

# The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM)

*Gro Trondalen og Solveig Oveland*

## Innledning

Innen musikkterapeutisk arbeid finnes det to hovedretninger. Den ene innfallsvinkelen bygger på aktiv musikkutøvelse, mens den andre retningen er knyttet til musikklytting. Innenfor en slik musikklyttende (reseptiv) tilnærming, er det forskjellige retninger og fremgangsmåter (Grocke & Wigram 2007). Denne teksten setter fokus på lyttemetoden *The Bonny Method of Guided Imagery and Music* (BMGIM), som kan kalles “Ledsaget musikkreise” på norsk (Trondalen 2006a). Under verdenskonferansen i musikkterapi Washington i 1999, ble BMGIM presentert som en av de fem store modellene innen musikkterapeutisk arbeid.<sup>1</sup>

I teksten fokuseres BMGIM gjennom et historisk omriss fra oppstarten på 1970-tallet og frem til utbredelsen i Norge i dag. Videre presenteres BMGIM som lyttemetode gjennom å synliggjøre gangen i en BMGIM sesjon, før vi setter søkelyset på selve musikken i denne reseptive metoden. Deretter følger et eksempel fra en BMGIM sesjon, før en kort diskusjon og oppsummering.

## BMGIM – før og nå

*The Bonny Method of Guided Imagery and Music* ble utviklet på 1970-tallet ved Psychiatric Research Center i Baltimore, Maryland (USA) av musikkterapeuten Helen Lindquist Bonny (Bonny 2002; Bonny & Savary 1973; Summer 1988). BMGIM kan forstås som en prosess der det legges til rette for at indre bilder, forestillinger og kroppsforfølelser kan “tre frem” under lytting til klassisk musikk. Francis Goldberg (1995) definerer BMGIM som en dyptgående musikkpsykoterapeutisk metode, der spesielt utvalgt klassisk musikk brukes for å skape utfoldelse av indre opplevelser.

Helen Bonny var klassisk utdannet fiolinist, noe som kom til å påvirke selve musikkutvalget innenfor BMGIM. Metoden ble først diskutert og omtalt i Bonnys doktoravhandling *Music and Psychotherapy* (1976). Bonny var inspirert

---

<sup>1</sup> De fem store retningene ble den gang definert som 1) The Benenzon model (Benenzon 1981), 2) The Analytical model (Priestley 1994), 3) The Nordoff and Robbins model (Nordoff & Robbins 1977), 4) Behavioral Music Therapy (Madsen, Madsen & Cotter 1986), og 5) The Bonny Method of Guided Imagery and Music (Bonny & Savary 1973). Etter denne tid er dette bildet blitt mer nyansert. Ett eksempel på dette er Analytisk Orientert (AOT) musikkterapi, som også tar opp i seg idéer fra psykodynamiske- og humanistiske teorier (Bonde, Pedersen & Wigram 2001).

av humanistisk psykologi, ikke minst Abraham Maslows sitt arbeid med "peak experiences" (Maslow 1962).

I 1973 ble *The Institute for Consciousness and Music* (ICM) opprettet i Baltimore. Instituttet tilbød workshops og kurs for å skolere terapeuter innen Guided Imagery and Music, og ble videreført som *The Institute for Music and Imagery* (IMI) i åttiårene (Pickett 2002). BMGIM instituttet bærer i dag navnet The Bonny Institute.<sup>2</sup>

Videre frem mot år to tusen fikk BMGIM innpass innenfor stadig flere arbeidsområder, samtidig som praktisk utøving og teoriutvikling gjennom artikler, bøker, doktoravhandlinger og tilfang av nye musikkprogram bidro sterkt til utvikling av metoden (Bruscia & Grocke 2002). Association for Music & Imagery (AMI) gir ut tidsskriftet *Journal of the Association for Music & Imagery*. Det er i dag drøyt 150 BMGIM terapeuter registrert som Fellow of Association for Music & Imagery (FAMI).

