

Soundscapes. Et norsk musikkprogram i musikklyttemetoden The Bonny Method of Guided Imagery and Music

Gro Trondalen

*Professor i musikkterapi
Norges musikkhøgskole*

SAMMENDRAG

Denne teksten tar utgangspunkt i lyttemetoden The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM), som kan kalles «Ledsaget musikkreise» på norsk. Et lytteprogram med kun norsk musikk—Soundscapes—blir beskrevet og eksemplifisert gjennom GIM-praksis med en kvinne i 30-årene som jobber i næringslivet. Spørsmålet som belyses er om, og eventuelt hvorledes, lytteprogrammet Soundscapes aktiverer bilder og opplevelser med referanse til norsk natur og kultur. I teksten kommer først en kort presentasjon av GIM med fokus på utvikling og utdanning. Deretter følger selve lyttemetoden, før musikken i GIM presenteres. Så kommer utvikling og gjennomgang av musikkprogrammet Soundscapes, før klienteksemplet der Soundscapes lever sitt eget liv—i en musikkterapipraksis. I drøftingen settes fokuset på Soundscapes sitt potensial for å legge til rette for bilder («images») knyttet til norsk natur og kultur. Hovedtemaer fra GIM-prosessen; «i bevegelse» og «tilhørighet», knyttes til klients musikalske sjelelandskap og en fornyet utviklingslinje. Jeg foreslår at musikk og musikklytting kan legge til rette for billeddannelse og transformativ opplevelser der natur og kulturell tilhørighet spiller en viktig rolle, ikke minst gjennom lytting til musikkprogrammet Soundscapes.

Nøkkelord: *The Bonny Method of Guided Imagery and Music (GIM), Soundscapes, musikklytting, billeddannelse, images*

Innledning

Noen ganger utøver vi musikk, andre ganger er lytteopplevelsen det primære. Det samme gjelder i musikkterapeutisk arbeid, som består av to hovedretninger. Den første knytter an til utøvelse av musikk på ulike måter, mens den andre retningen tar i bruk forskjellige former for musikklytting. Denne teksten tar utgangspunkt i lyttemetoden *The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM)*, som kan kalles «Ledsaget musikkreise» på norsk (Trondalen, 2006: 69). Et lytteprogram med kun norsk musikk—*Soundscape*s (Aksnes & Ruud, 2006, 2008)—blir beskrevet og eksemplifisert gjennom musikkterapeutisk praksis. Spørsmålet som belyses er om, og eventuelt hvorledes, lytteprogrammet *Soundscape*s aktiverer bilder og opplevelser med referanse til norsk natur og kultur. I teksten kommer først en kort presentasjon av lyttemetoden, deretter følger en gjennomgang av musikkprogrammet *Soundscape*s, før et klienteksempel der *Soundscape*s lever sitt eget liv—i virkeligheten.

The Bonny Method of Guided Imagery and Music

Utvikling og utdanning

The Bonny Method of Guided Imagery and Music (heretter: GIM) ble utviklet på 1970-tallet ved Psychiatric Research Center i Baltimore (USA) av fiolinisten og musikkterapeuten Helen Lindquist Bonny (Bonny, 2002; Bonny & Savary, 1973; Summer, 1988). GIM kan forstås som en lytteprosess der det legges til rette for at indre bilder, kroppsforneemmelser og forskjellige forestillinger kan tre frem under ledsaget lytting til klassisk musikk. Det er en dyptgående musikkpsykoterapeutisk metode, der musikk brukes for å legge til rette for utfoldelse og utforskning av indre opplevelser (Goldberg, 1995).

GIM fått stadig større utbredelse, og har i dag fotfeste i alle verdensdeler. Praktisk utøvelse, utvidet teoretisk tilfang, samt utvikling av nye musikkprogram og forskning, har bidratt sterkt til utviklingen av metoden (Bruscia & Grocke, 2002). Anvendelsesområdet for GIM spenner fra arbeid innen psykisk behandling, til musikklytting for mennesker som ønsker GIM som redskap i en selvutviklingspro-

sess. Utdanningen i GIM strekker seg over flere år, og gjennomføres i form av moduler der både egen praksis og teoretisk forankring står sentralt.¹

GIM som metode

GIM er en musikkcentrert metode som setter musikklytting i sentrum. Den inkluderer spesielle musikkprogram, og en prosedyre for gjennomføring av en sesjon (Bruscia & Grocke, 2002). GIM kombinerer lytting til musikk med avspenning, visualisering og samtale, og gir mulighet for lytting til musikk på flere bevissthetsnivåer. Å lytte til musikk i en slik avslappet tilstand, legger til rette for ulike former for bilder (eng. «images»²). Dette kan være indre bilder, kroppsforenninger, følelser, tanker og minner som oppstår under musikkopplevelsen (Goldberg, 2002; Grocke, 1999). Forskning viser at GIM kan endre fastlåste livsmønstre, redusere stress og øke tilgang til kreative personlige ressurser (for eksempel Beck, 2012; Bonde, 2002; Körlin & Wrangsjö, 2002; Trondalen, 2010, 2015).

