



MUSIKHÖGSKOLAN
INGESUND

Birgitta Abrahamsson

Genom kroppen förändras tanken

FMT-metodens möjligheter att påverka i mentalt
förändringsarbete

Examensarbete 15 hp

Utbildningen i
Funktionsinriktad Musikterapi (FMT)

Datum: 2010-06-17
Handledare: Barbro Matsson
Gunnar Smideman

Sammandrag

I detta examensarbete beskriver jag FMT-metoden, samt ger en kortare fördjupning i musikterapiens historia. Arbetet innehåller också en kort presentation av nervsystemet och dess beslutsfattande delar. När tankar fastnar i samma spår, kan det hjälpa att försöka flytta fokus för att de ska finna nya vägar. Jag belyser möjligheten att genom FMT – Funktionsinriktad Musikterapi, komma åt, samt påverka en förändring av tankar och förhållningsätt, så att det utifrån dem blir möjligt att ta nya beslut om hur man vill hantera sin tillvaro. Genom fallbeskrivningar med två personer som jag arbetat med, visar jag på möjligheten att fokusera på den egna kroppen, för att på så vis komma åt tankar och känslor så att en mental förändring kan uppstå. Resultatet visar att då kroppen bearbetas med hjälp av FMT, har både känsla och tanke berörts och förändrats.

Nyckelord: FMT-metoden, Funktionsinriktad musikterapi, mentalt förändringsarbete

Innehållsförteckning

1 INLEDNING	4
1.1 Tre förebilder	5
1.2 Syfte och frågeställning	6
2 MUSIKTERAPI	7
2.1 Musikterapiens historia	7
2.2 FMT-metoden	9
2.2.1 Historik	10
2.2.2 Den tredelade grunden	11
2.2.3 Arbetet och attributen	12
2.2.4 Observationspunkter	13
2.2.5 MUIISK	15
3 FALLBESKRIVNING	17
3.1 Kort presentation av nervsystemet	17
3.1.1 Om att ta beslut	18
3.2 Arbetet med adepter	19
3.2.1 Helena	20
3.2.2 Arbetet med Helena	20
3.2.3 Anna-Carin	24
3.2.4 Arbetet med Anna-Carin	24
4 RESULTAT OCH DISKUSSION	30
4.1 Resultat med Helena	30
4.2 Resultat med Anna-Carin	31
5 DISKUSSION AV RESULTAT	32
6 SLUTSATS	35
KÄLLFÖRTECKNING	36

1 Inledning

När kroppen är i balans är det ofta enklare att komma åt sina tankar och känslor på ett konstruktivt sätt. En människas tankar, känslor och beteenden är en helhet och dessa tre olika dimensioner påverkar hela tiden varandra. Allt styrs ifrån våra hjärnor. Det intressanta är hur vi kan påverka hjärnans arbete så att alla dessa tre dimensioner får komma till tals, så att de blir synliga för oss själva på något sätt, och att viljan till förändring på så vis blir något som kommer inifrån den egna motivationen.

Så här i backspeglarna kan jag se att olika frön till mitt val att utbilda mig till terapeut i FMT – Funktionsinriktad Musikterapi, har såtts under flera decennier. Dels genom mina förebilder, men också i mitt arbete som musiklektör på högskolan och gymnasiet i 30 år. De senaste femton åren har jag också arbetat med vuxna som vill ta steget att våga sjunga. Detta har ytterligare stärkt min tro på att musik och sång, vid sidan om toner och samspel, kan ge ökat självförtroende och glädje.

Tack alla ni fantastiska lärare som gjort det möjligt för mig att under min utbildning bli varse hur FMT-metoden på ett nästan osynligt sätt väver samman en människas olika dimensioner och ger individen möjlighet, att utifrån de egna förutsättningarna, använda sina funktioner så optimalt som möjligt. Tack också, mina handledare Barbro Mattson och Gunnar Smideman. Särskilt tack till Barbro som så konstruktivt stöttat och speglat mina tankar under processen att färdigställa detta examensarbete. Tack Helena och Anna-Carin för de resultat ni hjälpt mig att komma fram till.

1.1 Tre förebilder

”Ge mig en punkt utanför jorden och jag ska lyfta henne” sa hon att Archimedes, den kände vetenskapsmannen sa. ”Du spelar inte piano med fingrarna, men med huvudet”. ”Pianospelet ska vara som ett par knäppta händer och det är du som är instrumentet, pianot är bara en kanal för vad du vill ha sagt” la hon till. Vidare berättade hon att hjälp stod att finna i det imaginära motstånd som skulle bli ett stöd att nå vila i, så att tonen fick leva. Därefter sa hon:

Hör tonen här.....så pekade hon på sitt huvud

Känn den här.....så la hon handen på sitt hjärta

Låt den sedan rinna ut i fingertoppen så att den kan leva.....så drog hon med sin högra hand över vänster arm från axel till fingertopp i en mjuk rörelse.

Året var 1962. Jag var sju år när jag mötte henne, min pianofröken. Hon hette Fru Brink. Jag förstod inte vad hon sa, men jag begrep ändå att det fanns något viktigt i vartenda ord. Under de tolv år som jag spelade för henne lärde jag mig förstå att musiken har en inneboende livskraft.

För att förstå, fick jag både lyssna till, och läsa dikter. Om inte pianospelet fungerade, kunde en bild plockas fram som innehöll den stämning musiken ville förmedla. Jag fick vila i den en stund och så....fram med noterna igen....något hade hänt med tonen....magiskt! Detta är grunden för musikens värdefullhet för mig. Fru Brink är min mentor och många gånger har hon svept förbi, suttit på min axel eller viskat i mitt öra när jag famlat och sökt efter riktningen i musiken, men också i det större perspektivet som kallas mitt liv.

Musikläraren och tillika körledaren vid gymnasiet blev min nästa förebild. Hans sätt att arbeta med kör och ungdomar innebar att det var möjligt att känna sig betydelsefull. Trots att kören stundtals bestod av över 100 sångare.

Nästa i raden av förebilder är läraren som undervisade i högstadiemetodik när jag utbildade mig till musiklärare. Jag minns särskilt den gången då hans lektion började i viskande tonläge för att avslutas i fyrstämig körsång som med full styrka från våra lungor liksom bara fanns där. Vägen dit hade berört uppmärksamhet från våra öron, ögon, beröring, samspel och rörelse i våra kroppar.

Att vägen till mina förebilder blev så här beror förstås på att musiken var en väsentlig och viktig del i det hem jag växte upp i. Jag är glad att det var till Fru Brink mamma cyklade med mig den där gången 1962.

1.2 Syfte och frågeställning

Syftet med detta examensarbete är att undersöka FMT-metodens möjligheter att vara ett stöd när tankar behöver ta nya vägar. Jag vill också skapa nyfikenhet om vad denna metod kan ge.

Min frågeställning blir sålunda: På vilket sätt kan FMT-metoden stötta i ett personligt förändringsarbete?

2 Musikterapi

Musikterapi kan innebära ”att ge människor nya handlingsmöjligheter” (Ruud 2001, s. 58).

”Musikterapi sker i en process som är tillrättalagd för att utlösa och främja kommunikation, relationer, inläring, mobilisering, uttryck och organisering (fysisk, emotionell, psykisk, social och kognitiv)”

(www.musictherapyworld.de/wfmt/w_definition.htm Ruud 2001, s. 59).

2.1 Musikterapiens historia

”De gamla grekerna visste att konsten eller musiken kunde verka förebyggande på sjukdom” (Ruud 1980, s. 85). Under denna period rådde ett musikestetiskt synsätt, samt en helhetssyn på människan. Redan 600 f.Kr. fanns i Epidaurus ett centrum för sjuka.

Läkarnas praktik var lika mycket förebyggande som en direkt behandling av organiska sjukdomar (Ruud 2001, s. 19). Sjukdom ansågs bero på obalans i de fyra kroppsvätskorna, blod, gul och svart galla samt slem. En lära som går under namnet *humoralpatologi* (Ruud 2001, s. 18). Musikterapiens grund är ethosläran. Den innebar att musiken gavs kraft att påverka dessa kroppsvätskor så att balans uppstod. Olika tonarter eller särskilda melodier eller musikformler kunde samla och balansera en splittrad själ (Ruud 1980, s.77) Så tänkte Platon bl.a. och på så vis gavs musiken en psykoterapeutisk uppgift (Ruud 1980, s.78) Antiken kan sammanfattas genom att säga: Då utvecklades idén om att det fanns en växelverkan mellan kropp och själ.