Også i Skandinavia ser BMGIM ut til å ha fått fotfeste. Både i Danmark<sup>3</sup> og Sverige<sup>4</sup> er det flere utdannede BMGIM terapeuter som praktiserer både innenfor det offentlige og i egen privat praksis. Danmark har én egen lærer/trener (Primary trainer), Sverige har to, mens Norge har en under utdanning. For øvrig vil vi trekke frem Lars Ole Bondes betydelige arbeid med å systematisere og samle litteratur og musikk i en innholdsrik BMGIM database.<sup>5</sup>

Det arrangeres nasjonale og internasjonale konferanser i BMGIM.<sup>6</sup> Den neste europeiske konferansen, den åttende i rekken, arrangeres i Norge i midten av september 2008. Det er norske Solveig Oveland, Svein Fuglestad og Rudy Garred som er konferansearrangører, med organisatorisk assistanse fra Norsk forening for musikkterapi. Temaet for konferansen er *Creativity, Improvisation and Culture*.<sup>7</sup>

### *BMGIM utdanningen*

Selve utdanningen til en BMGIM terapeut består av tre trinn, og strekker seg som oftest over flere år. Det første trinnet (Level I) er en fem dagers workshop der det gis en musikalsk og teoretisk innføring i BMGIM-metodens ulike deler. Denne workshopen er, sammen med en bachelorgrad eller lignende akademisk utdanning, lagt som forutsetning for at en kan fortsette med utdannelsen. Det anbefales i tillegg at studenten har to års praksis innenfor et relevant arbeidsfelt.

Trinn II og III strekker seg vanligvis over en periode på tre år. I disse årene arbeider studentene dypere med temaene som ble introdusert på trinn I. I

---

<sup>2</sup> [www.bonnyinstitute.org](http://www.bonnyinstitute.org)

<sup>3</sup> [www.gimterapi.dk](http://www.gimterapi.dk)

<sup>4</sup> [www.expressivearts.se/?p=fyqsftjwfbst0Tubsu%602462/btq](http://www.expressivearts.se/?p=fyqsftjwfbst0Tubsu%602462/btq)

<sup>5</sup> [www.musik.aau.dk/research/musikterapi/gim-resource-center/index.htm](http://www.musik.aau.dk/research/musikterapi/gim-resource-center/index.htm)

<sup>6</sup> [www.ami-bonnymethod.org/](http://www.ami-bonnymethod.org/)

<sup>7</sup> [www.musikkterapi.no](http://www.musikkterapi.no)

tillegg kommer undervisning i bevissthetsteorier, musikkunnskap, musikkens opplevelsespotensial osv. Utdanningen inneholder eget praktisk og teoretisk arbeid med BMGIM mellom kursene. Nærmere bestemt et visst antall BMGIM egenerapisesjoner, sesjoner med andre, supervisjon og konsultasjoner, samt flere teoretiske oppgaver.<sup>8</sup>

Anvendelsesområdet for BMGIM spenner fra arbeid innen psykiatrisk behandling til "friske" mennesker som ønsker å benytte musikk som et redskap i en selvutviklingsprosess (Bruscia & Grocke 2002).

### *BMGIM i Norge*

I Norge ble det første ukes-kurset (Level I) i BMGIM arrangert i 1995, med amerikanske Lisa Summer som lærer/trener og danske Torben Moe som assistent. Det var Østlandets musikkonservatorium/Universitetet i Oslo som arrangerte kurset som et tilbud til det første kullet med hovedfagsstudenter i musikkvitenskap/musikkterapi.

Pr. januar 2008 er det fire som er utdannet BMGIM terapeuter i Norge, med tittelen Fellow of AMI (FAMI), noe som innebærer godkjenning fra The Bonny Institute i USA. Disse er Even Ruud og Gro Trondalen (FAMI i 2004), Solveig Oveland og Svein Fuglestad (FAMI i 2006). Disse fire har sin utdanning fra *Dansk Institut for GIM Uddannelse*, med Torben Moe som hovedlærer.<sup>9</sup> I tillegg er tre musikkterapeuter i ferd med å avslutte sin BMGIM utdanning ved samme institutt. Solveig Oveland har for øvrig valgt å fortsette sin utdanning med tanke på å bli trener (Primary Trainer).

Det synes å være en voksende interesse for metoden BMGIM også i Norge. På denne bakgrunn arrangerer *Norsk Forening for musikkterapi* i samarbeid med *Norges musikkhøgskole* det første trinnet i utdanningen. For øvrig inngår trinn I i BMGIM-utdannelsen som en fast del av Masterstudiet i musikkterapi både ved Norges musikkhøgskole i Oslo og ved Griegakademiet, Universitetet i Bergen. Dette øker forståelsen og interessen for BMGIM, og gir naturlig nok ringvirkninger for musikkterapeuters bruk av reseptive musikkterapitilnærminger i praktisk arbeid.