En GIM sesjon i sitt individuelle klassiske format varer 1½-2 timer og består av fire deler. GIM starter med en forsamtale (preludium) som vanligvis ender opp med et tema eller en metafor som utgangspunkt for musikklyttingen, som ofte kalles en musikkreise. Denne innledende samtalen danner utgangspunkt for terapeutens valg av musikk. Deretter følger en avspenningsøvelse som forberedelse til selve musikkreisen (induksjon), som vanligvis foregår liggende. Underveis i musikklyttingen (gjennomføring, 30–45 minutter) forteller klienten terapeuten om sine opplevelser. Terapeutens 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/guiden skriftlig lytterens egne ord for opplevelser og bilder (images). Klienten får denne transkripsjonen med seg når sesjonen er over, mens terapeuten beholder en kopi. Etter lyttingen bearbeides opplevelsene i en samtale med terapeuten (postludium), oftest kombinert med en sirkeltegning (en «mandala», Kellogg, 1984), bruk av leire, bevegelse, eller bearbeiding gjennom andre kreative former.

1 Even Ruud og undertegnede var de første som ble utdannet i Norge med godkjenning som *Fellow of American Association of Music and Imagery* (FAMI) i 2005 (Trondalen & Oveland, 2008).

2 «Imagery» eller «image» refererer til «experiences of music during the listening phase of GIM, 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).» (Goldberg, 2002: 360). For en oversikt over kategorier av opplevelser i GIM, se Grocke (1999: 15).

Musikken i GIM

Musikken som brukes i de opprinnelige 18 programmene, består av klassisk vestlig kunstmusikk fra barokk til det 20. århundre (Bonny, 1978; Meadow, 2010). I dag er mange flere musikksjangere tatt i bruk i de drøyt 100 programmene som brukes aktivt (Bonde, 2009). Følgelig er det musikalske innholdet gjenstand for diskusjon. Musikkprogrammene har forskjellige navn, som for eksempel «Caring», «Relationship» 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, Pedersen, & Wigram, 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, ekspressive kvalitet samt instrumenteringen. Programmene er konstruert med en klar begynnelse og slutt, med strukturelle og emosjonelle variasjoner underveis. Følgelig kan det strukturerende og flertydige, det dynamiske og flytende som kjennetegner musikken, tilsvare måten vårt emosjonelle liv utfolder seg på. Musikken speiler og fremkaller det som er aktivt i lytterens bevissthet her og nå. Vårt indre liv svinger med livet som pulserer i musikken. Samtidig fremheves at musikkens struktur danner en støttende ramme for et vidt omfang av opplevelser (Trondalen & Oveland, 2008). For øvrig legger Bonny stor vekt på selve innspillingen og instrumentenes kvalitet, ikke minst siden musikk oppleves annerledes i en avslappet tilstand enn i en dagligdags lytting (Bonny, 1978).

Soundscapes

Utvikling av musikkprogrammet

Idéen bak *Soundscapes* var å utvikle et nytt program med utgangspunkt i en lokal musikktradisjon innenfor en europeisk klassisk kanon, nærmere bestemt et musikkprogram med kun norske komponister.

«The music should be of Norwegian composers, and there should be sufficiently agreed upon «national» elements to afford references to local culture and geography». (Aksnes & Ruud, 2006: 52).

For øvrig skulle programmet ha en «affekt-intensitetsprofil», inneholde terapeutiske dimensjoner som «holding» og «stimulation», samt at det første musikkstykket skulle legge til rette for «the transition from the induced, altered state of consciousness to the sound of music».

When music was selected, we considered the actual mood of the individual piece, as intuitively reflected in Hevner's mood-wheel. Both score based analysis and phenomenologically based self-listening procedures were utilized in the process. (Ruud, 2005: 15).³

Både partiturbasert analyse, en strukturell lyttetilnærming samt en fenomenologisk åpen lytting (Ferrara, 1991), inngikk dermed i vurderingsprosessen. Resultatet ble musikkprogrammet *Soundscapes*, som består av syv korte musikkstykker. Det er Hallgjerd Aksnes og Even Ruud som har utviklet programmet som en del av forskningsprosjektet *Musical Gestures* ved Institutt for musikkvitenskap ved Universitetet i Oslo (Aksnes & Ruud, 2006, 2008).

Soundscapes består av musikk av de norske komponistene Geirr Tveitt og Johan Svendsen, som syntes å oppfylle kriteriene for «national elements as well as the metaphorical and metonymic 'affordances' we wanted to research» (Ruud, 2005: 15).⁴ De metaforiske og metonymiske muligheter knyttes ikke til språk alene, men inkluderer hele det menneskelige sensorimotoriske system med dennes komplekse interaksjon av kognitive prosesser. Én annen av grunnene til dette musikkvalget var Aksnes (2002) sitt særlige kjennskap til Tveitt sin musikk.

