

Musikterapi: att möta fysiologiska, känslomässiga, kognitiva och sociala behov

Märith Bergström-Isacsson, musikterapeut, RMT-SAM, PhD

Nationellt Center för Rett syndrom och närliggande diagnoser, Region Jämtland Härjedalen, Sverige

Musikens påverkan och betydelse

Musik är ett fenomen som är unikt för människan, men varför? Av vilken anledning spelar musik en så stor roll i våra liv? Känslor och sinnserörelse som utlöses av mat, dryck, närhet och beröring kan enkelt kopplas till överlevnad, vilket gör dem logiska och lätta att förklara. Hur är det då med musik? Många forskare är överens om att musik skapar samma universella känslor över hela världen. Detta tyder på att musik är en central komponent i det som gör oss till människor, vilket i sin tur förklarar varför musik existerar, fyller en sådan stor roll i våra liv och påverkar oss i en så hög grad [1].

Generellt är musik en viktig och naturlig del i alla barns kulturella miljö. Vi vet att redan ett 25 veckor gammalt foster kan höra och att auditiva stimuli (till exempel musik) tidigt lagras i minnet. I, och genom musik skapas individuella upplevelser, preferenser, tillhörighet och sammanhang hos varje enskilt barn utifrån vilken musik de har i sin nära omgivning.

Musik påverkar oss på en rad olika sätt: den kan vara aktiverande, lugnande, skapa närvaro och fokus och ge upphov till både känslomässiga uttryck och fysiska reaktioner [2-4]. Musik är även bärare av minnen och kan därför påminna om, och återskapa, minnen och känslor vilket förklarar varför känslor kopplas till specifika musikstycken. Glad och motiverande musik är ovärderlig när det gäller dialog, kommunikation och inläring. Musik är därför ofta ett motiverande verktyg som på ett tydligt sätt kan möjliggöra för en person att visa upp sina optimala förmågor [5, 6]. Det är viktigt att komma ihåg att musik även kan skapa och bära minnen av rädsla, sorg och oro.

Personer med Rett Syndrom är ofta väldigt bestämda när det gäller musik. Det är förhållandevis vanligt förekommande med favoritlåtar, -artister och -inspelningar [7-10]. De musikaliska preferenserna varierar och är ytterst personliga. När ny musik introduceras kan det beskrivas som att det hjälper en person att expandera sin inre och yttre musikaliska värld. Den inre världen innefattar här tankar, inre bilder, drömmar, attityder och känslor. Den yttre världen syftar till den externa miljön. Vissa personer med Rett syndrom är påtagligt känsliga när det gäller att exponeras för nya sammanhang, situationer och även ljud – inklusive musik. Att successivt presentera och föra in musik från olika kulturer och genrer i vardagen kan öka personens möjlighet att känna igen sig, känna sig trygg och på så sätt få hjälp att hantera olika situationer och sammanhang.

För personer med Rett Syndrom beror musikalisk utveckling på (i) hur benägna personer i den direkta omgivningen är att presentera ny musik och (ii) hur (eller om) personens reaktion på musik uppmärksammas och förstås. Barnsånger kan fortfarande ha en framträdande roll även bland vuxna. Detta beror, som tidigare beskrivits, på att dessa sånger är bärare av starka minnen och känslor och därför har en speciell betydelse för personen.

Favoritlåtar kan skapa olika former av uttryck. En låt kan vara aktiverande och leda till rörelser, skratt och kontakt. En annan låt kanske skapar tillstånd av fokus, koncentration och avslappning. Alla reaktioner är viktiga och kan fungera som användbara verktyg i olika sammanhang. Alla i

omgivningen (t. ex. föräldrar, lärare, terapeuter) behöver dock vara uppmärksamma på att känslomässiga reaktioner kan vara svårtolkade. Det kan exempelvis vara svårt att skilja mellan när personen är väldigt glad och överdrivet glad.

Att bli överdrivet glad kan, istället för äkta glädje, vara en fysiologisk reaktion på att vara ”för uppspelt”. Detta orsakas av känslor kombinerat med en svag autonom kontroll vilken i sin tur orsakas av en omogen hjärnstam. Det kan då uppstå en reaktion som blir svår att kontrollera för en person med Rett syndrom [11,12]. Att bli ”för uppspelt” påverkar andning, puls och blodtryck på ett negativt sätt och kan även skapa tillstånd av rädsla och stress – trots att det till en början var glädje.

Det kan också vara lätt att missa – eller feltolka – viktiga uttryck för intresse, fokus och avslappning, eftersom dessa är så kallade ”tysta uttryck” – uttryck som man i omgivningen generellt sett inte letar efter eller är tränad i att observera.

Musikaliska insatser – i terapi och i vardagsaktiviteter

I musikterapi fungerar olika musikaliska interventioner som verktyg i det terapeutiska arbetet för att tillgodose personers fysiska, känslomässiga, kognitiva och sociala behov. Ibland anses musikterapi vara en form av underhållning eller en trevlig stund. Så kan det givetvis också vara, men det beror helt på personens individuella behov.