Övergången till medeltid innebar att de idéer som redan fanns, kom igen och fördjupades. Läkekonsten blev mer hälsofrämjande och förebyggande. Det var i den arabiska medicinen runt 850-talet, idén om ett system där kropp och själ växelverkar blev verklighet. De överförde den teoretiska och filosofiska tanken om musikens läkande kraft till faktiskt klingande musik vid sjuksängen. Tanken var att musiken kunde både dämpa och lindra

sjukdomar (Ruud 2001, s. 20). Under 1600-talet rådde Descartes mekanistiska filosofi. Vilket betydde att synen var att kropp och själ var åtskilda, men att det rådde en växelverkan dem emellan (Ruud 1980, s. 99). Musikterapeutiskt bearbetades kroppens *spiritus animale*, ett slags livsluft som strömmade genom människan, vilken kunde vidgas eller dra ihop sig, beroende på vilken storlek ett intervall hade. Musiken var därför användbar i helandet, då den kunde tränga in i icke-intellektuella delar av en människa (Ruud 2001, s. 22–23). Under 1700-talet dök föreställningen om att sjukdom kunde härledas till rubbningar i muskelfibrernas tonus (spänning). Teorin byggde på förmågan hos fibrerna att dra sig samman eller utvidgas. Detta kunde påverkas med de vibrationer från musiken som fortplantar sig i hjärnans nervtrådar. Grundtanken var att hälsa innebar normal tonus i musklerna. Även om känslorna måste bearbetas först, kunde fysiska förändringar därefter ske (Ruud 1980, s. 103–104).

Från 1850-talet fram till mitten av 1900-talet tog Positivismen kommandot. Allt skulle byggas på erfarenheter. Metafysiska eller abstrakta idéer, som t.ex. livsluft, förkastades som förklaring till tingens innersta natur, deras ursprung eller orsak (Ruud 1980, s. 109). Det krävdes nu naturvetenskapliga experimentella metoder för att få fram fakta. Andnings- och pulsfrekvens, blodtryck och annat mätbart studerades för att se reaktioner på musiken. Musikterapiens utveckling låg likt en Törnrosa i dvala i 100 år.

Efter andra världskriget började intresset för musikterapi växa igen. Utvecklingen startade i USA med musikterapi för krigsveteraners rehabilitering, men finns idag spridd över stora delar av världen. I Sverige kom musikterapi igång under 1970-talet med terapi för barn och vuxna med särskilda behov eller olika funktionsnedsättningar. Psykiatri, geriatrik och onkologi var de dörrar som närmast kom att öppnas och under 1990-talet tog musikterapien en klarare plats genom att det inrättades t.ex. fasta anställningar.

De allra flesta musikterapier har en psykodynamisk infallsvinkel med G. Jungs tankar som grund. Musiken kan också liknas vid den läkande hållande kraft som i Bowlby's anknäringsteori handlar om tilliten till modern. Vi vet idag att musik påverkar fysiologiskt genom sina vibrationer och "masserar" både muskulärt och neurologiskt. (Grönlund, Alm, Hammarlund 1999, s. 93–95).

1974 bildades FMS (Förbundet för Musikterapi i Sverige) och 1981 startade första kursen i musikterapi vid Kungliga Musikhögskolan (KMH) i Stockholm. Detta är en psyko-terapeutisk utbildning med ett psykodynamiskt synsätt som grund. Den andra inriktningen som finns i Sverige är funktionsinriktad. 1975–76 inledde Lasse Hjelm ett projekt som skulle utmynna i FMT-metoden. 1987 bildades Musikterapiinstitutet i Uppsala och samma år startades en treårig utbildning på halvfart. 1988 startade även utbildningen vid Musikhögskolan Ingesund i Arvika. Idag finns utbildningen enbart vid Musikhögskolan Ingesund (www.imh.se, Uppsala Musikterapiinstitutet, (www.fmt-metoden).

2.2 FMT-metoden

Funktionsinriktad Musikterapi eller förkortat FMT är en metod som används förebyggande och som bearbetning/behandling för att utveckla en människas olika funktioner. Funktioner ur FMT-perspektiv är brett och kan innebära kroppens möjlighet att röra sig i så god balans som möjligt, möjligheterna att kunna kommunicera, likaväl som förmågan att koncentrera sig eller lita till sin egen förmåga och ta in världen med sina sinnen.

Terapeuten utgår alltid från adeptens (den som får terapi) förmåga i nuet. FMT kan vara ett komplement och stöd till pedagogiskt arbete inom förskola, skola och särskola. Likaså kan metoden användas för habilitering och rehabilitering inom vårdens olika sektorer. FMT är också en metod/modell som kan passa för alla som själv valt och av någon anledning vill/behöver förbättra sina funktioner och sin kommunikation med både sig själv och sin omgivning. FMT är en metod som ”*skapar förutsättningar för adepten att använda sina kognitiva och fysiska funktioner så optimalt som möjligt*” (Hjelm 2004, B.1 s. 1).

2.2.1 Historik

Metoden arbetades fram av Lasse Hjelm under 15 år (1975–1989) då han arbetade vid Folke Bernadottehemmet i Uppsala. Detta är en fristående avdelning till Akademiska sjukhuset för barn med funktionshinder och vid denna tid företrädesvis för barn med CP-skador, Cerebral Pares. Metoden gavs här namnet Funktionsinriktad Musikterapi.

I utvecklandet av metoden har Lasse Hjelm främst tagit till sig Jean Piagets utvecklings-teori. Piaget menar att varje nytt utvecklingssteg bygger på det föregående. När utveckling sker skapas en obalans i den redan vunna kunskapen. *Assimilation* är det vi tar in från vår omvärld bl.a. genom våra sinnen. När vi assimilerar något nytt ska det införlivas med den kunskap vi redan har. Utforskningen av det nya och viljan att se sammanhanget med den gamla kunskapen kallar han för *ackommodation*. Begreppet *adaption* är när ny balans uppstår mellan assimilationen och ackommodationen (Piaget 2006, s. 12–13).

Även docent Gunnar Kyléns forskning 1968 kring de verkliga begränsningarna för utveckling hos personer med funktionsnedsättning ligger till grund för FMT-metoden. Kylén belyste hur viktig en stimulerande miljö och ett respektfullt bemötande är för en människas utveckling (Kylén 1981, s. 4).

Den danska sjukgymnasten och gymnastikläraren Britta Holles arbete med barns motoriska utveckling ligger också som inspiration till FMT-metodens utveckling.

Helhetsbegreppet är centralt för FMT-metoden. Dr Jean Ayers från USA, ger oss begreppet sensorisk integration. Hon menar att denna är nödvändig för att förstå helheten i det vi lär oss (Ayers 1988, s.10). Detta innebär att de förnimmelser vi får genom våra sinnen ger muskulära reaktioner och integrationen är viktig för den motoriska utvecklingen (Ayers 1988, s. 11).

2.2.2 Den tredelade grunden

I förhållningssättet som råder för FMT ligger en helhetssyn på människan och hennes utvecklingsmöjligheter ur flera perspektiv. Det vi *gör* påverkar det vi *känner* och *tänker* om det vi gör. Generellt sett har det ingen betydelse vilket av dessa tre begrepp som påverkas först, men i FMT utgår terapeuten ifrån ”görandet”. Metoden är neuro-muskulär. Med detta menas att genom att stimulera musklernas rörelse, skickas impulser till hjärnan och bearbetas där. Den grundläggande tanken är att se helheten. Terapeuten utgår från de starka funktionerna. Därefter bearbetas de delfunktioner som behöver stärkas för samverkan och integration med helheten. Då metoden är ickeverbal ges adepten tid och möjlighet att påverka tempot i arbetet och på så vis görs det möjligt att hon/han kan utvecklas utifrån sina egna förutsättningar att använda sina funktioner så optimalt som möjligt. Begreppen göra, känna och tänka är de som genomsyrar hela FMT-metoden.

Kroppen - FMT-metoden ger möjlighet att påverka kroppshållning och kroppsmedvetenhet. Den kan hjälpa kroppen att hitta sitt inre ”dynamiska stativ” (Larsson 2001, s. 131). Genom tyngdlagen dras vi mot jordens medelpunkt. Hur vi möter gravitationen avgör vilken stabilitet vi har. Hur bär vi upp våra kroppar när vi sitter, står eller går? Hur förhåller jag mig till rummet? Detta sammanfattas och bearbetas i begreppet *Känsla För Underlaget* eller förkortat KFU i FMT.