I tillegg til ovenstående arbeidsprosedyre, ble musikken utprøvd gjennom ni lyttesesjoner med åtte mennesker som hadde ulik lyttekompetanse. På bakgrunn av

3 Hevners (1937) «mood wheel» (stemningshjul) er en systematisk modell over de følelser og stemninger (moods) som kan uttrykkes musikalsk, og som vi som lyttere gjenkjenner og reagerer på (Bonde, 2014: 61–62).

4 Metonymi (av meta- og -onym), stilistisk figur der et uttrykk erstattes med et som står i nær begrepsmessig relasjon til det. Noen vanlige typer: stoff istedenfor produkt (*stål for sverd*), abstrakt for konkret (*uskylden for de/den uskyldige*), symbol for abstrakt (*laurbær for ære*), årsak for virkning (*hånd for skrift*) (Store norske leksikon, 2005–2007).

disse tilbakemeldingene, og forskernes heuristiske kunnskap, ble ett stykke byttet ut, og følgende musikk valgt (Aksnes & Ruud, 2006: 52):

1.	Geir Tveitt. <i>Vélkomne med æra (Welcome with Honour)</i> Fra: Hundre folketoner fra Hardanger, Op. 151, # 1 Naxos 8.555078	3:41
2.	Geir Tveitt. <i>Uppskoka (Consecration of the New Beer)</i> Fra: Hundre folketoner fra Hardanger, Op. 151, # 7 Naxos 8.555078	2:35
3.	Geir Tveitt. <i>Stavkyrkjesteve «Stave Church Chant»</i> From: A Hundred Folktunes from Hardanger, Op. 151, # 5 Naxos 8.555078	1:29
4.	Geir Tveitt. <i>Rhupo pao Folgafodne (Snow Goose on the Glacier)</i> Fra: Hundre folketoner fra Hardanger, Op. 151, # 23 Naxos 8.555078	3:34
5.	Geir Tveitt. <i>Konsert nr. 2 for hardingfele og orkester (Concerto No. 2 for Hardanger Fiddle and Orchestra)</i> Fra: Hardangerfjord Aurora NCD-B 4945	4:19
6.	Geir Tveitt. <i>Klaverkonsert nr. 1 i F-dur, op. 1, 1.sats (Piano Concerto No. 1 in F major, Op. 1, 1st Movement)</i> Naxos 8. 555077	7:02
7.	Johan S. Svendsen. <i>I Fjol Gjætt'e Gjeirinn (Last Year I Was Tending the Goats) Op. 31</i> Simax PSC 1097	4:32

Flere musikkinnspillinger ble vurdert. Av pragmatiske grunner ble det valgt produksjoner tilgjengelig for et internasjonalt marked, herav hovedsakelig NAXOS (Marco Polo) (Ruud, 2005).

Soundscapes i praksis: eksempel fra individuell GIM

Ann var en sporty, etnisk norsk kvinne som jobbet i næringslivet. Hun var midt i 30-årene og opplevde at livet tidvis var særdeles krevende, noe som også kom til å påvirke utøvelsen av jobben hennes. Ann gjennomførte fem GIM-sesjoner over en periode på fire måneder. Hun kom med et uttalt ønske om å «utforske den triste

ryggsekken».⁵ GIM-terapien inkluderte også elementer fra coaching, presentert som hjemmelekser. Sesjonene ble gjennomført av undertegnede, som både er terapeut og forsker i denne sammenheng. En slik dobbel rolle kan by på utfordringer, men kan også gi den aller beste nærhet til materialet fra et innside-perspektiv (Bruscia, 1995: 71). Musikkprogrammene ble valgt ut på bakgrunn av Anns her-og-nå fokus, samt terapeutens intuitive valg⁶. Klienten har gitt informert samtykke. Hun er av-identifisert i teksten, og har fått et fiktivt navn.

Sesjon 1

I første GIM-sesjon lytter Ann til programmet *Caring* (Bonny & Keiser Mardis, som sitert i Grocke, 2002: 130–131). Ann seiler, men må snu på grunn av dårlig vær. Hun møter sin far som døde for noen år tilbake. Far passer på henne i form av en ørn. Ann sørger. Hun møter farmor og farfar på *Stedet*. «Jeg ønsker ikke å være så sterk.» Det er vanskelig å puste. I fars begravelse møter hun en gammel dame som forteller henne om barndommen hennes.

Tegning: Etter lyttingen tegner Ann en jordklode som er noe dekket med fastland, resten er tomt.

Sesjon 2

Andre gang lytter Ann til *Relationships-M* (Bonny, 1978; Bruscia & Grocke, 2002, Appendix B). Hun har på seg vakre kjoler og opplever mye luksus. Ann er i en konsertsal, hun hører oboen. Så en seiltur i Middelhavet, før hun møter Robin Hood og Askepott i skogen. Hun reiser til elver og slott, hører fløyter og fugler. En isblå farge dukker opp.