En slik spesialisering her til lands har også ført til muntlig og skriftlig formidling (Aksnes & Ruud 2006, 2008; Oveland 2006b; Ruud 2003; Trondalen 2004, 2007) og skaping av nye musikkprogram (*Soundscape* av Even Ruud og *Uplifting* av Svein Fuglestad) til bruk i BMGIM sesjoner.

I Norge i dag tilbys BMGIM først og fremst gjennom privat praksis i musikkterapi, eller som en integrert del knyttet til arbeidsoppgaver der den

---

<sup>8</sup> For en nærmere beskrivelse av utdanningens innhold se [www.gimterapi.dk](http://www.gimterapi.dk) og [www.bonnyinstitute.org](http://www.bonnyinstitute.org). For andre utdanningsinstitusjoner se for eksempel [www.annamaria.edu/musictherapyinstitute/index.php](http://www.annamaria.edu/musictherapyinstitute/index.php) og [www.musicandimagery.org.au/](http://www.musicandimagery.org.au/).

<sup>9</sup> Svein Fuglestad og Gro Trondalen deltok i det første ukes-kurset i Oslo i 1995, mens Solveig Oveland gjennomførte trinn I i England under ledelse av Torben Moe med Leslie Bunt som assistent i 2003. Even Ruud tok level I i Oslo i 1999 med Torben Moe som leder, og Lars Ole Bonde som assistent.

enkelte har sin primære jobbtilknytning.<sup>10</sup> På det praktisk metodiske plan innbefatter BMGIM i Norge både ”klassiske” individuelle BMGIM sesjoner (Trondalen 2007), modifisert BMGIM, og BMGIM i gruppeterapi (Oveland 2006a, 2006b).

## BMGIM som metode

BMGIM er en lyttemetode som setter musikkopplevelsen i sentrum. Musikk kan fastholde stemninger og følelser og vekke assosiasjoner og minner, og berøre oss på forskjellige måter. Musikkens struktur danner en støttende ramme for et bredt spekter av opplevelser. En trenger ikke ha spesielt kjennskap til klassisk musikk for å ha utbytte av BMGIM. BMGIM viser seg å være virksom både som kort og langtidsterapi, idet musikken kan danne en trygg og estetisk ramme om psykiske forandringsprosesser, blant annet ved økt tilgang til kreative ressurser (f.eks. Bonde 2002; Grocke 1999; Körlin & Wrangsjö 2002; Moe 2000; Thöni 2002).

I utgangspunktet er BMGIM en individuell terapimetode med en relativt fast struktur. Imidlertid brukes metoden også, som tidligere nevnt, i modifisert form, dette gjelder både på gruppe og individualnivå. Det er den individuelle formen som vektlegges i denne teksten.

BMGIM kombinerer lytting til musikk med avspenning, visualisering og samtale, og gir mulighet for lytteopplevelser på flere bevissthetsnivå. I BMGIM arbeider en med indre bilder, kroppsforenelser, følelser, tanker og minner som lytteopplevelsen tilbyr. Images brukes som betegnelse for disse indre opplevelsene.<sup>11</sup> Slike indre opplevelser kan knyttes opp mot ulike opplevelsesmodi og nivåer. Eksempler på dette kan være kinestetisk/sensorisk nivå, perseptuelt/affektivt nivå og kognitivt/symbolsk nivå. Følgelig er et tydelig fokus på metaforer og narrativ tenkning blitt stadig mer sentralt i forståelsen av BMGIM (se Bonde 2000).

Selve BMGIM sesjonen varer 1½ - 2 timer og består av en *forsamtale* (preludium) som vanligvis ender opp med et tema/tegning som ”reise-metafor”. Denne innledende samtalen danner utgangspunkt for terapeuten valg av musikk. Deretter følger en *avspenningsøvelse* som forberedelse før selve musikkreisen, som vanligvis foregår liggende. Underveis i *musikklyttingen* (gjennomføring) forteller klienten terapeuten om sine opplevelser. Terapeuten oppgave er å være lydhør overfor musikken og lytterens respons på denne, og gjennom en støttende og ikke-styrende dialog hjelpe klienten med å la sine opplevelser komme fram. Underveis i musikkreisen nedfeller musikkterapeuten skriftlig lytterens egne ord for opplevelser og bilder (images). Klienten får denne transkripsjonen med seg når sesjonen er over, mens terapeuten beholder en kopi.

