en uttalat transpersonellt perspektiv, med anknytning till transpersonell psykologi är Barbara Crowe (2004) och Helen Bonny (2002). Det finns också ett avsnitt om transpersonell psykologi och Ken Wilber i *A Comprehensive Guide to Music Therapy* (Wigram o a 2004).

I *Music Therapy in Palliative Care* (1999) bidrar flera musikterapeuter med artiklar där arbetet med äldre och obotligt sjuka speglas ur olika vinklar. Många av dessa artiklar har en andlig ”ton”, resonerar kring det som finns bortom döden och har stor öppenhet inför klienternas andliga och transpersonella upplevelser och tankar. Här verkar det som att arbetet i sig och klienternas verklighetsupplevelse har nödvändiggjort att terapeuten hittar ett sätt att förhålla sig till det andliga hos klienten.

Lucanne Magill arbetar med fokus på musikterapi och andlighet vid arbete med vård i livets slutskede (Magill 2006). Hon konstaterar att musikterapi ökar andligheten hos personer med långt gångna dödliga sjukdomar genom fyra områden: transcendens, tro och hopp, en känsla av mening och syfte, och slutligen ett sökande efter kontakt (connectedness). Hon ser även fyra återkommande andliga teman som uppkommer i musikterapisessioner: kontakten eller relationen (relationship), minnen (remembrance), bön (prayer) och frid (peace). Bön definierar hon i en vidare, icke-religiös mening, som ”a calling from the deeper corners of heart, mind and spirit” (a a s 180). Hon menar att det här är ett behov som finns och som ofta undertrycks för att inte terapeuter och vårdpersonal har beredskap att ta emot eller låta klienten släppa fram detta ”rop”. Men inte heller hon ansluter sig till den transpersonella terminologin.

Logoterapi - Utanför den musikterapeutiska världen har jag bland annat hittat logoterapi, utvecklad av Freudeleven och psykiatern Viktor Frankl. Han har många intressanta resonemang om människors existentiella ångest och känsla av meningslöshet, resonemang

som är högst aktuella även i dag. Logoterapi utgår från att det finns en mening med varje människas liv och att terapeutens uppgift är att hjälpa klienten att se den meningen. Som namnet antyder bygger tekniken på logiska resonemang av typen:

F: Från det ena till det andra, det var ju så att ni inte hade några barn?

P: Nej, det har jag inte.

F: Nåväl, anser ni att livet är meningsfullt bara under förutsättning att man har barn?

P: Varför skulle det inte vara en välsignelse, om det är snälla och rara barn?

F: Det har ni rätt i, men ni får inte glömma att till exempel Immanuel Kant, alla tiders störste filosof, inte hade några barn. Men finns det någon som skulle våga sig på att betvivla att hans liv var utomordentligt meningsfullt?

(Frankl 1969/2003 s 138)

För musikterapi del uppfattar jag inte själva resonerandet som särskilt relevant. Användbar är däremot Frankls grundsyn att det finns en mening, ställd utom all tvivel. Jag tänker att en sådan värdegrund hos terapeuten kan genomsyra terapin och förmedlas ordlöst till klienten. Den meningsskapande kvaliteten i musik och musikterapi kan då bli ett sätt för klienten att uppleva mening och kanske hitta sitt livs unika mening.

Psykosyntes – Roberto Assagioli var psykiater och en av Freuds lärjungar, men tyckte att den psykoanalytiska teorin endast såg till en del av människan, och vände sig tidigt emot dess patologiska inriktning. I stället ville han fokusera på det friska i människan, människans potential och andlighet. På 50–60-talen lärde han känna Fromm, Maslow och Carl Rodgers och samarbetade med dem kring den humanistiska psykologin. Assagioli sökte en terapiform som tog hänsyn till hela människan - kreativitet, kärlek och vilja, glädje och visdom – och utarbetade psykosyntesen (www.psykosyntesforeningen.se).