Tegning: Etter lyttingen tegner Ann en prinsesse med krone på hodet. Prinsessen har på seg en isblå ballkjole.

Sesjon 3

I tredje sesjon, *Nurturing-M* (Bonny, 1978; Bruscia & Grocke, 2002, Appendix B) varierer bildene mye. Mørke skyer, vakker natur og gamle møbler. Hun møter far og farmor, og er tilbake i den gamle kirken og fars begravelse. Oboen og fagotten er

5 Dette eksemplet er publisert i sin helhet som forskningskasus i artikkelen «Exploring The Rucksack of Sadness. Focused, Time-Limited Bonny Method of Guided Imagery and Music With a Female Executive» (Trondalen, 2009–2010).

6 Intuitive valg er forstått som den umiddelbare og kreative mobilisering av den samlede kunnskap og erfaring som terapeuten innehar (Eide & Eide, 1996: 59).

fremtredende. Hun ser en barnehage, der de leker Peter og ulven. Ann er på fjellet. Naturen er fantastisk, og det er varmt og vakkert.

Tegning: Etter lyttingen tegner Ann *Stedet* sett gjennom kjøyet på en båt i bevegelse.

Sesjon 4: Soundscapes

I fjerde sesjon lytter Ann til musikkprogrammet *Soundscapes* (Aksnes & Ruud, 2006, 2008). Under Tveitts *Vélkomne med æra* (*Welcome with Honour*) vekkes bilder av å bevege seg mellom ulike båttyper, og mellom historisk tid og nåtid. Fargene skifter fra brunt til hvitt. Flere personer er ombord i båtene. Det hele minner om malerier av Carl Larsson. Ann danser, og har parasoll. Innsjøen har siv og det er veldig grønt; «som et Claude Monet maleri».

Lyttingen til Tveitts *Uppskoka* (*Consecration of the New Beer*) tilbyr også mye bevegelse, tåkete bilder, en dampbåt, og Ann reiser til Karen Blixens Afrika, hvor hun møter dekorerte elefanter.

Tveitts *Stavkyrkjeste*v (*Stave Church Chant*) fører inn i en eventyrverden, opp mot setra. Ann møter fortelleren i eventyret om Reve-enka. Hun setter seg ned, og ser hele scenen som i filmen. Bildet hopper videre til Flåklypa, til den arabiske prinsessen i filmen, og videre til Solan. Ann reflekterer underveis på hvor merkelig det er med alle disse assosiasjonene.

Under Tveitts *Rhupo pao Folgafodne* (*Snow Goose on the Glacier*), dukker 1950-talls vinterbilder i sort og hvitt opp.

Under lyttingen til Tveitts *Konsert nr. 2 for hardingfele og orkester* (*Concerto No. 2 for Hardanger Fiddle and Orchestra*) endrer bildet seg til en ballettscene, med en ballerina på scenen. Myllarguten dukker opp, og Nøkken spiller fele. Ann ser bare fossen. Scenebildet forflytter seg til Gudbrandsdalen, til Sinclairs menn; den skotske hæren kommer. Prillarguri blåser i luren. Ann *hører* dem godt. Det er veldig kraftig musikk, men hun ser dem ikke helt klart. Det hele oppleves veldig bråkete. Ann hører at den skotske hæren kommer. Den er rundt svingen. Det kommer et orkester som stemmer instrumentene før de skal spille. Det er landskappleik på Lom. Ann reiser til Sjøk og legger merke til alle de laftede husene. Hun ser alt sammen, det oppleves masete og slitsomt.

Under Tveitts *Klaverkonsert nr. 1 i F-dur, op. 1, 1.sats (Piano Concerto No. 1 in F major, Op. 1, 1st Movement)* dukker det opp en ganske ung dame i «Tante Pose-klær». Videre fokuserer Ann på musikken og instrumentene; piano, flygel, fagott, obo, blåseinstrumenter fra 1800 tallet og et stort konsertflygel. To personer spiller piano, Ann beveger seg mellom disse.

Under det siste stykket, Svendsens *I Fjol Gjætt'e Gjeirinn (Last Year I Was Tending the Goats, Op. 31)*, er været vakkert. Ann går på ski, en langsrennstur i skogen. Det er påsketid med litt forsiktig snøsmelting. Det er fint. Skisporene hun ser peker rett fremover. Etter hvert er det noe som presser inn på venstre side, det er forstyrrende.

Tegning: Etter lyttingen tegner Ann to personer som sitter i en robåt på en solskinnsdag.

Postludium: I samtalen etterpå snakker Ann om hvordan det er å reise i tid og sted. I tillegg synes hun det har vært flere musikkinstrumenter med i denne reisen enn i tidligere sesjoner. Hun er overrasket. Vi utforsker «mitt rom i mitt hus» (inspirert av Kvebæk, 1986), som en metafor for hennes indre sjelelandskap.