---

<sup>10</sup> Jf. Den norske hjemmesiden [www.farmasinet.no/gim/](http://www.farmasinet.no/gim/)

<sup>11</sup> I følge Goldberg (2002:360) refererer ”Imagery” eller ”image” til ”experiences of music during the listening phase of BMGIM, including images in all sensory modalities, kinesthetic images, body sensations, feelings, thoughts and noetic images (an intuitive sense of imaginal events that arise outside of other imagery modes).” For en oversikt over kategorier av opplevelser i BMGIM, se Grocke 1999:15.

Selve musikklyttingen varer vanligvis 30-45 minutter. Etter lyttingen bearbejdes opplevelsene i en *samtale* med terapeuten (postludium), oftest kombinert med en tegning (sirkeltegning ("mandala"), Kellogg 1984), bevegelse eller en annen form for et kreativt uttrykk.

## **Musikken i BMGIM**

Musikken som brukes i BMGIM er vestlig klassisk musikk. Repertoaret spenner fra barokk til det 20. århundre, og er utformet som programmer med ca. 30-45 minutters varighet. Helen Bonny utviklet selv 18 musikkprogram i perioden fra 1973-1989. Fra 1994 ble 12 musikkprogram valgt som Bonnys "core programs", mens Bruscias reviderte versjon av samlingen, *Music for the Imagination*, ble utgitt i 1996. Sistnevnte er et sett på 10 CD-er med 25 GIM program (Bruscia 2002).

I dag finnes det mer enn 100 musikkprogram, i følge Bruscia og Grocke (2002), og BMGIM-terapeutene fortsetter stadig å utvikle nye program. De siste årene er det også utviklet programmer med musikk fra andre genrer som folkemusikk, jazz og New Age music. Følgelig er det musikalske innholdet i programmene gjenstand for diskusjon, i takt med BMGIMs utbredelse til land med andre musikktradisjoner enn vestlig klassisk musikk. Imidlertid er utfordringen stadig den samme, nemlig å lage musikkprogram som bidrar til å skape bilder og/eller kroppsfornevelser (images) hos klienten.

De ulike programmene som brukes i BMGIM har forskjellige navn som for eksempel "Caring", "Imagery" og "Affect release", og består av utvalgte enkeltsatser. Programmene er satt sammen med tanke på å legge til rette for å understøtte og utdype forskjellige psykologiske behov, som for eksempel "opplevelsen af ubetinget støtte", "mulighet til å dykke ned i dyp sorg", til "overgangsritual" og symbolsk "avskjed med (et aspekt av) livet" (Bonde et.al. 2001:89).

Når det gjelder sammensetningen av musikkprogrammene, fremhever Bonny selv, i et intervju med Cohen (2003-2004), blant annet betydningen av musikkens struktur, dynamikk, melodiske variasjon, tonehøyde, rytme, musikkens ekspressive kvalitet samt instrumenteringen. Programmene er konstruert med en klar begynnelse og slutt, med strukturelle og emosjonelle variasjoner underveis. Det vil si at det strukturerende og flertydige, det dynamiske og flytende som kjennetegner musikken, kan tilsvare måten vårt emosjonelle liv utfoldes seg på. Musikken kan speile og bidra til å fremkalle det som er aktivt i lytterens bevissthet her og nå. Følgelig kan lytterens indre liv svinge med i det livet som pulserer i musikken. Samtidig fremheves at musikkens struktur danner en støttende ramme for et vidt omfang av opplevelser. Bonny legger også stor vekt på selve innspillingen og instrumentenes kvalitet, ikke minst siden musikk oppleves annerledes i en avslappet tilstand, enn ved en dagligdags lytting (Bonny 1978).

## Eksempel fra individuell BMGIM

Elisabeth er en dame i 50 årene. Hun er full av skapende energi, som bobler ut. Det er klienten sin tredje sesjon, i en pågående terapiprosess.

Under *forsamtalen* forteller Elisabeth at mange ønsker å ”ta for seg” av hennes kreativitet på en måte hun ikke liker, og hun sier hun blir sliten av det. *Temaet* for reisen blir å ”slippe å ta inn over seg alle kravene” familien, venner og ikke minst hun selv legger på seg. Med andre ord handler det om å finne måter å leve med krav på, slik at de ikke fungerer utmattende på henne. ”Det er så mange muligheter”, sier hun og tegner en tegning før musikkreisen starter. Hun skriver ordet ”Muligheter” inn i midten av syv gule stråler, som peker ut fra sentrum i tegningen (se Fig. I).