Integral psykoanalys – Norberto R. Keppe (f. 1927) var musiker från början och studerade och arbetade för Viktor Frankl i Wien under tre år på 50-talet följt av 15 års arbete med traditionell psykoanalys. Under den tiden växte hans missnöje med psykoanalysen och han utvecklade sin egen metod, integral psykoanalys, även kallad analytisk trilogi. Några av grundtankarna i den integrala analysen är att världen är upp-och-ner och skälen till våra sjukdomar och obalanser är att vi har lämnat kontakten med våra sanna jag. Budskapet är att hur sjuka vi än är, är kärnan alltid frisk (www.analytisktrilogi.se).

Integrala psykoanalytiker utbildas i Brasilien och får tät handledning och egen terapi även som färdiga terapeuter. Centret i Brasilien blomstrar att döma av deras egen beskrivning, med terapeututbildningar, kurser i musik, projekt för fattiga barn och andra sociala projekt.

Transpersonell terapi - Det finns en uttalad transpersonell psykoterapi, åtminstone i England, utarbetad av Gordon-Brown och Somers (Rowan 2005). Rowan tar även upp biosyntes, jungiansk analys, ”core process therapy”, ”primal integration” och psykosyntes som transpersonellt inriktade terapier. *Psykologilexikon* (2005) anger holotropisk andningsterapi, grundad av Stanislav Grof, som exempel på en terapimetod sprungen ur

transpersonell psykologi. I Sverige finns det transpersonella perspektivet inom terapi uttalat endast hos psykosyntesterapeuterna, enligt mina efterforskningar.

2.5. SLUTLEDNING OCH SAMMANFATTNING

Det här arbetet är en litteraturstudie där jag har inventerat litteratur inom musikterapi och andlighet, musik och andlighet samt terapi och andlighet. Ur det materialet har några teman valts ut som jag uppfattat som intressanta för musikterapeuter: *Medvetandet och dess olika upplevelsenivåer*; *Kropp, sinne och intention* och *Terapeutens roll i transpersonell terapi*. Under arbetets gång har jag funnit att frågan om terapi och andlighet är ett högaktuellt kunskapsfält, där intresset tycks stort och ökande också inom musikterapi.

Mina frågeställningar var:

- Vad säger den studerade litteraturen om musikterapi och andlighet; musik och andlighet respektive terapi och andlighet?
- Hur beskrivs människans utveckling, andlighet och terapi inom transpersonell psykologi?
- På vilka sätt kan andliga tankegångar vara användbara inom musikterapi?

Första frågan är omfattande besvarad i uppsatsen. Jag har funnit musikterapeuter som funderat kring sina klienters andliga sökande och andliga behov, och även musikterapeuter som skrivit om andliga upplevelser i själva det musikaliska mötet. Kring musik och andlighet finns det gott om litteratur, då det finns en andlig kvalitet i musik som kan leda till att lyssnaren/den musicerande upplever förändrade medvetandetillstånd eller andra transpersonella tillstånd. Även kring terapi och andlighet visade det sig finnas en hel del vetenskapligt hållen litteratur.

De svar jag funnit har tagit mig in i kvantfysikens spännande värld, in i tankar om healing, intention, energier och hur allt detta kan tänkas hänga samman. Ett tänkbart nytt paradigm har framträtt, komplexitetsteorin, en teori som finns väl beskriven av Barbara Crowe (2004) och som det vore intressant att fördjupa sig i och pröva i förhållande till musikterapi.

Min andra frågeställning är framför allt besvarad genom redogörelsen av förändrade medvetandetillstånd och medvetandenivåer, Ken Wilbers uppdelning av de mentala utvecklingsstadierna, ”mental ego”, ”centaur”, ”subtle” och ”causal”, och Rowans tabell över de olika stadierna.

Tredje frågan, vad av allt detta som är användbart i musikterapi, och hur, är inte riktigt besvarad än. Så det tänkte jag göra i följande kapitel, Diskussion.

Sammanfattningsvis kan man betrakta den här uppsatsen som en förstudie till fortsatt arbete. Frågor att gå vidare med skulle kunna vara av mer praktisk natur, att titta på hur ett andligt perspektiv i musikterapi kan fungera i praktiken. Vilka interventioner gör en andligt inriktad musikterapeut jämfört med en som inte har det perspektivet? Är det någon skillnad? Vilka för- och nackdelar kan det finnas med det ena eller andra förhållningssättet?

Det finns anledning att återkomma till dessa frågor.