Hjemmelekse: Legg merke til hvordan du har det—og hvorledes du handler i ulike situasjoner på jobb, med venner og når du er alene. Målet er få opp *bevisstheten* om hva som skjer med og rundt -henne, og hvordan hun agerer i ulike situasjoner. Dette danner grunnlag for en videre utvikling mot å selv kunne velge og styre sitt eget liv på en måte som fungerer i hennes livssituasjon (self-agency, Stern, 1985/2000).

Sesjon 5

I den siste sesjonen, *Caring* (Bonny & Keiser Mardis, som sitert i Grocke, 2002: 130–131) kommer fargen klar grønn. Den er identisk med fargen på skrivebordet i kjelleren på *Stedet*. Store vakre avenyer, mange farger, blomsterenger og hesjing. Askepott dukker opp. Deretter ser Ann skrivebordet på jobb, med masse dokumenter. «Det er for lite plass!» Hun skifter lyspære og kaster ut linoleumen i kjelleren på *Stedet*: «Den er ubrukelig.» Sterke farger. Det er sommer og hun vender hjem til huset sitt der hun bor til vanlig.

Tegning: Etter lyttingen tegner Ann en stor rød blomst med grønne kronblader. Blomsten dekker hele arket.

Drøfting

Drøftingen reflekterer spørsmålet om, og eventuelt hvorledes, lytteprogrammet *Soundscape*s aktiverer bilder og opplevelser med referanse til norsk natur og kultur. Gjennom analysen trådt to hovedtema frem: «I bevegelse» og «Tilhørighet».

«Musikken virker, men jeg vet ikke hvorfor—noe har skjedd», sier Ann i denne siste sesjonen (Trondalen, 2009–2010: 8). Hun gjør erfaringer gjennom ulike modi som kroppsformennelser, visuelle bilder, auditive erfaringer og kinestetiske opplever. Ann kommenterer selv at musikkinstrumentene og selve musikken trer *mer* frem for henne mot slutten, enn den gjorde i starten av GIM-prosessen. I løpet av de fem sesjonene, møter hun signifikante personer i hennes liv; som far og en gammel dame som forteller om hennes barndom, samt at hun reiser til steder som har vært viktige (for eksempel «*Stedet*»). Ruud (2003: 122) skriver:

[...] BMGIM facilitates the release and construction of emotions and images. These may be organized within scenes and identified as characteristic scripts which informs us about how the client/traveller tends to meet situations in general. [...] The personally felt and subjectively experienced state may help the client/traveller to gain contact with his or her self and to reorganize the scripts.

Musikken tilbyr noen fortolkningsmuligheter, og Ann som lytter, bruker musikken på sin egen måte. Bildene («images») gir rikelige følelsesopplevelser av tid og sted. I møte med en følelsesmessig tilgjengelig og erfaren GIM-terapeut, skapes det rom for å bearbeide opplevelsene på en relasjonell og kontekstsensitiv måte. Ruud (2003: 122) sier:

Being contained by an empathic guide may help the clients to accept their feelings and recognize and accept the ownership of their own emotions.

I GIM-terapi med Ann innebærer dette fokus på Anns personlige *ressurser*, det vil si uten å unngå de smertefulle og problemfylte erfaringene hun bringer inn i musikk-terapien. Gjennom musikalske opplevelser på et implisitt nivå (relational implicit knowing) sammen med en utforskning på et semantisk eksplisitt nivå, støttes klienten i sin mentale, emosjonelle, fysiske og spirituelle integrering (Trondalen, 2016). En slik kontekstuell forståelse, med fokus på samarbeid og intersubjektiv utveksling

mellom klient og terapeut, kan hjelpe klienten til å frigi selvhelende krefter og legge til rette for personlig myndiggjøring med evne til å agere i eget liv.

Anns GIM-prosess er diskutert gjennom et kvalitativt forskningskasus, en singulær instrumentell kasusstudie bundet i tid og rom (Stake, 1995). Analysen ble gjennomført som en fenomenologisk inspirert prosedyre (Trondalen, 2007, 2009–2010) med datakildene transkripsjoner, tegninger, samtale og refleksive notater. Tidvis ble også partitur benyttet for å se nærmere på selve den musikalske notasjon, og dette ble knyttet sammen med bildene som trådte frem. To hovedtema stod frem etter analysen: «I bevegelse» og «Tilhørighet».

I bevegelse

«I bevegelse» hadde undertemaene følelser, affekter, kroppsopplevelser, bilder og tidsaspektet. Følelsene syntes å være knyttet til bevegelser fra gråt til latter, fra enkelt å puste til tungt å puste, fra sted til sted osv. Visuelle bilder var knyttet til bevegelse i naturen, slik som fossefall, seilbåter, bølger, snø som smelter og skispor som kommer til syne. Andre bevegelser er de ulike scenene, forskjellige instrumenter, farger og kroppsforandringer. I tillegg kommer bevegelsen i tid. Én tegning synes å være en vendepunkt: *Stedet* sett gjennom koøyet fra en båt i bevegelse. Her møtes både nåtid og fortid, levende mennesker og mennesker som ikke lever lenger, naturen er lik—men også i endring.