Under *musikkreisen* lytter Elisabeth til Linda Kaiser Mardis’ program *Creativity I*, som er drøyt 35 min. langt. Musikken starter med et utdrag av Sibelius 2. *symfoni*, etterfulgt av Vaughan Williams *In the Fen Country*. Under lyttingen til denne musikken sier hun:

Det er ikke mitt. Men jeg kjenner det i brystet. Ikke god følelse. De strever. Blir trist (venter litt). Men, jeg har sluppet mye. Deilig å slippe. Ingen er invitert i samling i sommer. Vil ikke ha det. Morten (barnebarn) kommer alene. Vil ha en og to ... Får mer kontakt. De er sammen med *meg* ... Strekker ikke til. Ikke likt bare å leke. [T: Fortell?] Litt flukt i det. Jeg vil ha kontakt. Kommunikasjon som blir. Få lov til å være. Står på pinne. Sørger for at de andre trives – [T: Hva legger du merke til i kroppen nå?] Mister meg selv ... Kroppen vil gråte. [T: Fortell?] Prøver å ikke komme inn i det. Vil ikke det mer. Ingen grunn. Trenger ikke den form for slitenhet. Slitne følelser. Gamle mønstre. Jeg gir, gir, gir. Blir tom. Må ha prat med en som ser meg eller være alene. Aldri lært å ta min plass ... Gi slipp er stikkordet! Plager meg at det er så få mennesker jeg har hatt rundt meg som jeg liker.

Elisabeth lytter videre på ”La Calinda” fra *Koanga* av Delius og ”Andante Cantabile” fra Kallinikovs 2. *symfoni i A-dur*. Under det siste musikkstykket, som er Sibelius’ *Scaramouche*, sier hun:

Bli jenta jeg var frem til jeg var 19 ... Husker at jeg ikke ville bli eid av noen ... Jenta var fri. Far var en stor leker med livet. Er lik ham. Hans valg passet. Jeg har fått lov å gjøre livsoppgave – Det har vært riktig! – [T: Musikken er slutt. Ta vare på det som er viktig for deg]. Det er jo så klart! Repetisjon av det man har lært. Glir inn i sideveien. Ta vare på det hellige rommet. Nå kommer jeg på det.

Etter musikkreisen tegnet Elisabeth en tegning hun kalte ”Mer selektiv” (Fig. II). I denne tegningen dekker en kvinneskikkelse store deler av arket. Rundt hodet er det skrevet ”luft ml meg og himmelen”. Det er mange ansikter/skikkelser rundt kvinnen. Fargen gul er fremdeles med, men nå er blått og grønt kommet i tillegg.



Fig. I. Før reisen: "Muligheter"



Fig. II. Etter reisen: "Mer selektiv"

I samtalen etter musikklyttingen er Elisabeth opptatt av lys. "Det strømmer lys når jeg gir slipp", sier hun. Det kommer frem at hennes store kjærighet i livet

også fungerte som hennes undertrykker. Til tross for dette leter hun fremdeles etter biter av ham i andre. Elisabeth forteller at hun fyller tomrommet hun føler inne i seg ved å forhold seg til mennesker som hun egentlig ikke trenger. Dette er ikke godt for henne.

Elisabeth forteller også om opplevelsen av å ha ”et hellig rom”. Klienten er opptatt av at tiden hun tilbringer i dette rommet faktisk kan fylle de andre tomme rommene hun kjenner på i livet sitt. Elisabeth startet reisen med å være i en stor kirke. Her satt hun og vevde på *livets vev*. For henne er dette et sterkt bilde, ikke minst fordi det er i dette bildet hun sier hun henter krefter. Hun sier at det er Kreativiteten og Det store hellige rommet som kan romme hele henne.

### *Noen tanker*

Egne erfaringer som BMGIM terapeuter – og publisert litteratur – viser at klienter bruker musikkreisen på ulike måter. Klientens opplevelse av selve musikken, terapeutens emosjonelle tilstedeværelse, samt klientens følelsesmessige og fysiske tilstand, er alle viktige komponenter som bidrar til hvordan en BMGIM sesjon forløper. Ofte erfarer vi at denne type musikkterapi-tilnærming tillater en utforskning av fastlåste reaksjonsmønstre, bidrar til økt selvforståelse og innsikt, styrker evne til problemløsning, samt øker tilgang til kreative ressurser. Det er nettopp *noe* av dette vi ser i eksemplet med Elisabeth.