3. DISKUSSION

I det inledande förordet till den här uppsatsen tog jag min utgångspunkt i tankar och känslor kring döden. I det arbete som följde kom mycket av litteraturen sedan att handla om helt andra saker, om förändrade medvetandetillstånd, transpersonella upplevelser, att arbeta mot sin högsta potential och andra aspekter på personlig utveckling. I materialet har jag kunnat se två huvudspår, där den musikterapeutiska litteratur som handlar om andlighet och andliga tillstånd ofta rör just den andlighet som aktualiseras i livets slutskede, medan de böcker som rör transpersonellt inriktade terapier handlar mer om alla typer av klienter och alla skeden i livet.

Uppsatsen har formen av litteraturstudie, med fokus på inventering av vad som finns skrivet inom ämnesområdet. Det ser jag fortfarande som en adekvat utgångspunkt. Jag tror inte att jag hade kunnat börja mina efterforskningar inom detta område på något annat sätt. Om jag sedan ägnat mig åt de mest relevanta böckerna vet jag inte. Jag har utgått från de böcker jag hittat.

Hade jag kunnat göra på något annat sätt för att få fram svar på mina frågor? Ja. Jag hade kunnat intervjua musikterapeuter. Det ser jag som ett lockande och intressant nästa steg för att fördjupa och fokusera frågeställningen kring just musikterapeuter och erfarenheter av andlighet i terapi.

Alldeles i början av arbetet var min plan att fördjupa mig i integral psykoanalys. Tidigt sökte jag upp Svenska institutet för integral psykoanalys, och gjorde en intervju med en erfaren terapeut. Hon tog emot i en källare i en förort till Stockholm. Under vårt samtal växte min känsla av obehag. För mig framstod verksamheten som ”sekt”-artad och det hela kändes slutet och osunt. Jag uppfattade hennes resonemang som byggda på en aggressiv, snarast ”paranoid” kritik mot det rådande samhället, och fick intrycket att de ställt sig utanför den övriga terapeutiska världen. Jag gjorde bedömningen att det inte gagnade den här uppsatsen att fördjupa mig i denna terapiform.

När jag skulle välja ut teman att fördjupa mig kring, tog det lång tid att reda ut de två första; om medvetandenivåerna respektive kroppen. Så småningom förstod jag att svårigheten antagligen hänger ihop med att dessa två teman rör sig inom två olika musikterapeutiska spår; psykodynamiskt inriktad musikterapi med verbala, ofta normalneurotiska klienter, respektive musikterapi som komplement inom sjukvården. Det gick upp för mig att det handlar om just två olika spår, vilket jag inte riktigt sett tidigare.

Under det här arbetet har frågan ”vad har musikterapeuter för användning av det här?” ständigt trängt sig på. Musikterapi används ofta i sammanhang där ”ingen annan terapi fungerar”, med personer med funktionshinder, dementa, personer som genom stroke eller andra hjärnskador inte har något tal, personer med autism, adhd och liknande. I de sammanhangen ter sig hela frågeställningen om transpersonell utveckling kanske väldigt avlägsen. Eller kanske inte? För även om arbetet i sig under en session inte inbegriper att klienten får transpersonella upplevelser, så tänker jag att jag som terapeut kan ha stor glädje av att ha med mig det perspektivet med vem jag än arbetar. Det kommer då mer att handla om min människosyn i mötet med klienten. Att se den personens potential och vara öppen för hans eller hennes andliga jag påverkar mitt sätt att förhålla mig.

Det kan också mycket väl vara så att även om klienten har någon typ av fysiska hinder, så kan medvetandet vara nog så väl utvecklat. Under en av mina praktikperioder har jag arbetat med en pojke med autism. Redan vid mitt första möte fick jag en mycket stark och tydlig känsla av att trots våra stora olikheter, hade vi kontakt och var på ett sätt samma, själsligt och andligt.

Enligt transpersonella teorier, och även enligt teorier inom kvantfysik, kan vi påverka omvärlden med våra tankar som enligt det synsättet är energi, energi som överförs till den andre. Kvantfysiker föreslår tanken att energier överförs inte bara som metafor, utan rent fysiskt. När Crafoord skriver om motöverföring kan det vara så att det är faktiska energier som utbyts (Crafoord 1994/2005). Det här gör att det blir än viktigare att terapeuten är klar över vad han eller hon bär med sig för sinnesstämning/ medvetandetillstånd/energi in i terapi, därför att det påverkar klienten rent fysiskt, vibrationsmässigt. Kanske kan idén om ”goda vibrationer” nu, genom kvantfysiken, förstås i rent bokstavlig mening.