Genom att växla mellan sittande, stående och gående, i kombination med att instrument förflyttas eller vinklas på olika sätt, inspireras kroppen till att röra sig på ett mer funktionellt sätt. En kropp i balans där muskler och leder arbetar så optimalt som det är tänkt, gör att det ofta inträder en positiv känsla som förbättrar både självkänsla och självförtroende. Detta i sin tur ger möjlighet för adepten att komma åt sitt eget initiativ och sin lust att både strukturera/omstrukturera, organisera/omorganisera. Eller som Hjelm uttrycker det: ”Att skapa kroppslig medvetenhet hos en människa kan alltså ses som ett verktyg för att åstadkomma en förändring, en positiv förändring i en människas liv.” (Hjelm 2004, B.5 s. 1).

Känslan - Förnimmelser får vi till oss genom våra sinnen. Ständigt bearbetar hjärnan alla intryck som kommer till oss. Bearbetning sker på både omedvetna och medvetna nivåer i hjärnan. Utvecklingen och integreringen av våra sinnen börjar redan i fosterlivet. Sedan fortsätter denna utveckling och integrering hela livet. Till viss del sker den omedvetet och utvecklas kanske bäst utan att vi tänker på den. Jean Ayres uttrycker sig så här: ”Genom att tänka på det man gör, kan man faktiskt hindra den spontana bearbetningen av de sensoriska impulserna och de motoriska reaktionerna” (Ayres 1988, s. 115).

Andra gånger är det en fördel att medvetandegöra sinnesstimuleringen som kommer till oss. I perceptionsförmågan finns en ständig utvecklingspotential. I FMT bearbetas den perceptuella förmågan genom stimulering av alla våra sinnen på flera olika sätt. Metoden ger bl.a. möjlighet att helt enkelt bara *göra* samtidigt som den i andra delar inbjuder att bara *känna* eller *tänka*. Under alla omständigheter bjuder FMT genom sin helhetssyn in till sinnesintegrering.

Tänkandet - Med hjälp av FMT stimuleras också möjligheterna att medvetandegöra det egna utförandet och känslan i och inför det. Ur detta kan förståelse för vad som ska göras uppstå, samt förståelse för hur och att den egna påverkan kan få något att fungera bättre. Genom de olika uppställningarna av attributen som används samt variationer inom dem, utmanas adeptens förståelse samt vilja att hitta lösningar hur de ska spela eller motoriskt planera mest funktionellt.

2.2.3 Arbetet och attributen

FMT-terapi sker individuellt och en session varar högst 20 minuter. Det bästa är om rummet som används alltid är detsamma. Arbetet med FMT-metoden bygger på klara strukturer, igenkännande och trygghet. Upprepning och små förändringar är grunden i arbetet. Adeptens sittande är en central del. Det är därför bra att ha tillgång till en justerbar stol, eller stolar i olika höjd. Sittkuddar av olika slag används också för att förbättra sittställningen hos adepten. Adepten erbjuds ibland en gymnastikboll att sitta på för att bearbeta balansen.

Instrumenten som används kallas attribut i FMT. Terapeutens arbetsredskap är ett piano, helst ska det vara akustiskt, men även elpiano av god kvalitet fungerar. Med hjälp av detta spelar terapeuten melodier som var och en för sig och tillsammans med specifika instrumentuppställningar kallas koder. Det finns ett 20-tal enkla och väl genomtänkta koder. Dessa koder är komponerade av Lasse Hjelm. Några av koderna används för kontaktskapande och terapeuten kan bekräfta rörelser eller andning, andra för att utveckla motoriken. Varje kod bearbetar särskilda rörelsemönster, samtidigt som sinnen och tanke stimuleras.

Adepten får spela på trummor och cymbaler i olika mängd och uppställningar, beroende på var adepten befinner sig i sin utveckling. Attributen kan vinklas, vidgas eller dras ihop i små steg för att främja kroppshållning, perception m.m. Det finns tillgång till en mängd trumstockar av olika form, längd, tjocklek och tyngd. Dessa stimulerar handens receptorer och bidrar även till en utveckling av handgreppet.

Dessutom används preparerade blockflöjter och ACME-instrument, vilket är blåsinstrument med olika fågelläten samt med olika motstånd i blåsansatsen. Detta stimulerar andning och de muskler som finns i och runt läppar och mun. ACME-instrumenten används ibland samtidigt med andra instrument för att stimulera koordination.

Metoden är ickeverbal, vilket innebär att all kommunikation sker genom instrumenten. Terapeuten visar inte heller med sitt kroppsspråk eller blickar hur något ska utföras. Detta förstärker möjligheten att möta adepten just där den befinner sig. Om terapeuten får en känsla av att behöva hjälpa eller visa bör det påminna henne/honom om att adepten inte ännu är mogen för just det momentet (Hjelm 2004, B.9).

2.2.4 Observationspunkter

FMT-terapeuten arbetar utifrån ett antal observationspunkter som ger henne/honom möjlighet att se vad som behöver bearbetas. Här observerar terapeuten hur adepten utnyttjar sina möjligheter att använda sina rörelser och sig själv mest funktionellt.

Stabilitet/KFU – Känsla För Underlaget - Förankringen och mötet med gravitationen är väsentlig för stabiliteten. När terapeuten har fokus på detta i sitt arbete, observerar hon/han främst hur adepten sitter, står eller går. Sittandet är centralt och bearbetas med hjälp av olika höjd och vinkling av stolar. Detta för att uppmuntra att sittandet utgår ifrån sittknölnarna. Genom att växla mellan sittande, stående och gående, i kombination med att instrument förflyttas eller vinklas på olika sätt, inspireras kroppen att röra sig på ett mer funktionellt sätt.

Perception - Perception betyder ”varseblivning, den process genom vilken förnimmelser som kommer till oss sammanställs och tolkas till en meningsfull helhet.” (Prismas uppslagsbok 1999). Detta innebär att terapeuten observerar hur/om adepten kan tolka de sinnesintryck som ges möjlighet att uppleva. De ljud och den tystnad adepten och terapeuten åstadkommer, stimulerar det *auditiva* sinnet. Det *visuella* sinnet bearbetas bl.a. genom de förflyttningar av instrumenten som görs. Omorganisationen av instrument och olika kroppsställningar ger reaktioner även på *proprioceptionen*, (muskel- och ledkänsl) det *spatiala* (rumsliga) sinnet samt *vestibulära systemet* (balanssinnet). Det *taktila* (beröringssinnet) sinnets olika delar bearbetas t.ex. genom trumstockars olika form och tyngd.

Modell/logik - Denna punkt handlar om tänkande och därmed förståelse för sambandet och förhållandet mellan två eller flera ting. Här observerar terapeuten hur eller om adepten löser kodernas olika uppställningar. Det är också möjligt att förstå om adepten ser sambandet mellan rörelsen, kraften i den och den egna motoriska planeringen. Det handlar om att inspirera adepten att föra upp det den gör till en mer medveten nivå. Genom att fokusera på detta kan terapeuten få förståelse för om eventuella svårigheter handlar om funktionen/görandet, perceptionen eller kognitionen.

Samverkan - Ur medvetandet växer möjligheten till kommunikation och förhoppningsvis vilja till samverkan. Detta kan bedömas bl.a. genom att observera hur trumstockar och andra attribut tas emot och lämnas tillbaka. Terapeuten får också möjlighet att uppmärksamma på vilket sätt viljan att samspela i både tempo och nyanser finns.

Sidoskillnad - Ryggraden delar kroppen i två sidor. Oftast är en sida något mer dominant än den andra, vilket bl.a. visar sig i om vi är höger- eller vänsterhänta. Om skillnaden är för stor kan det bli svårt och ibland inte möjligt att utföra symmetriska och samtidigt rörelser.

Bålrotation - Kroppen är tudelad i en övre och en undre del. Stabiliteten är beroende av att vi kan röra den övre, både framåt och bakåt samt i sidled eller i en cirkelrörelse, samtidigt som den undre är väl förankrad i underlaget.

Separata sidorörelser - Denna observationspunkt sätter fokus på förmågan att göra olika rörelser samtidigt med höger och vänster sida.

Korsrörelse - Med korsrörelse menas att kunna föra armarna i kors framför sig över en tänkt mittlinje. Vår motoriska vänstra sida styrs av höger hjärnhalva och vice versa. För att denna rörelse ska fungera måste kommunikation ske mellan hjärnans båda halvor. Förmåga till korsrörelse är t.ex. viktig för gåendet, då det skapar balans då höger arm och vänster fot rör sig i samma riktning samtidigt och vice versa.

Handledsfunktion - En rörlig handled, både horisontellt och vertikalt, ökar i sin tur möjligheterna för handgreppet att bli mer funktionellt. Olika vinkling av instrumenten uppmuntrar till aktivitet i denna led.