Også musikken er i bevegelse. Den synes å tilby bilder knyttet til norske naturopplevelser og minner. Under lyttingen til *Soundscapes* knytter Ann musikken direkte til ulike instrumenter, farger, Afrika den skotske hæren, Sinclair, fjell og daler i tillegg til eventyrfigurer som Askepott, Nøkken og Reve-enka. Anns bilder synes å være i samsvar med Aksnes og Ruuds næranalyse av (særlig det femte stykket i) musikkprogrammet *Soundscapes*. De hypotetiserer,

[...] this music would lead to metonymical associations drawn from the cognitive domain of «the national;» a domain affording a vast range of images that are essential to the cultural meanings attributed to folkloristic works of music. [...] it seemed that most subjects manage to integrate the stereotypical images within their own personal narrative, transforming the «national» images to suit their own need (Aksnes & Ruud, 2006: 55).

Ann knyttet mange av sine visuelle, auditive og kinestetiske opplever til norsk natur og kultur, men hennes bilder var ikke redusert til kun slike erfaringer. Ett eksempel på en annen dimensjon er tidserfaringer; noen ganger knyttet til her-og-nå opplevelse, andre ganger en reise tilbake i tid. I tillegg kommer en intensjonell opplevelse av aktiviteter ikke kun knyttet til fortid og nåtid—men som et mulig fremtids-scenario (for eksempel seiling, reising og dansing).

Tilhørighet

Det andre hovedtemaet i analysen (Trondalen, 2009–2010) var «Tilhørighet», med undertemaene familie, røtter og natur. Ann møter sin avdøde far, reiser til *Stedet*, som var forbundet med det beste (sommerferie som barn) og det verste (fars begravelse). Hun finner styrke i å høre om sin barndom av en gammel dame, og legger merke til at far følger henne i form av en ørns skikkelse. Ørn, som symbol, blir ofte forbundet med død, men også med visdom, kunnskap og høy byrd (adel). Den er forbundet med styrke og gjenfødelse, liknende som legenden om fugl Fønix som reiser seg fra asken (Biedermann, 1992; Shepherd & Shepherd, 2002). Bilder fra tilhørighet til naturen inkluderte fjell, foss, blomster, blomsterenger, hesjer, skog, sjø og bølger—og ikke minst farger knyttet til naturopplevelsene. Selve reisen indikerer en helterese («Hero(in)'s Journey», (Clark, 1995)), der Ann gir seg ut på en reise (jordkloden) og arbeider seg gjennom ulike prøvelser. Til slutt ender hun med å kaste ut den gamle linoleumen og bestemmer seg for å invitere venner til *Stedet*, hennes Sted, som befinner seg midt i Norges mest kraftfulle og krevende natur.

Gjennom musikalske opplevelser, tegninger og verbal bearbeiding, synes det som om Ann sluttet fred med sin fortid og går videre inn i en ny fremtid. Ann reiste seg med en fornyet identitet gjennom musikalske relasjonelle opplevelser, som jeg foreslår dypest sett bygger på anerkjennelse, tilhørighet og det å være i bevegelse i eget liv. Opplevelsene i reisene, ikke minst gjennom lyttingen til *Soundscapes*, gav bilder som fungerte som metaforer og symboler (Bonde, 2007), som ble integrert i klientens personlige narrativ. Aksnes og Ruud (2006: 56) viser til liknende funn:

Our results also indicated that the travelers' images of national stereotypes were received positively, being integrated into the travelers' personal narratives, and giving access to private memories and identification with local landscapes.

Ann overførte erfaringen fra GIM-prosessen til eget liv. Hun bestemte seg for å bruke *Stedet* mer, kaste ut (den virkelige) gamle linoleumen i kjelleren og invitere gode venner (som hun ikke hadde gjort tidligere). På jobb bad hun om å få større skrivebord, og flyttet arbeidsplassen noe vekk fra støyen hun opplevde i det åpne kontorlandskapet. Symbolsk og praktisk ryddet hun opp i eget liv og skaffet seg et nytt fotfeste som den voksne kvinnen hun var.

Et musikalsk sjelelandskap: en fornyet utviklingslinje

Soundscapes ble valgt på bakgrunn av klients kulturelle røtter og som en oppfølging av klientens introduksjon av *Stedet*, som ligger et naturkraftig sted i Norge. Under musikklytting syntes Ann å knytte sammen sitt indre sjelelandskap med musikkens lydlandskap, og natur- og kulturbilder vokste frem. Hun knyttet seg til ulike instrumenter, både referensialistisk, som metafor, symbol eller analogi. Terapeuten tonet seg inn mot klientens opplevelser og bidrog med støttende og undersøkende kommentarer knyttet til ulike modi. Sentralt i en slik inntoningsprosess er dynamiske former for vitalitet; disse alltid nærværende indre fornemmelsene av å eksistere, som alltid er åpne for interpersonlig relatering. Inntoningsprosessen er primært knyttet til *hvordan* (*how*) dette skjer, mer enn innholdet i samspillet (Stern, 2010).