Frågan om vem vi vänder oss till med erbjudande om musikterapi har också en social sida. Om vi börjar ägna oss åt klienter som vill arbeta med transpersonell utveckling och självförverkligande, sviker vi då dem som verkligen behöver oss? Är det ”lyx” att ägna sig åt terapi som syftar till transpersonell utveckling när barn blir slagna, ungdomar tar sina liv, knarkar, super, är kriminella, vuxna slår varandra, går in i väggen – och så vidare. Är terapi med friska, normalfungerande vuxna som söker personlig utveckling då försvarbar? Kan man tänka i behovshierarkier på det sättet? Kanske behöver man inte tänka i antingen-eller, utan mer se transpersonellt inriktad terapi som ett synsätt, en öppenhet för att kunna möta klienter där de är och hjälpa dem vidare. På det sättet skulle man kunna tänka sig att det blir ett litet bidrag till att få in mer och mer andlighet i samhället. Kanske kan vi då så småningom närma oss Maslows vision om ett samhälle där alla kan förverkliga sin högsta potential.

Vem söker sig till musikterapi? Vilka slags mål kan sättas upp? Det är frågor som aktualiseras av Rowans tabell (se s 19). Personligen tror jag att musikterapi skulle kunna vara högst relevant på både ”centaur” och ”subtle” – nivåerna. Musik har så mycket att erbjuda som är relevant på de nivåerna, väcka fantasi och intuition, öka kreativiteten och vidga självbilden. Det skulle innebära att verksamhetsområdet som musikterapeut skulle bli enormt brett, från arbete med funktionshindrade och dementa som ofta får musikterapi på remiss eller för att anhöriga eller andra tänker att det vore bra för dem, till friska, välfungerande människor som själva söker sig till terapi för att de vill fortsätta utvecklas. I skrivande stund kan jag bara kasta ut tanken som en fråga, vad det skulle kunna innebära för yrket: Splittring och urvattning? Högre status? En risk för ”flumstämpel?”.

Det finns också en etisk sida av frågan, som jag inte riktigt får grepp om men som handlar om syftet med musikterapi – vems syfte, klientens eller terapeutens? Att hjälpa klienten lindra/bli av med symptom av olika slag, eller att som terapeut se längre, se klientens utvecklingspotential och mer aktivt driva på en vidare utveckling än klienten kanske tänkt sig. Har terapeuten rätt att ha en sådan ambition, ett sådant syfte? Kan det bli för styrande? Eller är det tvärtom högst etiskt att terapeuten ser större potential hos klienten än vad denne gör själv?

En psykiater och terapeut som jobbar utifrån att se längre, se klientens potential, är Brian Weiss, akademiskt skolad psykiater i botten som arbetar med regressionsterapier till tidigare liv. I sin senaste bok (Weiss 2000) har han ett avsnitt där han gör upp med traditionell psykoterapi, som han menar är långsam och ineffektiv. Det största problemet som han ser det är att traditionell terapi arbetar med att lugna, reparera eller rent av blåsa upp vårt skadade

ego, i stället för att erbjuda vägar att gå bortom egot. Han menar att psykoanalysen i grunden är oandlig.

Traditionella terapeuter sitter fast i illusionen att det yttersta målet är att fungera. Men inre frid och glädje är mycket viktigare. Om vi gradvis kan minska vår fixering vid att fungera, med att anpassa oss till vårt sjuka samhälle, med att skaffa saker och oroa oss över vad andra tänker om oss, så kan vi gradvis börja öka vår inre glädje.... Vårt ego oroar sig ständigt, analyserar och tänker och hindrar oss därmed från att verkligen vara närvarande i nuet.