Handfunktion - Här eftersträvas ett avspänt handgrepp där tummen pekar nedåt. Ett handgrepp som finmotoriskt kan styras av pekfingeret. För att komma åt detta erbjuder FMT-terapeuten trumstockar av skiftande slag för att stimulera gripreflexerna i handflatan.

Andning - En väl fungerande andning i god koordination med rörelse, känsla eller tänkande stärker alltid funktionen. För att stimulera detta används i FMT enkla blåsinstrument med olika luftmotstånd (Hjelm 2004).

2.2.5 MUISK

MUISK - MUsik Inför SKolan är en upplevelsebaserad gruppverksamhet tänkt för förskoleklass, men den fungerar även på lågstadiet. Det går även att ha varianter av MUISK i sarskolan och inom äldreomsorgen. Detta är en verksamhet som har både

musikaliska och utommusikaliska mål. Den ger möjlighet att stimulera barns musikintresse och skapa en positiv attityd till musik med aktivt musicerande. Utommusikaliskt stödjer, stärker och utvecklar den barnens helhetsutveckling, motoriska utveckling, perception och uttrycksförmåga.

MUISK innehåller sång, dans, rörelse, ljudskapande och enkelt spel på instrument. Även MUISK genomförs med så få ord som möjligt men är inte helt ickeverbal. MUISK är inte terapi utan en medveten och väl genomtänkt verksamhet menad att förbereda barnen inför skolstarten. Vi vet att det är viktigt att både kunna vänta på sin tur och att koncentrera sig m.m. Vid genomförandet av MUISK arbetar två vuxna tillsammans. Den ene är ledare och styr lektionen ifrån pianot. Den andre kallas ”spegel” och är den som gör rörelserna till sångerna så att barnen kan läsa av och följa med. Det hela består av ca fjorton tillfällen (Hjelm, MUISK, 2004). Efter MUISK kan en enskild observation göras i samråd med föräldrar och skolan. De barn som utifrån observationspunkterna kan behöva extra stöd i sin utveckling, kan därefter erbjudas FMT.

3 Fallbeskrivning

När vanor ska brytas krävs det att medvetenheten ökar. Genom det blir det möjligt att nya beslut kan tas för hur något ska göras istället. Vanor är ofta svåra att bryta, problemställningarna är psykologiska eftersom beteenden och känslor kommer i fokus (Ingvar, Eldh 2010, s. 11). Det hela är ett inre arbete där förhållningssätt i både tankar och känslor ska bearbetas så att även beteenden kan förändras när så behövs. Vi lever i en tid då många människor är stressade eller bär på symtom som inte kan förklaras med sjukdomsdiagnoser. Trötthet och sömnproblem har blivit mycket vanligt. Ibland uppträder också en modlöshet, som inte behöver vara depression, men har drag som påminner om det. Dessa symtom är överrepresenterade bland kvinnor även om män och barn också drabbas. Den hjälp som erbjuds är bl.a. Kognitiv Beteende Terapi (KBT) för att personen ska kunna hantera sina symtom genom att lära sig tänka annorlunda om sin situation. Fysisk träning efter kroppens egen förmåga, för att upprätthålla rörligheten, uppmuntras också (www.vardguiden.se).

3.1 Kort presentation av nervsystemet

Vår hjärna har under evolutionen utvecklats i tre steg, för vår överlevnads skull. Hjärnstammen är den äldsta delen. Den är roten för våra instinkter. Här skapas den spänningsnivå och muskeltonus (muskelspänning) som behövs för att kunna reglera vår vakenhet och beredskap att agera. Nervtrådarna från ryggmärgen korsas här, vilket gör att hjärnans högra sida styr kommunikationen med kroppens vänstra och vice versa (Maltén 2002, s. 30–33). Det autonoma nervsystemet som styr biologiska livsviktiga processer som puls och andning och det endokrina nervsystemet som styr hormonproduktion i våra kroppar utgår också härifrån. Vi kan inte styra dessa system med vår vilja då deras funktion är till för organismens överlevnad.

I nästa utvecklingsfas växte mellanhjärnan fram. Ibland kallas denna del för ”däggdjurshjärnan” och här finns limbiska systemet (Maltén 2002, s. 30–33). Limbiska systemet är komplext och låter sig inte enkelt förklaras. Forskarna är oeniga i mycket. Enighet finns dock i att det limbiska systemet bl.a. styr våra känslor, vår uppmärksamhet och vår motivation. Det är grunden för att vi ska kunna värdera det vi möts av. Limbiska systemet spelar en viktig roll för vår förmåga att mobilisera fysisk och psykisk kraft. Det berör också vår inläring och vårt minne genom att memorera omgivningens fysikaliska, objektiva egenskaper.

Den tredje utvecklingen av hjärnan är storhjärnan som består av två hemisfärer (halvor). Dessa hemisfärer delas sedan upp i fyra lober. Det är frontalloben (pannloben), parietalloben (hjässloben), temporalloben (tinningloben) och occipitalloben (nackloben). Genom storhjärnan har vi fått intellektuella förmågor och den organiserar våra beteenden samt ger oss möjlighet till språklig kommunikation. Alla våra sinnen finns också representerade här (Eriksson 2001, s. 32–53). Tillsammans med cerebellum (lillhjärnan), som har stor betydelse för vår motorik och vår balans, bildar dessa tre delar vårt centrala nervsystem. Det svarar på och påverkas av stimuli som kommer till oss genom vårt perifera nervsystem via våra sinnen (Eriksson 2001, s. 32–53).

3.1.1 Om att ta beslut

Det är med frontalloben vi tänker, förstår och tar rationella beslut. Genom storhjärnan har människan fått ett medvetande om sitt ”själv”. När vi ska ta medvetna beslut, t.ex. bestämma oss för att förhålla oss annorlunda, är det frontalloben som arbetar. För att den ska kunna ta ställning, har den fått information genom många impulser från alla delar av nervsystemet. Frontalloben är slutstation för de signaler vi får till oss från vår omvärld genom sinnesintryck, tankar eller processer i kroppen. Det som ligger till grund för våra tankar är dessa signaler som påverkar frontallobens rationella förståelse och beslutsfattande (Damasio 1994, s. 208–209).

Vårt autonoma nervsystem strävar efter jämvikt av fysiologiska basvärden som t.ex. hormonbalansen. När detta system störs uppstår en obalans. Denna obalans startar motivationen att agera för att förändra till jämvikt igen. Resultatet blir att vi får en känsla eller reagerar med vår tanke eller en rörelse. Dessa impulser kommer till limbiska systemet som i sin tur aktiverar en större del av hjärnans områden. När reaktionen når medvetenheten tar frontalloben över alltmer och ger oss möjlighet att agera genomtänkt och kontrollerat (Eriksson 2001, s. 146–147).

Enligt Damasio bygger all medvetenhet och alla beslut på en känsla, han uttrycker sig så här:

“...the simplest form in which the wordless knowledge emerges mentally is the feeling of knowing – the feeling of what happens when an organism is engaged with the processing of an object – and that only thereafter can interference and interpretations begin to occur regarding the feeling of knowing. In a curious way, consciousness begins as a feeling of what happens when we see or hear or touch.” (Damasio 1999, s. 26).

3.2 Arbetet med adepter

Jag har valt att för detta examensarbete arbeta med två kvinnor utan kognitiva eller funktionella nedsättningar för att söka svar på mina frågor. Av olika skäl arbetar båda med sina självförtroenden för att våga förändra i sina liv så att dessa blir i harmoni med deras önskningar. De är båda vad man kallar välfungerande. Hos båda adepterna finns en konstnärlig och kreativ ådra. Trots kloka tankar, stor öppenhet och vilja till självkänedom och förändring, är det som att ett osynligt motstånd hindrar dem att omvandla sin vilja och sin känsla så att den kan manifesteras i det dagliga livet. Dessa två kvinnor har låtit mig praktisera FMT-metoden på dem. De har under arbetets gång skrivit ner sina reflektioner, vilka framkommer som en del i resultatredovisningen. Vi har träffats tolv respektive elva gånger.

3.2.1 Helena

Helena är på väg fylla 60 när vi möts. Hon upplever att hon har lämnat det mesta av sitt liv bakom sig, men längtar fortfarande efter frigörelse från rädsla och oro som är ett gammalt tema hos henne. Helena lever ensam i en hyrd stuga på landet sedan mitten av 90-talet efter ett 25-årigt äktenskap. Hon trivs med att kunna vara själv, men saknar ändå en livskamrat. Hon har en vuxen son och två barnbarn som hon gärna träffar. Helena är uppvuxen i en liten ort, i en idyll vid ån. Som barn upplevde hon att hon visste väldigt lite om världen utanför hemmet. Det är viktigt för henne att ”tänka rätt”. Helst vill hon inte se sina negativa sidor och sitt motstånd. Hon provar många olika meditationstekniker och andra terapier för att stilla sig. Helena arbetar på olika avdelningar inom kommunen. Hon delar själv in sin arbetsplats i tre delar; en social, en rutinartad och en kreativ. Hon har för avsikt att arbeta några år till innan pensioneringen. Helena vill ha en förändring till hälsa och balans. Hon vill inte vika undan för andra människor och deras uttryck. Istället vill hon svara och kommunicera. Hennes önskan är också hitta tillbaka till den kreativitet, lust och energi som hon upplevt i en tidigare period av livet.

