WINNICOTT OCH MUSIKEN

I sina skrifter undviker Winnicott att ge tekniska anvisningar för terapeutisk teknik. I stället använder han ett språk som snarare är poetiska beskrivningar av ett sätt att förhålla sig till barnet, människan och livet. Denna humanistiska grundhållning som utöver vetandet, söker sig vidare mot hermeneutisk förståelse kan därigenom bli till inspiration för var och en att söka egna vägar mot musikens terapeutiska möjligheter.

Det som här följer är ett försök att beskriva musikterapeutiska iakttagelser och erfarenheter för att vidga förståelsen för patienten och terapeutens reaktioner på musikaliskt samspel utifrån Winnicott:s tänkande.

MÄNNISKANS NATUR

"En röd tråd går genom allt jag har att säga: Att naturliga processer ligger bakom allt om sker; vi gör ett gott arbete endast om vi respekterar och underlättar dessa naturliga processer".

Enligt Winnicott (W.) bör det som naturligt händer mellan mor och barn i den tidiga relationen även stå som modell för det terapeutiska samspelet.

Detta kan också gälla för musikterapin där det musikaliska samspelet naturligt lockar fram spontanitet och emotionella kvaliteter i den mänskliga relationen.

Musiken kan "bära" den terapeutiska processen då den förenar det genuint mänskliga behovet att sjunga och spela, att använda sig av musik och att prata om de tankar och känslor som musiken väcker.

MUSIKALISK OMSORG

Winnicott använder begreppet "det goda bröstet" som ett sätt att beskriva en process av moderlig omsorg: *....."ett särskilt tillstånd av lyhördhet, ett primärt terapeutiskt engagemang. Det handlar om terapeutens icke-påträngande, uppmärksamma närvaro och sättet att ställa sig till patientens förfogande."*

Det lilla barnet måste få uppleva att det är världens och livets medelpunkt. Barnet behärskar världen genom att skapa den och modern bekräftar denna illusion genom att vara där och just så som barnet önskar henne.

Sedan gäller det att allt bättre lära sig hantera de konflikter som uppstår när barnet både upplever sig själv som den viktigaste i världen och samtidigt börjar förstå att det inte är det.
Individens förmåga att hantera och leva med denna motsättning blir avgörande för det kommande samspelet med omvärlden.

Moderns sätt att bekräfta barnets egen förmåga att "skapa bröstet" motsvaras av hur musikterapeuten tillhandahåller den musik som patienten börjar spela. Terapeuten visar vägen och gör de förenklingar som behövs för att musiken skall kunna erövras.

När musiken som terapeuten erbjuder sammanfaller med patientens inre föreställningar om den egna förmågan att skapa uppfattas samspelet som en solistisk prestation som uppstått ur patientens egna behov.

DEN MUSIKTERAPEUTISKA SAMSPELSRELATIONEN

Musikterapin måste vara en plats där patienten kan känna sig tillräckligt accepterad och trygg för att våga vara i kontakt med sig själv.
När en underliggande emotionell laddning uppstår i det musikaliska samspelet får detta också betydelse för sambandet mellan känslor av närhet och distans i den terapeutiska relationen. Känslor av naken sårbarhet som musiken ibland orsakar, i kan i terapin leda till såväl behov av samhörighet som avskildhet.

W. beskriver en process då barnets upplevelse av fullständig enhet med modern övergår i ett verkligt relaterande till modern som någon särskild. Denna rörelse- och förändringsprocess bestäms dels av moderns empatiska förmåga, dels genom det sätt barnet handskas med separationen.

Terapeutens lyhördhet och respekt för patientens reaktioner på sin skyddslöshet kan bli avgörande för den fortsatta terapin, för hur patienten upplever sig själv i relation till terapeuten och till musiken.

Genom sin anpassning till patientens personlighet och musikaliska förutsättningar visar terapeuten sitt uppriktiga empatiska engagemang. Därigenom ges patienten en positiv känsla av oumbärlighet och att i stunden vara den mest betydelsefulle i det gemensamma musikaliska samspelet.

Musikterapeutens lyhördhet och "musikaliska empati" hjälper också patienten att vara empatisk mot sig själv. När så sker läggs också grunden till patientens förmåga att respektera andra.

Den växande själv-empatin som konsekvens av upprepade upplevelser av att betyda något för andra och att vara "särskild" i det musikaliska samspelet kan hjälpa patienten att gradvis återerövra det mod som behövs för att våga konfrontera tidigare traumatiska erfarenheter och upplevelser.

Det är här, på vägen mellan brist och kompetens, mellan beroende och oberoende, från uppgivenhet till ny självtillit som musikaliska prestationer kan bli början på en symbolisk förändring som ett första steg mot verklig förändring.