(Weiss 1995 s 21)

Weiss erbjuder terapi ur ett uttalat andligt perspektiv, och menar att det är snabbare, mer effektivt och därmed mer etiskt än traditionell terapi. Nu är inte musikterapi att betrakta som traditionell terapi, och kanske medger just användandet av musik en möjlighet att nå andra nivåer, att inte behöva stödja och befästa egot om det nu inte skulle vara själva syftet med terapin, som i jagstödjande terapi. Kanske är det i själva verket en stor poäng med musikterapi, att klienten kan få transpersonella upplevelser utan att behöva använda specifika religiösa eller andliga koncept.

Flera författare har påpekat att det kan finnas en fara i att tänka i nivåer, att det lätt blir hierarkiskt så att det är ”finare” att ha kommit högre upp. Personligen tror jag inte det behöver vara någon risk. Jag tror att man snarare kan se den andliga mognaden som en parallell till den fysiska. Ingen skulle väl påstå att en 18-åring är ”finare” än en femåring? Men han kan mer. Och är man 30 kan man förmodligen lite mer ändå (fast ofta är det barnet som är klokare). Men man är inte bättre i någon värderande mening. Snarare att man har ett större ansvar, för att ge och bry sig om andra. Jag tror också att nivåtänkandet är ett bra redskap för att kunna göra en bedömning om ”var” klienten befinner sig. Behöver hon stärka sitt jag, eller få hjälp att komma i kontakt med självet, bortom jaget?

Många av de författare jag läst tar upp just detta, att det är viktigt att tänka i nivåer för att kunna möta klienten där hon är. Flera har beskrivit (Bonny 2002; Aldridge 2000; Magill 2006) hur terapeuter i praktiken stoppar sina klienter för att de själva inte har ett andligt/transpersonellt perspektiv.

En allmän iakttagelse under arbetets gång har varit att psykologi och de andliga traditionerna tycks närma sig varandra, och att det finns de som försöker föra ett vetenskapligt hållet samtal kring de här frågorna. Många gånger har jag blivit förvånad, ibland glatt överraskad, över hur författarna tar ut svängarna i fråga om referenser till andlig litteratur. Ibland har till och med jag känt att det blivit ”för mycket”. Både Valle & Halling och David Aldridge refererar flitigt till rent andliga källor som sufimästaren Inayat Kahn, Thomas Merton, Zen-buddhism och till och med kultboken *A Course in Miracles* (av en anonym författare som säger sig ha kanaliserat Jesu ord i boken). Nu är visserligen just Valle & Halling rätt gammal vid det här laget, från 1989, vilket kan förklara de lite yviga resonemangen. Den transpersonella psykologin som skola är fortfarande ung.

Så till min tredje uppsatsfråga: Vad av dessa tankar är användbara i musikterapi, och hur? Det har framhållits att transpersonellt inriktad terapi mer handlar om ett förhållningssätt än om vissa specifika metoder. Att som terapeut vara lyhörd för det andliga både hos sig själv och klienten. Jag tror att det är ett gott förhållningssätt för en musikterapeut. Jag tror också att vi

genom att fördjupa vår kunskap om transpersonell psykologi kan bli mer lyhörda som terapeuter. Mer förberedda på att kunna ta emot vad som än händer i en terapisession, med alla typer av klienter.

Jag tänker också att musik till sin natur är transpersonell och har kvaliteter som väcker andliga sidor hos både terapeut och klient. Lyhördheten, intuitionen, den förhöjda närvaron som kan infinna sig i en musikalisk improvisation är i sig andliga fenomen. Av musikterapeuter har jag fått muntliga uppgifter på att de båda musikterapi-pionjärerna Paul Nordoff och Clive Robbins, grundare av Nordoff-Robbins-metoden, har (haft) ett andligt perspektiv på tillvaron. En annan förgrundsfigur inom musikterapi, Ken Bruscia, ska enligt musikterapeutkollegan Jörg Fachner vara ”much into the transpersonal”. Mary Priestley, grundare av metoden Analytical Music Therapy, studerade Jung i många år (för mer information om dessa metoder och musikterapeuter se till exempel Wigram o a 2004). Men ingen av dem har, efter vad jag har fått fram, skrivit om det andliga perspektivet i musikterapi. I Lis Jacobssons uppsats (Jakobsson 2007) intervjuas två musikterapeuter och en bild/GIM-terapeut som alla berättar om andliga upplevelser i sin verksamhet med klienter, men samtidigt säger att det är frågor man inte pratar om. David Aldridge är en av de få som öppet skriver om andlighet och musikterapi. Han säger sig vilja vara en aktiv röst för att stötta diskussionen om andlighet i musikterapi. ”My intention is to sponsor the discussion of spirituality as a legitimate topic in music therapy” (Aldridge & Fachner 2006 s 157). Men han använder sina egna begrepp och ansluter sig inte såvitt jag kan se till den transpersonella teoribildningen. Han refererar inte till Ken Wilber, Maslow, Assagioli eller någon av de andra förgrundsfigurerna inom transpersonell psykologi, utan hänvisar dels till medicinsk forskning, dels till andlig litteratur.