Musikkens rolle kan være å tilby noen mulighetsbetingelser gjennom sin evne til å aktivere vitalitet, kreativitet og ressurser gjennom relasjonell musikklytting (GIM). Nyere nevrovitenskapelig forskning viser dessuten at musikk behandles av hjernestrukturer nært knyttet til motivasjon, belønning og emosjoner. For eksempel utløser sterke musikalske opplevelser dopamin, en neurotransmitter som spiller en avgjørende rolle for eksempel i belønningsbasert læring (Koelsch, 2010; Salimpoor, Benovoy, Larcher, Dagher, & Zatorre, 2011). Musikken kan dermed forstås som flertydig; en agent i seg selv, en måte å kommunisere på, et felt for utforskning i tillegg til å nyskape den musikalske relasjonelle opplevelsen i øyeblikket (Trondalen, 2016).

Musikken kan legge til rette for billeddannelse og transformative opplevelser. Samtidig må vi ha en reflektert forståelse når vi utforsker musikkens funksjon og betydning, ikke minst sett fra et klientperspektiv. Meningsskapende relasjonsbyggende opplevelser gjennom GIM kan legge til rette for nyskapende musikalske sjelelandskap (Soulscapes) som får stor betydning—paradoksalt nok både for klient og terapeut.

Avslutning

Denne teksten har tatt utgangspunkt i lyttemetoden *The Bonny Method of Guided Imagery and Music (GIM)*. Et lytteprogram med kun norsk musikk–*Soundscapes*–er blitt beskrevet og eksemplifisert gjennom GIM-praksis med en kvinne i 30-årene som jobber i næringslivet. Teksten gav først en kort presentasjon av GIM med fokus på utvikling og utdanning, før en beskrivelse av selve lyttemetoden og en redegjørelse for musikken i GIM. Videre fulgte utvikling og gjennomgang av musikkprogrammet *Soundscapes*, før klienteksemplet der *Soundscapes* ble brukt i en terapi-prosess. I drøftingen satte jeg fokus på om, og eventuelt hvorledes, lytteprogrammet *Soundscapes* aktiverte bilder og opplevelser med referanse til norsk natur og kultur. Klientens hovedtemaer fra GIM-prosessen, «I bevegelse» og «Tilhørighet», foreslo jeg å knytte til klientens musikalske sjelelandskap og en fornyet utviklingslinje i livet hennes. Til slutt oppsummerte jeg med at musikk og musikklytting kan legge til rette for billeddannelse og transformative opplevelser der natur og kulturell tilhørighet spiller en viktig rolle, ikke minst gjennom lytting til musikkprogrammet *Soundscapes*.

Referanser

- Aksnes, H. (2002). *Perspectives of musical meaning. A study based on selected work by Geirr Tveitt*. (Doktorgradsavhandling), Institutt for musikkvitenskap, Universitetet i Oslo, Oslo.
- 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.
- Beck, B. D. (2012). *Guided Imagery and Music (GIM) with adults on sick leave suffering from work-related stress – a mixed methods experimental study*. (Doktorgradsavhandling), Aalborg Universitet, Aalborg.
- Biedermann, H. (1992). *Symbol leksikon*. Halden: J.W. Cappelen Forlag.
- 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*. (Doktorgradsavhandling), Aalborg Universitet, Aalborg.

- Bonde, L. O. (2007). Music as metaphor and analogy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 16(1), 60–81.
- Bonde, L. O. (2009). *Musik og menneske. Introduktion til musikpsykologi*. Frederiksberg C: Samfundslitteratur.
- Bonde, L. O. (red.) (2014). *Musikterapi: Teori-Uddannelse-Praksis-Forskning. En håndbok om musikterapi i Danmark*. Århus: KLIM.
- Bonde, L. O., Pedersen, I. N. & Wigram, T. (2001). *Musikterapi: Når ord ikke slår til. En håndbok i musikterapiens teori og praksis i Danmark*. Århus: KLIM.
- Bonny, H. L. (1978). *The role of taped music programs in the GIM process: Theory and product. GIM Monograph # 2*. Baltimore, Maryland: ICM Books.
- Bonny, H. L. (2002). *Music & Consciousness: The evolution of Guided Imagery and Music*. I. Summer, L. (red.) Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Bonny, H., & Savary, L. (1973). *Music and your mind: Listening with a new consciousness*. NY: Harper & Row.
- Bruscia, K. E. (1995). Differences between quantitative and qualitative research paradigms, implication for music therapy. I. B. L. Wheeler (red.) *Music therapy research. Quantitative and qualitative perspectives*, s. 65–76. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. & Grocke, D. E. (red.) (2002). *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and beyond*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Clark, M. F. (1995). The therapeutic implications of the Hero's myth in GIM therapy. *Journal of Association for Music and Imagery*, 4, 49–65.
- Cohen, N. S. (2003–2004). Musical choices: An interview with Helen Bonny. *Journal of the Association for Music and Imagery*, 9, 1–26.
- Eide, H. & Eide, T. (1996). *Kommunikasjon i relasjoner*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Ferrara, L. (1991). *Philosophy and the analysis of music. Bridges to musical sound, form, and reference*. London: Greenwood Press.
- Goldberg, F. (1995). The Bonny Method of Guided Imagery and Music. I. T. Wigram, B. Saperston, & R. West (red.) *The art & science of music therapy: A handbook*, s. 112–128. Chur: Harwood Academic Publishers.
- Goldberg, F. S. (2002). A holographic field theory model of The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM). I. K. E. Brusica & D. E. Grocke (red.) *Guided Imagery and Music. The Bonny Method and beyond*, s. 359–377. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Grocke, D. (2002). The Bonny music programs. I D. Grocke & K. E. Bruscia (red.) *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and Beyond*, s. 99–136. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.