MELLANOMRÅDE

W. ger oss bilden av ett utrymme, ett område som varken är inre eller yttre men där de verksamma övergångsfenomenen bestäms av både inre och yttre faktorer.

Upplevelser av samband mellan själv och omvärld beskriver W. som ett område för relaterande, ett potentiellt utrymme mellan inre och yttre verklighet, ett mellanområde.

I det gemensamma psykologiska utrymmet för upplevelser av samspel, uppstår både personliga och musikaliska relationer och samband mellan patienten, terapeuten och musiken. När dessa

samband blir emotionellt "laddade" får de också en symbolisk betydelse, ett symbolvärde som blir tillgängligt för kommunikation och identifikation. När man i musiken kan känna igen sig i varandra kan det uppstå både musikupplevelse och en känsla av samhörighet.

Detta psykologiska utrymme kan alltså ses som en plats för upplevelser av ömsesidigt relaterande, både musikaliskt och verbalt. När detta relaterande omsätts i skapande handling provas den subjektiva illusionen mot den objektiva verkligheten.

LEK

Psykoterapi äger rum i två lekområden som delvis sammanfaller, patientens lekområde och terapeutens. Psykoterapi handlar om två människor som leker tillsammans.

I leken prövas illusionen mot verkligheten. Den som väljer musiken som lekområde konfronteras ständigt med verklighets krav. Utövaren måste ständigt balansera mellan att å ena sidan anpassa sig till musiken och instrumentets objektiva villkor och å andra sidan den spontana lusten att förutsättningslöst använda sig av musiken som subjektivt uttrycksmedel.

Om man vill att det skall låta som man tänkt måste ibland terapeuten visa hur man gör och med pedagogiska medel se till att verkligheten något så när kommer att stämma överens med illusionen. Om illusionen känns övertygande kommer däremot musikaliska svårigheter att naturligt underordnas behovet av musikalisk inlevelsen och utlevelse.

Lekandet är en upplevelse och alltid en upplevelse av skapande och det är en upplevelse av enhet i tid och rum, ett fundamentalt sätt att leva.
Det är i lekandet och enbart i lekandet som barnet eller den vuxne kan skapa, vara kreativ, och det är enbart genom att vara kreativ som individen kan finna sin identitet, sitt själv

I den skapande leken projicerar man sig på sina möjligheter i framtiden.

Det yttersta motivet och målet för leken är separation och oberoende. Till en början är syftet att upprätta en helhetskänsla som ligger nära den ursprungliga illusionen att vara centrum i världen - att vara ett med en allsmäktig och skyddande moder.

Likaså fortskrider den musikterapeutiska processen från musikalisk omsorg till självständigt skapande. Vägen från beroende till självständighet kräver upprepade upplevelser av lustfyllt gränsöverskridande där patienten överraskar sig själv och så småningom börjar uppleva sina verkliga resurser.

SANT SJÄLV

Det handlar inte om vad som är verkligt hos människor utan vad som för varje individ ger verklighetskänsla.

"Det som fanns hos barnet från början och som är den existentiella basen för självets utveckling i en bejakande omgivning kallas av Winnicott för "det sanna självet". Det är barnets "essens", de inneboende möjligheter som kan bli förverkligade först i goda levande relationer" (W & W 1992).

"Begreppet det sanna självet syftar på det oförställda, ursprungliga, oförstörda och särartade hos varje person."

Det sanna självet kommer till uttryck genom "den spontana gesten " vilket är barnets oförställda uttryck för sina känslor.

Det finns ett gåtfullt drag i Winnicotts avsiktligt undflyende beskrivning av det sanna självet; I centrum av varje människa finns ett icke-kommunicerande element som är heligt och som aldrig får exploateras och som är "för evigt immunt mot realitetsprincipen". (NoK 1993, sid 17)

Musikterapi innebär bl. a. att man tillhandahåller en musikalisk miljö som gynnar var och ens förmåga att vara i kontakt med sitt "sanna själv", att existera i sig själv, att relatera till inre och yttre

objekt utifrån sig själv och att ha ett själv som inte ifrågasätts och som man kan dra sig tillbaka till när man behöver det.
Den musikaliska tillvaro som den expressiva och receptiva musikterapin erbjuder under terapeutens beskydd, möjliggör individens närvaro i sig själv.

Att bli sedd och hörd i den spontana gestens ögonblick är att börja existera. Det är detsamma som att bli igenkänd som den man är, i det man känner.

Musikterapeutens igenkännande och bekräftande kan ha en avgörande betydelse för patientens känsla för sitt sanna själv och en begynnande uppfattning om sig själv.