Om vi ska kunna föra goda samtal om dessa fenomen och upplevelser, kan det vara bra att vi har en någorlunda gemensam begreppsvärld att röra oss kring. Då kan transpersonell psykologi vara till god hjälp.

Det har förvånat mig att den musikterapeutiska litteraturen och den inom transpersonell psykologi tycks leva i olika världar. David Aldridge nämner inte Ken Wilber och ansluter sig inte heller i övrigt till den terminologi eller kunskapstradition som utvecklats inom transpersonell psykologi. Och John Rowan å sin sida, som gör en grundlig genomgång av olika terapiformer, och har många fina idéer om arbete med kreativitet i det terapeutiska arbetet, nämner inte musikterapi. Det verkar som om han inte vet att det finns. När han nämner Stanislav Grofs experiment med LSD tar han upp att Grof använde sig av musik, men nämner inte Helen Bonny eller GIM. Och när han går igenom de olika nivåerna och hur man kan arbeta terapeutiskt på respektive nivå nämner han bland annat autism som ett område som det inte går att arbeta terapeutiskt med. Min slutsats blir att han inte har hört talas om musikterapi.

Ska man arbeta med transpersonellt inriktad terapi, tror jag det är viktigt att göra en distinktion mellan friska förändrade medvetandetillstånd, som människor söker och eftersträvar, och sådana där det ”slagit över” eller gått snett och blivit ett psykiatriskt problem. Jag erinrar mig ett citat av religionshistorikern Karen Armstrong, ur hennes bok *Historien om Gud*:

En resa till själens djup innebär stora personliga risker, eftersom vi kanske inte uthärdar det vi finner där. Det är därför alla religioner bestämt hävdar att det är en färd som enbart får företas under ledning av en sakkunnig som kan övervaka

upplevelsen... Zenmästarna säger att det är lönlöst för en neurotiker att söka bot i meditationen, eftersom den enbart gör honom eller henne sjukare.

(Armstrong 1995 s 241)

Armstrong pekar här på att det finns en stor erfarenhet sedan århundraden av att det andliga sökandet lika väl kan slå snett, och att man behöver vägledning. Det här citatet hänger väl ihop med Rowans tanke att den som vill utvecklas förbi ”centaur”-nivån behöver gå i terapi och ta itu med sin ”skugga”, sina svarta sidor.

Ett synsätt som jag har lite svårt för och som jag tror behöver diskuteras, är tanken att sjukdomar kan ha ett syfte och på något sätt vara meningsfullt för den drabbade (Frankl 1969; Aldridge 2000). För mig känns det självklart att man inte kan säga att det finns någon mening i lidandet. Det uppfattar jag som en provocerande masochistisk tanke som i sin förlängning kan leda till stora skuld känslor för den som har en sjukdom och utsätts för ett sådant synsätt. Det kan också leda till att klienten/patienten inte gör allt han/hon kan för att bli bättre. Aldridge har ett intressant avsnitt i *Spirituality, Healing and Medicine* (2000), där han redogör för hur människor med stark tro accepterat sina sjukdomar och i praktiken förblivit fysiskt sjukare än andra, för att de inte sökt hjälp. Å andra sidan kanske de på något sätt var försonade med sitt tillstånd och därmed inte led lika mycket mentalt.