I fortolkningen av images/metaforer/symboler, og hva en slik musikkreise betyr for klienten, finnes det *ikke* fastlagte sannheter. Tolkninger tar utgangspunkt i klientens egne tanker. Disse brynes mot individuelle og kontekstuelle forhold i en samtale mellom klient og terapeut. Det er på denne bakgrunn vi kort kommenterer musikken/programmet og enkelte metaforer som Elisabeth trekker frem.

Linda Kaiser Mardis, som har laget musikkprogrammet *Creativity*,<sup>12</sup> som Elisabeth lyttet til, sier: “There appears to be a progressive process involved in dealing with creative issues and/or dealing with other issues creatively.” Hun knytter hvert av de fem stykkene i programmet opp mot ulike prosesser: ”acknowledging, examining, distancing, refining, enjoying”, idet hun hevder at:

These stages were determined after consideration of the basic body of research on creative process, the blocks to creativity, and the characteristics of music which make it a suitable educative agent for the release of creativity (Mardis 2005).

Under lytting til stykke nummer to kan det tyde på at Elisabeth bruker musikken nettopp for å gå gjennom en slik eksamineringsfase, som Mardis (ibid.) mener å ha lagt til rette for i *Creativity I*, spor to. Elisabeth kjenner på hva hun trenger, hva hun vil, men også hva det koster henne. Opplevelsensnivåene i reisen beveger seg på både indre og ytre plan. Det er i denne følelsesmessige synkroniseringen, i kontakten med musikkterapeuten/musikken og erfaringen av å kunne *påvirke*

---

<sup>12</sup> Creativity I, som er brukt i denne BMGIM sesjonen, er ett av seks program som Mardis har laget under tittelen Creativity I-VI (Mardis 2005).



sin egen reise (jf. agens), at Elisabeth sier: ”Gi slipp er stikkordet”. Mening og sammenheng knyttes slik sett til egenhandling i form av bruk av egne ressurser (jf. Rolvsjord 2007), for å fungere ”Mer selektiv” (jf. Fig. II). Det er for øvrig opplevelsene av samvær med en annen (her musikken og terapeuten) som lagres og blir til byggesteiner for selvfølelse, bilder og minner (jf. Stern 1985/2003).

Musikkreisen følger videre et mønster med distansering og konsolidering idet hun mot slutten av musikkreisen minner seg selv på å ta vare på det som er viktig for henne. Det er særlig under *fløyte*-soloen i Sibelius’ *Scaramouche* at Elisabeth gleder seg over seg selv og sin egen livsgjerning. På denne bakgrunn kan det være mulig å tenke at fløyta fungerte som *symbolbærer* for hennes stemme i verden. Fløyterollen er vanligvis knyttet til samspill, det å være en del av en større helhet. Samtidig har fløyta ofte solistroller, og kan dermed fungere som sosialt symbol (Trondalen 2006b). For Elisabeth *kan* det bety et implisitt ønske om å knytte seg opp mot andre mennesker, til tross for at hun ofte synes det er utfordrende og vanskelig. Med andre ord at fløyta/fløyte-spillet kan forstås som et symbol som både kan lagre og formidle mening (Kjeldstadli 1997), og dermed kunne fungere som en bro mellom intra og interpersonlige forhold.

I reisen vever Elisabeth på livets vev i det hellige rommet. Det er her hun henter krefter og utfolder sin kreativitet, sier hun. Å skape/veve sitt eget liv – med avskygninger av livet, synlig som tråder og mønstre i en vevnad – kan bidra til at både lyse og mørke innslag får mening i et mangetydig kunstverk, som er hennes eget liv. På denne bakgrunn kan den konkrete og metaforiske *livets vev* tenkes å tydeliggjøre og romme hele henne, i det hun blir mer synlig både for seg selv og andre (jf. ”Mer selektiv”).