3.2.2 Arbetet med Helena

Vi hade vårt första FMT-möte den 30 september 2009. Helena och jag har träffats i andra sammanhang tidigare och känner varandra lite grann. Jag hade ställt upp FMT-metodens grundläggande instrumentuppställning med en trumma och två cymbaler redan när hon kom in. Helena satte sig med knäna tätt ihop och fötterna under stolen. Hon utstrålade en försiktighet. Välkomstkoden fick övergå i nästa enkla melodislinga och jag följde Helenas andning. När jag avslutade den la Helena sina händer på trumman. Jag tog bort cymbalerna och följde hennes rörelser i fingrar och händer och bekräftade dem via pianot. Hon blundade medan hon kände på trumskinnets med kraftsande fingrar och smekande handflator. Jag avslutade och gav henne två trumstockar. Med dessa petade hon, drog och gav svaga slag på olika ställen på trumskinnets. Helena sökte inte min kontakt och det var svårt att få igång ett samspel. Det var som om hon kommunicerade med sig själv. Jag avbröt och försökte få kontakt genom att byta till en uppställning som består av en trumma

och en cymbal. Nu tittade hon, men bara på instrumenten. Liksom tidigare spelade hon som med sig själv. Jag kunde se att hon funderade över varför jag inte alltid bekräftade och att det blev mycket tystnad. Jag avslutade ganska snabbt och gick över till en blåskod med ACME-instrumenten gök och duva. Det fungerade men Helena spelade med flera stötar på varje instrument. Jag avslutade sessionen med att spela samma melodi som jag använde inledningsvis för att följa hennes andning. Jag hade uppfattat det som att Helena inte var säker på om hon fick titta upp på mig. Så som ett undantag använde jag koden nu för att bekräfta varje gång hon tittade mot mig. När jag gick över i samma melodi som jag hälsade välkommen med hände något. Det kom tårar och djupa andetag.

De två nästkommande gångerna var fortfarande trevande. Andra gången inledde jag med att ge henne gök och duva för att aktivera andningen. Jag la klossar under hennes fötter för att stimulera känslan av förankring i golvet. Jag ställde fram ett instrument i taget och började med en virveltrumma. Hon spelade växelvis med händerna, ibland flera slag med samma hand, oftast höger. Jag band ihop klubborna med gummiband eller en bandyball vilket gav samtidighet i slagen. Med dubbelklubba spelade hon på olika ställen på trumman. Hon fick därefter spela enbart på cymbalen en stund. Efter detta ställde jag fram en virveltrumma och en cymbal vid sidan av trumman. En kort stund infann sig det växelvisa mönstret för trumma och cymbal. Helenas överkropp var mycket ”still”, det var bara armarna som rörde sig. Vid vårt tredje möte ställde jag upp en ny kombination som skulle spelas från vänster till höger. Trots att det hände nya saker tog Helena ingen kontakt med mig. Hon löste mönstret vid spel med vänster hand men inte direkt med höger. När hon spelade med båda händerna samtidigt, blev det ett avbrott när hon skulle börja om från vänster. Denna gång rörde hon sina axlar i en skruvande rörelse när vi avslutade.

När vi träffades den fjärde gången, hade jag vinklat stolen genom att lägga klossar under de bakre benen av den. Detta för att stimulera till en mer uträdd ryggrad i sittställningen. Helena hade en boll mellan knäna för att bredda avståndet mellan fötterna och på så vis öka stabiliteten. Arbetet utgick från grunduppställningen i olika kombinationer. Inledningsvis spelade hon inte med det rörelsemönster som är tänkt för denna uppställning. Då ställde jag upp den ”bakvänt”. När hon sedan fick spela grunduppställningen ”rätt”

igen, fanns mönstret där. I små steg flyttade jag cymbalerna framåt för att försöka få igång ryggradens rörelse från sittknölna, men det var mest hennes armar som rörde sig.

Eftersom Helena rörde på kroppen så lite, tänkte jag att hon behövde arbeta från fötterna och uppåt. Jag ville också försöka stimulera samverkan och samspel. Därför inledde jag den sjätte gången med den enkla melodislinga jag använde för att följa hennes andning första gången. Jag hade inte ställt fram några instrument eftersom jag ville försöka få Helena att förstå att jag vill följa HENNE. Jag bekräftade varje gång hon tittade mot mig. Det kom snart lite leenden när hon såg att jag liksom väntade på henne. Då var det som att hon tog lite initiativ till att vi skulle komma vidare. Jag ställde då bastrumman framför Helena. Hon tog i med hela kroppen. Jag bytte ut bastrumman och gav henne en ACME-anka istället. Det blev skratt. Då fick hon spela på både bastrumma och anka samtidigt. I nästa steg tog jag tillbaka ankan och ställde istället fram en virveltrumma vid bastrumman. Slagen mot trumman var inte distinkta, särskilt med vänster hand kan det liknas mer vid tryck. Sedan plockade jag fram gymnastikbollen. Jag tänkte att flexibiliteten i bollen ger impulser att studsas. Inledningsvis rullade hon försiktigt på den. Jag la klossar under hennes fötter för att komma åt en bättre sittställning, men ingen studs kom. Det gjorde den däremot när hon fick blåsa i ankan samtidigt. Sessionen avslutades med grunduppställningen. Det hade blivit lite mer rörelse i överkroppen men den rörde sig mer åt sidorna än från sittknölna.

Fram till vår nionde träff blev det mycket arbete med bastrumma och grunduppställningen på olika sätt. Jag kunde se att ryggradens rörelse har fått en lägre utgångspunkt, men behövde bearbetas mer för att utgå från sittknölna. Helena har arbetat både sittande och stående, med och utan klossar eller A4-ark under fötterna, samt boll mellan knäna. Bakvänd grunduppställning gjorde i vissa lägen att Helena gungade i knäna vid slagen på virveltrummorna. Med kortare klubbor blev det mer rörelse i överkroppen. Hon satt nu spontant bättre.

Den tionde gången började vi med två virveltrummor. Det blev mest som en uppvärmning, samtidigtheten fungerade nu. Detta byggdes sedan ut med en cymbal vid varje trumma. Denna vidgning fick Helenas ryggrad att röra sig något mer. Armarna hade blivit friare

men axlarna åkte fortfarande upp lite. När jag ökade till tre instrument på varje sida utgick ryggradsrörelsen hela vägen från sittknölna. Hon hade också en boll mellan knäna. Jag vidgade till fyra instrument på var sida. Det började bra, men plötsligt tappade hon bort mönstret. Kanske gick jag för fort fram? Jag skulle kanske ha väntat med denna sista utsträckning. Sessionen avslutades med en bakvänd uppsättning av fyra instrument där det sista slaget blir gemensamt för båda händerna på en cymbal, för att rörelsen skulle bli ihopsamlade.

Den elfte gången fick Helena börja med bastrumma för ”uppvärmning” av benen. Sedan ställde jag fram en instrumentuppställning med sex instrument för att bearbeta bålrotationen. Det var fortfarande ingen stuns i slagen och det var en fördröjning i tid tillbaka till första trumman. Samma sak gällde för båda händerna. Jag ställde upp åtta instrument i en cirkel, Helena befann sig i mitten av denna och skulle röra sig runt. Successivt tog jag bort två instrument åt gången så att det till slut återstod fyra instrument. När jag upplevde att det var flyt i rörelsen ställde jag upp den första uppställningen igen. Nu hade flödet blivit bättre i vänster hand, i höger en aning, men det var fortfarande en fördröjning med båda.