Om terapeuten kränker patientens illusion om en ursprunglig omnipotens, tar över och tvingar sig före (musikaliskt, tekniskt, ljudmässigt), blir detta en förolämpning som tvingar patienten att gömma sitt sanna själv.

FALSKT SJÄLV

"Det falska självet har en mycket viktig och även positiv funktion - det gömmer det sanna självet genom anpassning och tillmötesgående gentemot omgivningens krav. I extrema fall av falsk självutveckling är emellertid det sanna självet så väl gömt att spontanitet överhuvudtaget inte förekommer i barnets livsupplevelse..."

Om ett barn inte får tillräckligt gensvar på sitt sanna själv, trycks det undan. Barnet lär sig att skydda det genom att förneka det.
I hopp om att kunna skydda sig från besvikelser lär sig barnet att undvika äkta och nära kontakter både med sitt eget inre liv och med sina medmänniskor.

Som framkommer i citatet ovan skall begreppet "falskt själv" förstås utan negativa värderingar. Det falska självet är en nödvändig tillgång vid särskild utsatthet och sårbarhet. I varje musikalisk situation där fler än utövaren är närvarande, kommer ett falskt själv att vara det vanligaste och kanske bästa skyddet mot fantasier om andras

nedvärdering och förakt. Aggressiviteten kan också utgöra en förstärkning av de försvar som man behöver för att övervinna sin skam och blygsel.

W. menar att försvar inte i första hand bör ses som motstånd utan som ett legitimt sätt att skydda sig.
Aggressiviteten har mer karaktären av vitalitet än av hat. För barnet har aggressivitet en integrerande verkan. Det är genom att angripa modern som barnet kan urskilja henne som objekt, som icke-jag.

ILLUSION

Det är genom upprättandet av illusionen som det egentliga kurativa arbetet kan komma i gång.

För att kunna utvecklas till en emotionellt levande människa, måste varje individ få uppleva illusionen av hur det är att själv skapa världen.

I den musikaliska hängivelsen förverkligas illusionen om att man själv i spelögonblicket skapar världen och smälter samman med den.

Efter den första perioden av magisk allsmäktighet där barnet är centrum i en värld som anpassar sig sägs det att barnet obevekligt tvingas till en gradvis desillusionering med krav på allt större realitetsanpassning.

Men uppenbarligen tycks ändå återupplivandet av gamla illusioner eller skapandet av nya ge oss särskilda känslor av att vara levande. Förälskelsen kan vara ett exempel liksom musikupplevelsen. Illusionen blir helt enkelt verklig då den upplevs.

Realitetsanpassningen av illusionen blir sedan till en ständig strävan, där stunder av lyckade övergångar ger känslan av att leva ett skapande liv. Desillusioneringen är nödvändig men om den går för långt kan vi bli missmodiga, uppgivna och förgrämda.

Det är ett tillstånd av upphetsat sökande efter tillfredsställelse då individen återvänder till sin primära skaparkraft. den som naturligt finns hos varje spädbarn som en kreativ potential.

Om avståndet mellan illusion och verklighet blir för stort ökar den psykiska spänningen. Följden blir oro och ångest som driver människan att antingen *aktivt handla* eller *passivt resignera.*
I aktiv handling agerar man antingen utåt för att förändra verkligheten eller inåt för att sörja sina förlorade illusioner.

Båda handlingsvägarna kan vara konstruktiva eftersom man i båda fallen skapar ny balans mellan illusion och verklighet.

Terapins uppgift är att hjälpa individen att återupprätta sin psykiska rörelseförmåga mellan den inre världens illusioner och den yttre verklighetens villkor.

För att kunna skapa den musikaliska symbolik som avspeglar behovet av omsorg, tidigare upplevelser, nya drömmar och slutligen övergångar mellan illusion och verklighet krävs en pedagogiskt inriktad musikterapi som tillrättalägger musiken, både så att den kan erövras och samtidigt locka fram de slumrande illusioner som patienten behöver för att återupptäcka sin lust att skapa och erövra världen.

Efter hand som det "låter allt bättre", då tekniken utvecklas och den musikaliska utövningen kommer under det medvetna jagets kontroll, kommer också det illusoriska rummet att utvidgas. Patienten skapar ett eget utrymme att återvända till efter behov, där hon själv kan reglera gränser och övergångar mellan fantasi och verklighet.

Litteratur:

D W Winnicott: Lek och verklighet Natur och Kultur 1981
D W Winnicott: Människans natur Dualism 1991
D W Winnicott: Den skapande impulsen. Natur och Kultur 1993
Patricia Tudor-Sandahl: Den fängslande verkligheten W&W 1992