I selve *sirkeltegningene* er den gjennomgående fargen den samme gule, og kan forstås som ett uttrykk for lyset i reisen. Formen i tegningene endrer seg noe fra før til etter musikkreisen, selv om noen av elementene likner hverandre. Når det gjelder former i tegningen er Kellogg, Rae, Bonny og Leo (1977) mest opptatt av senteret i tegningen, et senter som forandret seg fra en streng til mer avrundet form hos Elisabeth. Kellogg et.al. knytter myke former opp mot følelser/feminine trekk (”an emotional way of handling a situation”, *ibid.*:125), mens kantete former knyttes til maskulin orientering. På denne bakgrunn er det mulig å tenke seg at tegningene kan referere til det følelsesmessige *forholdet* mellom å stå opp for seg selv (autonomi), og det å la seg ”presse” av andre (relasjon).

I tegning II sitter klienten selv på toppen og ser ned på de andre, som vil ha en bit av henne. De kravler der nede mens hun sitter høyt over dem. En fortolkning av et slikt forhold handler om at klienten tydeliggjør at hun selv velger hva hun vil. Hun er klar over alle ”Muligheter”, men velger også å tillate seg å være ”Mer selektiv” til hvem hun vil forholde seg til. Slik sett kan tegning II stå for en utvikling og endring i form av *metaforen* ”mer selektiv”, som Elisabeth titulerer denne tegningen med. Med andre ord at klienten selv kan agere uten at opplevelsen av eget handlingsrom går tapt.

## Oppsummering

I denne teksten har vi sett nærmere på metoden – og utviklingen av *The Bonny Method of Guided Imagery and Music*. Fra Helen Bonnys utprøvende holdning til musikklytting på 1970-tallet og frem til i dag, har det skjedd en utvikling både i forhold til BMGIM som musikkterapimetode, og i utbredelsen av denne reseptive musikkterapien. I teksten har vi kort gjort rede for BMGIM utdanningen, utbredelse av metoden, BMGIM i Norge, samt gitt ett eksempel på individuell BMGIM musikkterapi. Anvendelsesområdet for BMGIM spenner over et stort spekter, og fremdeles utvides brukergruppen av mennesker som ønsker å benytte denne type musikkterapi i et helseperspektiv.

## Litteraturliste

- Aksnes, H. & Ruud, E. (2006). Metonymic Associations of Nature and Culture in a BMGIM Program. *Nordic Journal of Music Therapy*, 15(1), 49-57.
- Aksnes, H. & Ruud, E. (2008). Body-based schemata in receptive music therapy. *Musicae Scientiae, Vol. XII*, (1), 49-74.
- Benenzon, R. O. (1981). *Music Therapy Manual*. Springfield: Charles C. Thomas Publishers.
- Bonde, L. O. (2000). Metaphor and Narrative in Guided Imagery and Music. *Journal of The Association for Music and Imagery*, 7, 59-76.
- Bonde, L. O. (2002). *The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM) with Cancer Survivors. A Psychosocial Study with Focus on The Influence of BMGIM on Mood and Quality of Life*. Upublisert Ph.D., Institut for musik og musikkterapi, Aalborg Universitet, Aalborg.
- Bonde, L. O., Pedersen, I. N. & Wigram, T. (2001). *Musikterapi: Når ord ikke slår til. En håndbok i musikkterapiens teori og praksis i Danmark*. Århus: KLIM.
- Bonny, H. (1976). *Music and Psychotherapy*. Upublisert Doctoral Thesis, Union Graduate School.
- Bonny, H. (1978). *GIM Monograph # 2. Facilitating GIM Sessions and The Role of Taped Music Programs in the GIM Process*. Baltimore: ICM, Inc.
- Bonny, H. L. (2002). *Music & Consciousness: The Evolution of Guided Imagery and Music*. Summer, L. (red.), Gilsum: Barcelona Publishers.
- Bonny, H. & Savary, L. (1973). *Music and Your Mind: Listening with a new consciousness*. NY: Harper & Row.
- Bruscia, K. (2002). Developments in Music Programming. I: Grocke D. & Bruscia K.E. (red.) *Guided Imagery and Music. The Bonny Method and Beyond*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. & Grocke, D. E. (red.) (2002). *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and Beyond*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Cohen, N. S. (2003-2004). Musical Choices: An Interview with Helen Bonny. *Journal of the Association for Music and Imagery*, 9, 1-26.