Samtidigt kan det på någon nivå vara sant att sjukdomar kan vara ett tecken på att något i hela ens livsföring är i obalans. Och många som drabbats av svåra sjukdomar säger i efterhand att de är tacksamma för att sjukdomen givit dem ett djupare perspektiv på livet, eller blivit en tankeväckare som lett till att de vidtagit åtgärder och gjort förändringar i sina liv, som blivit till det bättre.

Avslutningsvis kan man återigen fundera över hur relevant det är för musikterapeuter att formulera sig kring de här frågorna. I och med att musik är vårt redskap är det kanske inte alls nödvändigt att ha ord. Kanske skymmer de bara det som händer i det terapeutiska samarbetet. Fast jag tror inte det. Jag tror vi behöver orden. Ken Wilber fångar detta i följande dialog:

F: Antag att jag har en direkt upplevelse av inre upplysning – en bländande, extatisk, omtumlande upplevelse av ett inre ljus.

KW: Upplevelsen i sig är förstås direkt och omedelbar. Kanske blir du rentav ett med ljuset. Men när du lämnar det tillståndet vill du gärna berätta för mig om det. Du vill tala med mig om det. Du vill tala med dig själv om det. Då måste du ju finna en tolkning av din upplevelse. Vad var det för ett ljus? Var det Jesus Kristus? Var det Buddhamedvetandet? Var det en arketyper eller en ängel? Var det ett utomjordiskt UFO? Var det kanske något slags hjärnfeber? Vad var det? Gud eller ett stycke svårsmält kött? Gudinnan eller någon födoämnesallergi?

(Wilber 1996/2000 s 115)

Ja, hur ska vi uppfatta transpersonella fenomen? Jag tror att vi skulle ha glädje av något slags gemensam begreppsvärld och terminologi för att bättre kunna kommunicera kring de fenomen som uppstår. Jag uppfattar transpersonell psykologi som en relevant, redan upptrampad stig för att hitta dessa ord, som gärna får stå fria från religiösa och andra andliga sammanhang. Redan 1964 argumenterade Abraham Maslow för att kräva de andliga värdena åter från religionen (och i våra dagar även kanske från ”new age”); befria oss från änglar och andar och

andra övernaturliga koncept och se upplevelser på högre medvetandenivåer som något helt naturligt och fantastiskt givande och kraftfullt, för att nå självförverkligande.

I want to demonstrate that spiritual values have naturalistic meaning, that they are not the exclusive possession of organized churches, that they do not need supernatural concepts to validate them, that they are well within the jurisdiction of a suitably enlarged science, and that, therefore, they are the general responsibility of all mankind.

(Maslow 1964 s 4)

Ett ansvar för hela mänskligheten, befriat från den organiserade kyrkans monopol, så såg Maslow på andlighet. Ur det perspektivet skulle ett medvetet andligt perspektiv i musikterapi vara både naturligt och etiskt. Hur detta skulle gå till hoppas jag kunna återkomma till i framtida studier.

REFERENSER

- Aldridge, David, ed (1999). *Music Therapy in Palliative Care*. New Voices, London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Aldridge, David (2000). *Spirituality, Healing and Medicine. Return to the Silence*, London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Aldridge, David & Fachner, Jörg (2006). *Music and Altered States*, London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Almqvist, Kurt (1997). *Att läsa Jung. Om arketyper, kultur, individuation, religion och politik*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Armstrong, Karen (1995). *Historien om Gud*. Stockholm: Bokförlaget Forum.
- Assagioli, Roberto (2006). *Om viljan*. Stockholm: Mareld och Psykosyntesakademin.
- Bonny, Helen Lindquist (2002). *Music & Consciousness: The Evolution of Guided Imagery and Music*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Crafoord, Clarence (1994/2005). *Människan är en berättelse. Tankar om samtalskonst*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Crowe, Barbara (2004). *Music and Soulmaking. Towards a New Theory of Music Therapy*. Lanham, Maryland: The Scarecrow press.
- Fragar, Robert (1989). *Transpersonal Psychology. Promise and Prospects* i Valle, Roland S & Halling Steen (1989). *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology, Exploring the Breadth of Human Experience*. New York: Plenum Press.
- Frankl, Viktor (1969/2003). *Viljan till mening*. Stockholm: Natur och kultur.
- Fromm, Erich (1950/2008). *Psychoanalyse und Religion*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Gabrielsson, Alf (2008). *Starka musikupplevelser. Musik är mycket mer än bara musik*. Stockholm: Gidlunds förlag.
- Godwin, Joscelyn (1995). *Harmonies of Heaven and Earth. Mysticism in Music from Antiquity to the Avant-Garde*. Vermont: Inner Traditions International.
- Hartman, Sven (2003). *Skrivhandledning för examensarbeten och rapporter*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Inayat Kahn, Hazrat (1991). *The Mysticism of Sound and Music. The Sufi Teaching of Hazrat Inayat Kahn*. Boston: Shambala Publications, Inc.
- Jung, Carl (1938/1966). *Psychology and Religion*. Binghamton, New York: Vail-Ballou Press.
- Kjörup, Sören (2009). *Människovetenskaperna. Problem och traditioner i humanioras vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Magill, Lucanne. Music Therapy, Spirituality and the Challebges of End-Stage Illness, i Aldridge, David & Fachner, Jörg (2006). *Music and Altered States*, London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.