Nu är vi framme vid den 3 mars 2010. Det är den sista terapisesionen för detta examensarbete. Helena sa att hon kände sig lite nedstämd. Därför började jag med att plocka fram gymnastikbollen. Det blev både studs och skratt, särskilt när ankan fick vara med. Jag lät Helena sitta kvar på bollen och ställde upp grunduppställningen. Nu fungerade mönstret. Ibland studsade hon, ibland var hon stilla på bollen. Det blev bättre studs i slagen när hon samtidigt blåste i ankan. Hon fick också arbeta med en instrumentuppställning om fyra instrument och en blues till melodislinga. Flytet var bättre och det fanns ett gung i kroppen under spelandet. Det fanns en rörelse i både knän och axlar, men den var avslappnad. Helenas kropp var ganska mycket friare tyckte jag. Avslutningsvis plockade jag fram lite olika instrument och spelade en svängig melodi som kallas ”fri kod” som jag får använda efter egen intuition och inspiration. Det blev ett gott samspel och Helena drog sig inte för att fylla ut i pauserna. Det var en leende Helena som sa hejdå.

3.2.3 Anna-Carin

Anna-Carin är 42 år. Hon lever i familj med man och barn. Hon arbetar deltid som bildlärare. Detta är inget som ger henne kraft, då hon mest av allt vill utöva sitt konstnärskap. Hon vill också öka sin försäljning av sina konstverk. När vi börjar FMT-sessionerna upplever Anna-Carin ett obehagligt ”stillastående” på flera plan i sin tillvaro. Det gäller ekonomiskt, fysiskt, i arbetslivet, i relationer och i personlig utveckling. På flera olika sätt försöker hon förändra i sin tillvaro, men kommer inte riktigt åt kraften att göra det. Hon använder sig aktivt av meditation och yoga för att försöka komma åt sin inre balans.

3.2.4 Arbetet med Anna-Carin

Vårt arbete börjar den 21 oktober 2009. Jag fick kontakt med Anna-Carin genom Helena. Vi talades vid per telefon innan vi träffades första gången. Det jag visste var att hon ville förändra i sitt liv men inte så mycket mer vid denna tidpunkt. Jag ställde fram en något högre stol än ”normalhöjd”. Anna-Carin är över medellängd. Stolen hade stöd för fötterna. Hon satt ganska rak i ryggen och satte upp fötterna på stolens fotstöd under välkomstmelodin. Jag ställde upp grunduppställningen. Anna-Carin flyttade fram stolen själv så att knäna kom på sidorna om virveltrumman. Hon spelade växelvisa slag och höll trumstockarna i ett löst ”skedgrepp”. Hon spelade lite slumpartat på trumman och cymbalerna, för att försöka ta reda på när jag skulle bekräfta. Ibland med flera slag men på ett instrument i taget. Jag flyttade tillbaka stolen och la klossar under fötterna. Nu spelade hon rytmer på instrumenten. Hon satt uppsträckt varför svanken blev för stor. Jag bytte till uppställningen med en trumma och en cymbal. Nu prövade Anna-Carin sig fram och löste så småningom mönstret. Jag upplevde det som om hon var låst i hela överkroppen. Jag lät henne spela med andra handen och mönstret fungerade direkt. Huvudet gungade med, när hon spelade. Jag tror inte att det var en medveten rörelse. Jag placerade tillbaka grunduppställningen men hon spelade ändå bara på ett instrument. Jag ställde fram en cymbal. Hon ”höll takten” med höger ben när hon spelade med höger hand men inte med vänster. Jag la särskilt märke till hennes stela axlar. Det var bara armarna som rörde sig. Återigen

satte jag fram bara en virveltrumma och efter det grunduppställningen på nytt. Hon fick omväxlande spela på dessa uppställningar en stund. Till slut löste hon mönstret för grunduppställningen. Jag kunde vidga denna och såg då att ingen rörelse utgick ifrån bäcken och sittknölar. Här avslutades sessionen.

Den 4 november visade det sig att min kamera hade "lurat" mig så det hade inte blivit någon inspelning. Vi fortsatte att arbeta med grunduppställningen för att få igång rörelse i ryggraden. Hela tiden hade jag också fokus på det breda avståndet mellan Anna-Carins fötter och knän. Jag ville försöka få dem i ett "smalare" läge för bättre stabilitet. Mest fick hon arbeta med små förflyttningar samt "bakvänd" grunduppställning, både sittande och stående. Anna-Carin neg väldigt mycket när hon spelade stående. Jag kunde också ana att hon tyckte att det var ganska "tjatigt" trots att jag denna gång spelade hela melodislingan som hör ihop med grunduppställningen.

Jag ville att Anna-Carin skulle må väl och hon såg inte alls road ut förra gången. Därför valde jag att gå på min intuition och bytte rörelsemönster och därmed uppställningar av instrument. Jag förvissade mig väl om hur hon hanterade tillvaron när den kändes jobbig och förstod att jag hade med en mentalt ganska stadig kvinna att göra. Jag vinklade stolen med hjälp av klossar och ställde upp grunduppställningen. Hon satt bredbent och jag la A4-ark på golvet som hon placerade fötterna på. Kroppen var låst och huvudet lite på sned. När jag vidgade avståndet lutade hon kroppen framåt, men förblev stilla i bäckenet. När jag gav tvärhandsklubbor blev det en svag rörelse från axeln. Även då jag lutade virveltrumman bort från henne verkade hon som fastlåst i ett framåtlutat läge och arbetade mest med armarna oavsett hur jag flyttade instrumenten. Hon gungade lite i axelpartiet ibland. Jag byggde ut till tre instrument på var sida och satte en boll mellan hennes knän men rörelsen fortsatte likadant. Jag utökade till fyra attribut på var sida. Nu lutade kroppen ännu mer. En försiktig rörelse från bäckenet blev nödvändig, men det var som att axlar och bäcken inte hade kontakt. Anna-Carin fick sitta på en högre pall och det blev något mer rörelse från sittknölar. Denna session avslutade jag med två instrument som skulle spelas växelvis på, först sittande med ganska tätt avstånd mellan cymbalerna. Anna-Carin gungade i sidled med hela överkroppen. Stående gungade hon från fot till fot. När jag la en

kloss under en fot neg hon och i ryggen fanns ingen rörelse. Det var som att armarna styrdes av knäna.

Nästa gång vi träffades var den 9 december. Jag startade med att ta fram gymnastikbollen. Anna-Carin satte sig på den och rullade framåt och bakåt genom att ta fart med fötterna. Hon verkade inte tycka att det var särskilt roligt att sitta på bollen. Hon fick istället sitta på en stol och så förde jag fram bastrumman. Anna-Carin arbetade med enkelhet med båda fötterna. Arbetet fördes vidare med hjälp av grunduppställningen. Utan ”hjälp” satt hon bredbent och spelet blev lite energilöst. När jag la klossar under fötterna och satte en boll mellan knäna blev det aktivare slag på cymbalerna. Långsamt, långsamt började ryggraden få lite rörelse, men den hängde inte riktigt ihop med spelandet. Det såg nästan ut som en bakvänd rörelse i kroppen. Denna rörelse blev tydligare för varje ny start. Överkroppen rörde sig framåt när hon spelade på det närmsta instrumentet och bakåt när hon spelade på det som var längre ifrån. Detta oavsett om cymbalerna var riktade åt sidorna eller framåt. Fortfarande hade hon en framåtlutning i kroppen. I efterhand på filmen såg jag att det var ryggradens rörelse med utgångspunkt från sittknölna som långsamt började infinna sig. Men ryggraden var ännu inte synkroniserad med spelandet. När cymbalen höjdes utgick rörelsen mer från sittknölna. Anna-Carin fick också stå. Då blev den bakvända rörelsen mera tydlig. Hon gungade också från sida till sida med höfterna medan hon spelade. Hela rörelsen tycktes utgå från fötter och ben. När fotplats bestämdes av A4-ark blev benen stilla. Sessionen avslutades med två cymbaler för växelvis spel när hon stod upp. Det gungade från knäna, men det var något mer rörelse i armarna än vad det varit tidigare. Axlarna var fortfarande låsta.

Vi var framme vid det sista tillfället innan jul. Denna gång valde jag att ha en annan inledning än tidigare och började istället med en uppställning om tre instrument som ska spelas i riktning vänster till höger. Jag ville försöka få fart på bålrotationen. Hon satt bättre utan hjälp av boll mellan knäna denna gång. Hon gungade överkroppen mer än roterade den när hon spelade. Rörelsen blev bättre och utgick från bäckenet och efter hand ökade bålrotationen. Det fanns dock en framåtlutning kvar. När det hela utökades till fyra instrument kom bålrotationen igång och när jag vidgade avståndet mellan instrumenten fick rörelsen flyt. Jag blev inspirerad att spela svängigare. Anna-Carin hade fortfarande

gung i knäna när hon stod, men armarna var mer aktiva. Sessionen avslutades med att hon fick spela på fyra instrument i cirkel framför sig. Inledningsvis var det som att hon snurrar från sina fötter, tyngden förflyttas från fot till fot. När cirkeln vidgades flyttade rörelsen upp i bålen.