- Goldberg, F. (1995). The Bonny Method of Guided Imagery and Music. I: Wigram, T., Saperston, B. & West, R. (red.) *The Art & Science of Music Therapy: A Handbook* Chur: Harwood Academic Publishers.
- Goldberg, F. S. (2002). A Holographic Field Theory Model of The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM). I: Brusica, K. E. & Grocke, D. E. (red.) *Guided Imagery and Music. The Bonny Method and Beyond*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Grocke, D. & Wigram, T. (2007). *Receptive Methods in Music Therapy. Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Grocke, D. E. (1999). *A Phenomenological Study of Pivotal Moments in Guided Imagery and Music Therapy*. Upublisert Doctoral Thesis, University of Melbourne, Victoria, Australia.
- Kellogg, J. (1984). *Mandala: Path of Beauty*. Williamsburg, VA: Mari Institute.
- Kellogg, J., Rae, M. M., Bonny, H. L. & Leo, F. D. (1977). The Use of The Mandala In Psychological Evaluation and Treatment. The meaning of color and shape in Mandalas. *American Journal of Art Therapy*, 16(July), 123-134.
- Kjeldstadli, K. (1997). Hva er symboler? En introduksjon. *Tidsskrift for etnologi. Dugnad*, 23(3), 3-25.
- Körlin, D. & Wrangsjö, B. (2002). Treatment Effects of GIM Therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 11(1), 3-15.
- Madsen, C., Madsen, C. & Cotter, V. (1986). A Behavioral Approach to Music Therapy. *Journal of Music Therapy*, V, September (3), 69-72.
- Mardis, L. K. (2005, June 22<sup>nd</sup>). *Creative Music Resources for Facilitators of The Bonny Method of Guided Imagery and Music*. Paper presented at the AMI Conference, Continuing Education Day, Vancouver.
- Maslow, A. (1962). Lessons from the Peak Experience. *Journal of Humanistic Psychology*, 2, 9-18.
- Moe, T. (2000). *Restituerende faktorer i gruppemusikkterapi med psykiatriske pasienter. Basert på en modifikasjon af Guided Imagery and Music (GIM)*. Upublisert Ph.D., Institut for musik og musikkterapi, Aalborg Universitet, Aalborg.
- Nordoff, P. & Robbins, C. (1977). *Creative Music Therapy. Individual Treatment for the Handicapped Child*. New York: John Day.
- Oveland, S. (2006a). Modifisert GIM og sangundervisning for voksne. *Musikkterapi* (4), 10-12.
- Oveland, S. (2006b). *Modifisert GIM som virkemiddel i prestasjonsforberedelse for et håndball-lag, Jenter 13år*. Upublisert Final project, Dansk Institut for GIM Uddannelse, København.
- Pickett, E. (2002). A History of the Literature on Guided Imagery and Music (GIM). I: Bruscia, K. E. & Grocke D. (red.) *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and Beyond*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Priestley, M. (1994). *Essays on Analytical Music Therapy*. Phoenixville, PA: Barcelona Publishers.

- Rolvsgjard, R. (2007). *"Blackbird Singing": Explorations of Resource-Oriented Music Therapy in Mental health Care*. Upublisert Ph.D., Institut for Kommunikation, Aalborg Universitet, Aalborg.
- Ruud, E. (2003). "Burning scripts". Self Psychology, Affect Consciousness, Script Theory and The BMGIM. *Nordic Journal of Music Therapy*, 12(2), 115-123.
- Stern, D. N. (1985/2003). *Spedbarnets interpersonlige verden*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag A/S.
- Summer, L. (1988). *Guided Imagery and Music in the Institutional Setting*. Saint Louis: Magna Music Baton.
- Thöni, M. (2002). Guided Imagery and Music in Fifty Minute Sessions. A Challenge for Both Patient and Therapist. *Nordic Journal of Music Therapy*, 11(2), 182-188
- Trondalen, G. (2004). *Jakten på det integrerte menneske. En studie av 30-GIM reiser med fokus på symboler og bilder*. Upublisert Final project, Dansk Institut for GIM Uddannelse, København.
- Trondalen, G. (2006a). Musikkterapi. I: Aasgaard, T. (red.) *Musikk og helse*. Oslo: Cappelen.
- Trondalen, G. (2006b). "Musikk er sjela" mi". Musikkterapi med unge mennesker med anoreksi. I: Aasgaard, T. (red.) *Musikk og helse*. Oslo: Cappelen.
- Trondalen, G. (2007). A moment is a moment is a moment. Om gygne øyeblikk i musikkterapeutisk teori og praksis. *Psyke og Logos. Musik og psykologi*, 28(1), 574-593.