- Grocke, D. E. (1999). *A phenomenological study of pivotal moments in Guided Imagery and Music Therapy*. (Doktorgradsavhandling), University of Melbourne, Melbourne.
- Hevner, K. (1937). An experimental study of the affective value of sounds and poetry. *American Journal of Psychology*, 49, 419–134.
- Kellogg, J. (1984). *Mandala: Path of beauty*. Williamsburg, VA: Mari Institute.
- Koelsch, S. (2010). Towards a neural basis of music-evoked emotions. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(3), 131–137. doi:10.1016/j.tics.2010.01.002
- Kvebæk, D. (1986). *Ditt rom i mitt hus*. Oslo: Aventura.
- Körlin, D., & Wrangsjö, B. (2002). Treatment effects of GIM therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 11(1), 3–15.
- Meadow, T. (2010). The Evolution of GIM programming. *Voices. Special Commemorative Issue on the Life and Work of Helen Bonny*, 10(3). Lastet ned fra <https://voices.no/index.php/voices/article/view/497>
- Ruud, E. (2003). «Burning scripts». Self psychology, affect consciousness, script theory and the BMGIM. *Nordic Journal of Music Therapy*, 12(2), 115–123.
- Ruud, E. (2005, Spring). *Soundscapes – a new BMGIM program from Norway. Bonny Method Resources*, 18, 14–16.
- Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A. & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience*, 14, 257–262. doi:10.1038/nn.2726
- Shepherd, R., & Shepherd, R. (2002). *1000 Symbols. What shapes mean in art and myth*. London: Thames & Hudson.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Stern, D. N. (1985/2000). *The interpersonal world of the infant. A view from psychoanalysis & developmental psychology*. New York: Basic Books.
- Stern, D. N. (2010). *Forms of vitality: exploring dynamic experience in psychology, the arts, psychotherapy, and development*. Oxford: Oxford University Press.
- Store norske leksikon (2005–2007). Publisert på nett 14. februar 2009. Lastet ned fra <https://snl.no/metonymi>
- Summer, L. (1988). *Guided Imagery and Music in the institutional setting*. Saint Louis: Magna Music Baton.
- Trondalen, G. (2006). Musikkterapi. I T. Aasgaard (red.) *Musikk og helse*, s. 58–74. Oslo: Cappelen.

- Trondalen, G. (2007). A phenomenologically oriented approach to microanalyses in music therapy. I. T. Wosch & T. Wigram (red.) *Micro-analysis in music therapy. methods, techniques and applications for clinicians, researchers, educators and students*, s. 198–210. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Trondalen, G. (2009–2010). Exploring the rucksack of sadness: focused, time-limited Bonny Method of Guided Imagery and Music with a female executive. *Journal of Association for Music and Imagery*, 12, 1–20.
- Trondalen, G. (2010). The flute and I. The Bonny Method of Guided Imagery and Music with a young man. *Voices: The World Forum for Music Therapy A special issue dedicated to the life and work of Helen Bonny*(Nov 1st). Lastet ned fra <https://voices.no/index.php/voices/article/view/356/430>
- Trondalen, G. (2015). Resource-oriented Bonny Method og Guided Imagery and Music (R-oGIM) as a health resource for musicians. *Nordic Journal of Music Therapy*, 205–240. doi:10.1080/08098131.2014.987804
- Trondalen, G. (2016). *Relational music therapy: An intersubjective perspective*. Dallas, TX: Barcelona Publishers.
- Trondalen, G. & Oveland, S. (2008). The Bonny Method of Guided Imagery and Music i Norge. I G. Trondalen & E. Ruud (red.) *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*, s. 439–450. Skriftserie fra Senter for musikk og helse, vol 1. Oslo: Norges musikkhøgskole.