Nytt år, ”Tjugondag Knut” 2010. Anna-Carin fick börja spela på bastrumman. Hennes axlar och huvudet följde med i fotrörelsen. Jag gav henne en ACME-anka att spela på samtidigt. Anna-Carin fick ta i rejält och det kom stötar på andra slaget i var takt. I nästa steg fick hon dessutom en virveltrumma. Då ”tröttnade” ankan. Nu arbetade hon med sina underarmar, men det var stilla i axlarna, ändå var hela överkroppen med i rörelsen. Nu fick hon istället spela mycket på grunduppställningen med variationer. Först arbetade bröst-korgen mest men efterhand flyttade rörelsen nedåt och innefattade HELA ryggraden ända från sittknölna. Till slut gav jag henne en anka också och nu blåste hon på varje takts första slag.

Nästa gång utgick åter arbetet mest från grunduppställningen. Jag la inledningsvis in arbete med bastrumma. Hon fick arbeta både sittande och stående. Gunget i knäna fanns kvar när hon stod upp. Även när jag la till en virveltrumma utgick Anna-Carins rörelser från knäna. När hon så arbetade med grunduppställningen stående blev den ”bakvända” rörelsen i ryggraden tydlig igen. Jag byggde upp en cirkel runt Anna-Carin med åtta instrument. Hon skyndade sig mycket när hon spelade med bara en hand, men det lugnade ner sig när båda var med. Jag plockade, i två omgångar, bort två instrument i taget, ner till fyra instrument. Nu var det mindre gung i knäna, men det som skulle vara en bålrotation utgick liksom från fötterna.

Nästa tillfälle inleddes på gymnastikbollen som Anna-Carin fick en aning studs på, men rörelsen initierades av fötterna. När hon sedan spelade på grunduppställningen hade jag vinklat stolen för bättre sittställning. Rörelsen i hennes ryggrad hade nu rätt utgångspunkt och riktning, men det blev en ”eftersläng” av rörelse i skuldrorna och huvudet. Jag byggde ut med en virveltrumma och ytterligare två instrument på varje sida om henne. Nu blev hennes rörelse mer stabiliserad. Armarnas rörelse var i harmoni med ryggradens rörelse från sittknölna. I huvudet fanns lite av en eftersläng, men det stabiliserades också när

uppställningen breddades. Bollen mellan hennes knän behövdes fortfarande för att stabilisera upp sittställningen. När hon spelade det hela stående var gunget i knäna tydligt. Jag vidgade uppställningen till fyra instrument på var sida. Oavsett hur jag vinklade virveltrummorna eller vilka längder på trumstockar jag erbjöd fortsatte knäböjningen.

Vi var nu framme vid den tionde gången. Den inleddes med spel på bastrumma. Till spelet på bastrumman ställde jag också fram grunduppställningen. Hela ryggraden var igång direkt men stannade efter en stund. Stelheten i axlarna kom tillbaka. Då fick hon arbeta framåt i en grunduppställning en stund för att få tag i rörelsen igen. Anna-Carin satt fortfarande en aning bredbent utan hjälp av klossar under fötterna eller boll mellan knäna. Jag ställde upp åtta instrument fördelade på två cirklar framför henne. En för höger och en för vänster sida. Momentet utfördes sittande och ryggradens rörelse blev optimal! Därefter fick Anna-Carin pröva en instrumentuppsättning för att arbeta med korsrörelsen i armarna. Hon gungade sig i sidled, nästan kastade sig över åt sidan, istället för att vrida överkroppen lätt. Detta gungande var mindre uttalat åt höger än vänster. Avslutningsvis fick hon spela en grunduppställning stående. Det var gung i knäna.

Näst sista gången började med gymnastikbollen. Anna-Carin utstrålade att det inte var roligt att sitta på den. Jag satte en boll mellan hennes knän och gav henne två bollar i händerna. Hon tog dem, men visste inte vad hon skulle göra med dem. Armarna började svänga och det blev lite studs i sittandet. Men när jag tog tillbaka bollarna kom förvirringen igen. Istället fick hon en stol att sitta på och jag la A4-ark att placera fötterna på och ställde upp instrumenten i grunduppställning. Ryggraden kom igång när jag flyttade cymbalerna framåt. Trumuppställningen byggdes ut med tre och sedan fyra instrument på var sida och dessa olika uppställningar liksom bekräftade och förstärkte den goda rörelsen som infunnit sig i Anna-Carins kropp. Armarna rörde sig friare. Ryggraden arbetade i sin fulla längd från sittknölna. Huvudet var en stadig förlängning av ryggen. Anna-Carin fick sedan arbeta med korsrörelse och gunget i sidled var borta, både åt höger och åt vänster. Mot slutet spelade jag en fri kod där det är meningen att det ska uppstå rytmiskt samspel. Anna-Carin lyssnade, följde rytm-mönstret och höll takten. Avslutade så med ytterligare en fri kod som gav möjlighet för henne att använda sin fantasi och kreativitet som hon ville. Hon gjorde det och såg glad ut.

Det avslutande tillfället var den 17 mars 2010. Det började med att Anna-Carin fick sitta på gymnastikbollen igen. Rörelsen kom igång från fötterna både utan och med klossar under dem. Men det var lite mer rörelse från bäckenet. När hon samtidigt fick blåsa i ”ankan” kom en liten studs. Anna-Carin fick sitta kvar på bollen och jag ställde fram en virveltrumma. Även nu rullade bollen med utgångspunkt från fötterna. När jag satte en boll mellan knäna stannade rörelsen. Jag placerade fram grunduppställningen och tog bort bollen mellan knäna. Hon rullade igen, men när jag flyttade cymbalerna framåt kom studsens automatiskt. Anna-Carin skrattade spontant högt och leendet stannade kvar i ansiktet. Mönstret för spelandet kom av sig lite grann då och då. Hon studsade på bollen när jag byggde ut med fler instrument. Sedan plockade jag bort instrumenten men hon fick sitta kvar på gymnastikbollen. Hennes leende fanns kvar några sekunder så försvann det, men studsens var där. När hon fick blåsa i ”ankan” också kom ansats i blås och studs koordinerat. Sedan fick Anna-Carin stå och jag ställde fram två cymbaler. De stod inledningsvis tillräckligt nära för att hon inte skulle behöva göra någon förflyttning. Det var knäna som arbetade. Knäböjningen blev ännu större när jag la en kloss under en fot i taget. Avståndet mellan cymbalerna ökades. Då gungade hon från fot till fot för att nå. Vid ännu större avstånd nästan sprang Anna-Carin emellan dem. Jag drog ihop cymbalerna lite igen. Då blev springandet till hoppande istället. När avståndet blev mindre igen var det också mindre gung i knäna. Så ställde jag upp en bakvänd grunduppställning med två virveltrummor vid sidorna. Böjningen i knäna fanns kvar oavsett vinkling av trummor eller om Anna-Carin flyttades bakåt i förhållande till uppställningen. Ryggraden arbetade något bättre när jag vinklade cymbalen från henne. Jag flyttade successivt cymbalen närmre och närmre henne och till slut upphörde knäböjningen. Då avslutade jag med den lilla melodislinga som varje gång hälsat välkommen och som även signalerat ”hej då”.

4 Resultat och diskussion

Det har varit spännande att så här förutsättningslöst få arbeta med Helena och Anna-Carin. Arbetet med dem är på intet sätt slutfört. Båda vill fortsätta terminen ut med FMT-sessioner. Målet att skapa nyfikenhet och mersmak om vad denna metod kan ge har uppfyllts. Båda ville förändring och enligt deras egna reflektioner kan jag förstå att deras förhållningssätt har varit föremål för eftertanke. Deras medvetenhet kring sin egen roll har ökat.

4.1 Resultat med Helena

Jag tar här hjälp av hennes egna reflektioner före, under och efter de gånger vi mötts från den 30 september 2009 till den 3 mars 2010. Innan vi började hade Helena skrivit: *"... jag tänker att toner, musik kan få mig själv att komma ut", våga säga vad jag tycker. Att inte vara rädd för andra människor o deras uttryck, ilska, sorg....att svara, kommunicera..."*. Genom Helenas reflektioner kan jag se att hon funderat kring VAD kommunikation är. Hon har också slappnat av och vågar säga till sitt inre: *"Det får gå som det vill"*. Ur detta har hon blivit varse att hon kan påverka vårt "samtal" genom instrumenten, både genom tempo och nyanser. Hennes spel har också blivit både distinktare och tydligare.