- Maslow, Abraham (1964/1994). *Religions, Values and Peak-Experiences*. New York: Penguin Books.
- Mayne, Michael (2001). *Learning to Dance*. Darton: Longman & Todd Ltd.
- Mindell, Arnold (2002) *Working with the Dreaming Body*. Portland: Lao Tse Press
- Rowan, John (2005). *The Transpersonal. Spirituality in Psychotherapy and Counselling*. London och New York: Routledge.
- Ruud, Even (2002). *Varma ögonblick. Om musik, hälsa och livskvalitet*. Göteborg: Bo Ejeby förlag.
- Satprem (1982). *The Mind of the Cells*. Washington State: Institute for Evolutionary Research.
- Stewart, R. J (1990). *The Spiritual Dimension of Music*. Vermont: Destiny Books.
- Valle, Roland S & Halling Steen (1989). *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology, Exploring the Breadth of Human Experience*. New York: Plenum Press.
- Weiss, Brian (2000). *Budskap från Mästarna. Finn kärlekens kraft i ditt liv*. Stockholm: Forum.
- Wigram, Tony, Nygaard Pedersen, Inge & Bonde, Lars Ole (2004): *A Comprehensive Guide to Music therapy. Theory, Clinical Practice, Research and Training*. London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Wilber, Ken (1996/2000). *En kortfattad historia om allting*. Åkersberga: Caduceus.
- Wittine, Bryan. Basic Postulates for a Transpersonal Psychotherapy s 269-287 i Valle, Roland S & Halling Steen (1989). *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology, Exploring the Breadth of Human Experience*. New York: Plenum Press.

Tidskrifter/tidningar

- Baumann, Max Peter ed: *The World of Music 1/1997 Music and Healing in Transcultural Perspective*. Berlin Verlag für Wissenschaft und Bildung.
- Fachner, Jörg & Aldridge, David (ed) *Dialogue and Debate, Music Therapy in the 21st Century. A Contemporary Force for Change* 10:de världskongressen 23-28 juli 2002 Oxford, England.
- Haag, Anders. Medvetandet är Gud, artikel i SvD 3 mars 2010, i artikelserien Guds återkomst.

Hemsidor

<http://paranormal.se>

www.analytisktrilogi.se

www.musicacupuncture.com

www.ne.se

www.psykosyntesforeningen.se

Uppsatser

Jakobsson, Lis (2007). *Ett annat slags hopp. Om andlighet i musikterapi*. Kandidatuppsats i musikterapi. Kungl. Musikhögskolan i Stockholm

Wlodarczyk, Natalie (2003). *The Effect of Music Therapy on the Spirituality of Persons in an In-Patient Hospice Unit as Measured by Self-Report*. Master of Music Degree. Florida State University School of Music.

Uppslagsverk

Brown, Lesley (1997). *Cassell's English Dictionary*. London: Cassell o co.

Egidius, Henry (2005). *Natur och Kulturs psykologilexikon*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Prismas Engelska Ordbok (1997). Stockholm: Rabén Prisma.

Övrigt

Powerpoint-anteckning (2007) från föreläsning i utvecklingspsykologi med Ann-Sofie Paulander hösten 2007 på Kungliga Musikhögskolan, Stockholm.