Arbete med musikterapi kan beskrivas i termer som utforskande, samspel, kommunikation, initiativ, motorik, aktivitet, närvaro och känslor. I det musikaliska rummet skapas även utrymme för olika känslomässiga uttryck. Terapeuten och musiken skapar en stöttande, trygg och säker plats. Detta leder ofta till att personens allra bästa förmågor lockas fram. Utifrån detta utvecklar terapeuten individuella strategier för specifika mål, behandlingar och rekommendationer, exempelvis:

- **Att stimulera:**
 - Språk samt alternativ och kompletterande kommunikation
 - Motoriska funktioner (t.ex. rörelser och koordination)
- **Att utveckla:**
 - Språk
 - Kommunikation och dialog i och genom musikaliska interaktioner
 - Kroppsmedvetenhet och identitet (själv)medvetenhet
 - Fantasi
 - Grov- och finmotorisk förmåga.
- **Att uppleva:**
 - Visioner, inre bilder, kreativitet och skapande både i sitt inre och i interaktion med andra
 - Känslor – och möjlighet att uttrycka dem.
- **Att på olika sätt påverka utmanande beteenden.**

Det är viktigt att medvetandegöra att musikaliska verktyg många gånger fungerar mycket väl i mötet med personer som har komplexa specifika svårigheter. Musiken bär, stöttar och hjälper. De tekniker som beskrivs nedan är både lättillgängliga och enkla att integrera i vardagen. Vilken eller vilka tekniker som används handlar givetvis om individuella behov och förmågor:

Improvisation

Använd musik som en bro mellan personens inre och yttre värld för att utveckla ett gemensamt språk i relationen med närstående. Musikalisk dialog kan ske genom rytm, röst eller andra musikaliska uttrycksformer. Under interventionen kan närstående stötta, stimulera och utmana. Improvisationen kan vara fri eller styras av speciella regler [13].

Musik inom specifika strukturer och ramar

Använd bekanta melodier för att skapa struktur och trygghet. Bekanta sånger skapar ett tydligt ramverk för igenkänning, säkerhet och förmåga att förhålla sig till tidigare upplevelser. Musik kan erbjuda möjligheter att uttrycka känslor och humör som annars kan vara svåra att utveckla och hantera. Ett delmoment i strukturen kan vara att komponera musik och/eller text med hjälp av en rad olika tekniker [14].

Musik och sånger som verktyg för motorisk träning

Använd musik för att utveckla/lära in och upprätthålla motoriska förmågor. Musik är i sig själv rörelse (ljudvågor) och genererar också rörelse. Den är därför perfekt för att utveckla och upprätthålla fin- och grovmotoriska förmågor [15].

Att spela in och lyssna

Använd teknik som gör det möjligt att få exakt och begriplig feedback från skapad musik. Spara/lagra sedan den skapade musiken, bearbeta den ytterligare och lyssna på den om och om igen.

Samhörighet

Att lyssna på musik, spela och dansa tillsammans skapar närhet, gemenskap och förståelse, vilket i sin tur skapar samhörighet, identitet och trygghet.

Musikterapi ska endast utföras av utbildade musikterapeuter. Med det sagt behöver du inte vara terapeut för att sjunga, dansa, lyssna, prata om musik, skapa musik och använda musik som ett verktyg i vardagen.

Musik och musikaliska uttryck är en del av våra mänskliga uttryck, uttryck som vi alla har gemensamt och delar. Som tidigare nämnts är musikaliska uttryck något som är både medfött, naturligt och viktigt för oss människor. Musik är också något som är lätt att inkludera på många sätt som en naturlig del i vår vardag. Du behöver inte kunna spela ett instrument. Du har alltid tillgång till din röst – och den mänskliga rösten är ett förträffligt instrument. Så varför inte skapa sånger till något du ägnar dig åt varje dag, i och för olika sammanhang? Rösten och sången skapar kontakt och intresse och tydliggör meddelanden och instruktioner. Sång förmedlar även intimitet och känslor. Kom ihåg; det inte handlar om hur du sjunger eller spelar – det handlar om huruvida du gör det eller inte!

Källhänvisning

- [1] Mithen, S.J., (2005) The singing Neanderthals: The origins of music, language, mind, and body.
- [2] Malloch, S. and C. Trevarthen (2009). Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship.
- [3] Pfaff, D. (2006). Brain arousal and information theory: neural and genetic mechanisms.
- [4] Bergström-Isacsson, M.(2011). Music and Vibroacoustic Stimulation in People with Rett Syndrome–A Neurophysiological Study.
- [5] Sloboda, J.A., et al. (2010). Handbook of music and emotion: theory, research, applications.
- [6] Wigram, T. and C. Elefant (2009). Communicative musicality exploring the basis of human companionship, p. 423-445.
- [7] Elefant, C. (2016). The Oxford Handbook of Music Therapy. p. 210.
- [8] Houtaling, C. (2003). Music and Rett Syndrome: A Survey from the Parental Perspective.
- [9] Merker, B., Bergström-Isacsson, M. & Witt Engerström, I. (2001). Nordic Journal of Music Therapy, 10(1): p. 42-53.
- [10] Merker, B. & Wallin, N. L. (2001). Rett syndrome and the developing brain, p. 327-339.
- [11] Bergström-Isacsson, M., et al. (2014). Res Dev Disabil, 35(6): p. 1281-91.
- [12] Bergström-Isacsson, M., et al. (2013). Res Dev Disabil, 34(2): p. 788-794.
- [13] Wigram, T. (2004). Improvisation: methods and techniques for music therapy clinicians, educators, and students.
- [14] Wigram, T. Nygaard Pedersen, I. & Bonde L.O. (2002), A comprehensive guide to music therapy : theory, clinical practice, research, and training.

[15] Bergström-Isacsson, M. & Larsson, G. (2008). The Musement. Music/Motor function: "The Musement"-amusement with music and movement.