Helena har upptäckt att om hon gör annorlunda med kroppen blir det enklare att utföra sådant hon inte trodde sig om att klara av. För varje "genombrott" reflekterar hon att det infinner sig en känsla av avslappning och hon använder även ordet uppsluppenhet. I januari släppte hon sina ambitioner att "vara duktig" och låter på så vis ett avslappnat förhållningssätt infinna sig.

Sittställningen har blivit mycket bättre hos Helena. Den utstrålar aktivitet och mycket större stabilitet än när vi började. Hennes armar rör sig med större frihet och det har blivit rörelse i hela överkroppen.

Kroppsligt har Helena blivit uppmärksam på hur mycket hon måste koncentrera sig när hennes olika sidor ska koordineras. Hon har också blivit medveten om att hon knappt står på sitt högra ben och att hennes händer ofta är knutna och inåtvända. I sin vardag har hon tagit detta med sig och påminner sig själv att som omväxling ibland bara stå på högerbenet. Helenas egna ord får spegla de resultat som kommit fram: *”Rytm med livet Balans Kunna välja Väga”*.

4.2 Resultat med Anna-Carin

Inledningsvis tyckte Anna-Carin att hon var på dressyrkurs och genom det mötte sina aggressioner. Vilket hon själv såg som nyttigt. Hennes nyfikenhet på FMT hade väckts. Andra gången var hon inte alls övertygad att dessa korta övningar skulle leda till några större förändringar. Den tredje gången var första gången vi använde oss av två cymbaler med ganska stort avstånd. Här börjar Anna-Carin förstå att detta kan hjälpa till att lösa upp invanda rörelsemönster. Hon skriver själv så här: *”Två dagar efter den tredje sessionen har jag en härlig upplevelse av hur min kropp arbetar korsvis och gungar framåt helt utan ansträngning, istället för det arbetsamma lite stiltiga gåendet som den brukar använda som förflyttningsmedel”*. I vecka 5, 2010 reflekterar hon att det är roligt att göra detta som hon inte förstår och därigenom släpper på kontrollen en aning. Hon tror att hon är mer avslappnad även utanför passen. Hon har blivit mer kroppsmedveten och vågar lita mer på vad hon känner.

Jag kan se att Anna-Carins kropp rör sig mycket friare efter vårt arbete. Hon rör i högre grad, än inledningsvis, bara de leder och muskler som krävs för rörelsen. Särskilt tydligt är att ryggraden rör sig i sin helhet. Sittandet är mer avslappnat och stabilt. Hennes ansikte utstrålar också ett mycket större lugn.

Även om Anna-Carin är osäker på om det är yogan, meditationen eller FMT eller alla tre i kombination som skapat förändring, är det med glädje jag använder hennes egna ord: *”De områden i livet som jag upplevt som stillastående, har alla börjat röra på sig.*

5 Diskussion av resultat

Vad är det egentligen som har hänt under arbetet? Både Helena och Anna-Carin har ökat sin kroppsmedvetenhet under den tid vi arbetat. Bättre hållning och effektivare rörelsemönster är en viktig ingrediens för hur vi mår. Genom att förändra stolar eller t.ex. lägga något under fötterna ges det möjlighet att bli påmind om kroppens ”gamla vanor”. Efterhand rättar kroppen till sig själv mot en bättre hållning. Ett ganska enkelt sätt att stimulera det proprioceptiva systemet tänker jag.

Anna-Carin tyckte först att det var ganska enformigt med de korta koderna och all upprepning. Så småningom förändrades hennes inställning och hon säger istället: *”Roligt att göra detta som jag inte förstår, inte styr utan bara låter hända.”* På något vis har hennes glädje och lust inför det hon gör väckts. Hon släpper lite på kontrollen och njuter istället av att någon annan arbetar fokuserat för att främja hennes utveckling. Detta sker när hennes kropp rör sig mer ändamålsenligt för uppgiften.

I ett samtal efter en session menade hon att tystnaden utan instruktioner är både nödvändig och bra eftersom den ger utrymme för egna idéer och tankar. I det ickeverbala finns en styrka och är den absolut viktigaste ingrediensen i FMT. Genom detta förhållningssätt blir terapeuten någon som finns där, lyssnar och utan pekpinnar räknar med att adepten bär på svaren själv, men de får komma åt dem när de själva är mogna för det. Därför tänker jag att för den, vars tankar går i samma spår för mycket, är FMT bra. Både frågor och svar växer fram i adepten genom att sinnena och kroppens rörelser bearbetas.

Trumuppställningar, melodiers enkelhet och upprepningarna gör att adepten ganska snabbt löser hur den ska spela. Upprepningarna och de små förändringarna gör att adepten istället hinner med att känna hur det känns. Utan något annat åtagande än att bli varse just det. Både Helena och Anna-Carin reflekterar kring känslor som dykt upp i dem under sessionerna. Särskilt Helena har vid ett flertal tillfällen genom sina ord visat på hur känslan av ”det går inte” förändrats till glädjen i ”det gick!” Helena kan också se att hennes känslotillstånd har kunnat förändras till det positiva i andra situationer.

Hon säger: *"Eftersom det går så långsamt stannar de nya kvaliteterna kvar."* Känslan av det långsamma och kanske lagom tempot beror mycket på att det är adepten som styr sin framfart. Ur detta kommer möjligheten att känna en positiv kontroll över situationen.

Det finns många människor som skulle behöva hitta tillbaka till sig själva genom samarbete med sin egen kropp. Inte minst de som lider av sjukdomssymtom som inte låter sig förklaras genom laboratorieprover eller annan undersökning. De erbjuds idag bl.a. Kognitiv Beteende Terapi (KBT) som ett led i att lära sig hantera sina besvär. Det är bra, men eftersom FMT-metoden når fram till både känslor och medvetenhet skulle den kunna erbjudas som ett komplement i rehabiliteringen för människor med trötthetssyndrom och andra liknande symtom, där förändrade tankar och förhållningssätt är en viktig del av läkningen.

6 Slutsats

Helena och Anna-Carin ville förändra i sina liv på olika sätt när vi började. Båda kände av ett inre motstånd som de ”slogs” emot i sitt förändringsarbete. De är båda motiverade att utvecklas. Även om deras ”huvud vet” kommer de inte åt hur de ska göra istället för att åstadkomma den förändring de vill. Genom FMT-sessionerna har det visat sig att de ökat sin kroppsmedvetenhet, mött sina egna känslor och funderat på hur de kan använda sig av sin nya kunskap. FMT-metodens ickeverbala ingrediens har erbjudit plats åt deras egna tankar. Kodernas upprepning har gett dem tid att känna efter hur deras kroppar fungerar, istället för att ha fokus på att åstadkomma ett resultat. Deras egna aha-upplevelser har gett dem både glädje och ett mer avslappnat förhållningssätt till sig själva. Båda har på något vis förändrat sin syn på sig själv i sitt personliga utvecklingsarbete. Detta visar på att FMT-metoden bär på möjligheten att stötta en människa i ett personligt förändringsarbete.

Källförteckning

- Ayres, J. (1988). *Sinnenas samspel hos barn*. Stockholm: Psykologiförlaget.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes misstag*. Stockholm: Svensk översättning 1999 Natur och Kultur.
- Damasio, A. R. (1999). *The feeling of what happens*. Harcourt Books.
- Eriksson, H. (2001). *Neuropsykologi*. Stockholm: Liber.
- Grönlund, Alm, & Hammarlund. (1999). *Konstnärliga terapier*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Hjelm, L. (2004). Block 1–14. *opublicerat material*. Uppsala: Musikterapi Institutet.
- Hjelm, L. (2004). MUISK. *opublicerat material*. Uppsala: Musikterapi Institutet.
- Ingvar, M, & Eldh, G. (2010). *Hjärnkoll på vikten*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Kylén, G. (1981). *Begåvning och begåvningshandikapp*. Stockholm: Handikappförbundet.
- Larsson, L-E. (2000). *Neurofysiologi, En bok om hur hjärnan fungerar*. Malmö: Studentlitteratur.
- Maltén, A. (2002). *Hjärnan och pedagogiken*. Malmö: Studentlitteratur.
- Piaget, J. (1971 svensk översättning 2002). *Barnets själsliga utveckling*. Stockholm: Nordstedts Akademiska Förlag.
- Ruud, E. (1980 svensk översättning 1982). *Vad är musikterapi?* Stockholm: P A Nordstedt & Söners Förlag.
- Ruud, E. (2001). *Varma ögonblick, Om musik och livskvalitet*. Göteborg: Bo Ejeby Förlag.
- [www.fmt-metoden](http://www.fmt-metoden.se). (u.d.).
- www.imh.se. (u.d.).
- www.vardguiden.se. (u.d.).