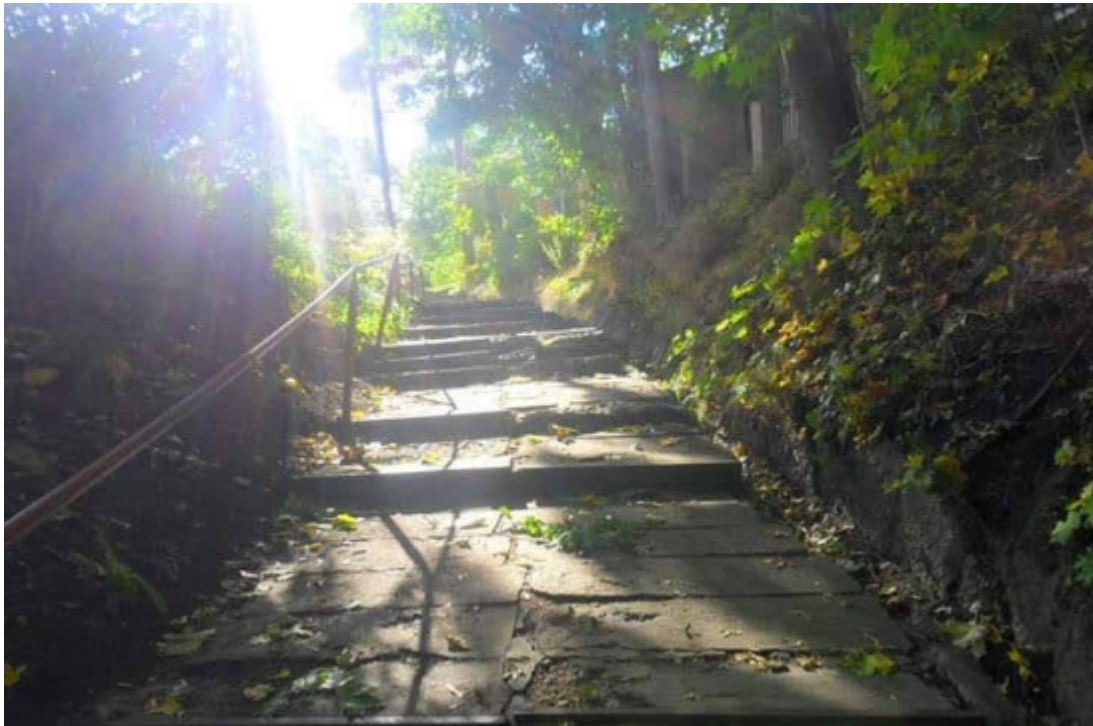


Achieving inner balance through psychotherapy or music therapy techniques

2015-2025-



Supervisor: Roman Timofejev

Estonian Music and Theatre Academy and Tallinn University lector, artist, cultural journalist and psychotherapist

«God selvtillit gir en person mot til å være seg selv, til å handle og styrke til å takle vanskelige og ubehagelige situasjoner»

Problemstilling

Hvordan identitetstrykket av den moderne kulturen "Jeg er skjønn" påvirker det moderne kulturen og helse tilstand til voksne, ungdom eller tenåringer.

"Jeg er skjønn" i denne sammenhengen fastsatte skjønnhets standarder eller det som oppfattes av det sosiale miljøet som Akseptabel, Skjønn eller Ren,

som kan føre til selvmordstanker, depresjon, forskjellige avhengigheter samt spiseforstyrrelser og en del av andre psykiske lidelser.

Dette arbeidet viser temaet "Rent og urent" som en del av temaet "Jeg er skjønn", som er en del av religiøsitet, seksualitet, integritet og identitet.

"Rent og urent" i denne sammenhengen er knyttet til religiøsitet eller identitets uttrykk, som er knyttet til seksualitet og barndommen, foreldre og kommunikasjon i familie og foreldrene.

Temaet "Jeg er skjønn" henger tett sammen med temaet "Rent og urent", som en del av selvaksept, selvtillit, barndommen og holdninger til livet, seg selv og andre, samt andres holdninger og meninger i forhold til en.

Arbeidet støttes av observasjon studiet, en praktisk oversikt over det moderne kulturen som hører til dette fenomenet samt med en praktisk analyse av casestudiet.

Mange mennesker lider i dag av mangel på balanse i livet – åndelig, emosjonell og psykologisk balanse.

Balanse er veldig viktig fordi når den eksisterer, kan vi føle glede i livet. Mange mennesker er vant til å kontrollere følelsene sine og ikke vise følelsene sine. Det som er interessant er hva som ligger bak denne "ute av balanse"-tilstanden og hvordan man kan komme tilbake i balanse for å puste, leve og glede seg. I dette arbeidet vil jeg ikke generalisere, men å undersøke et unikt tilfelle der en klient kom til terapi i ubalanse, med undertrykte følelser og et hjerte som var bak en jerndør, og under terapien våget han å jobbe med sine egne ting og puste ut og oppleve verden med sitt levende hjerte. Jeg begrunner valget av tema med at «ubalanse»-tilstanden er svært vanlig i dag, og jeg vil gjerne utforske denne tilstanden og dens løsninger når det gjelder en spesifikk klient.

I denne oppgaven jeg skal se på identitetstrykket "Jeg er skjønn" og hvordan den er koblet til det moderne kulturen og helse til voksne og ungdom.

I denne oppgaven bruker jeg utenom faglitteratur bøker til Carl Rogers, Victor Frankl og Renee Engeln for materiale om psykiske lidelser som selvmord tanker, spiseforstyrrelser, avhengighet samt materiale om identitet og tilhørighet i eget liv og tilhørighet til selv og eget liv med tanke på religiøsitet, seksualitet og integritet.

Praktisk analyse består av observasjon av det moderne kulturen samt det praktiske undersøkelsen ved praksis gjennomføring med en voksen terapikunde.

Materiale inneholder konfidensiell informasjon samt helsedata.

Introduksjon

Helse er en del av livet til hvert menneske og er knyttet sammen til eksistensielle spørsmål som liv, død, sykdom, barndom, familie, alder samt andre materielle og meta-temaer.

Balanse betyr harmoni mellom kropp, sinn og ånd, og harmoni mellom person og miljø. Hele menneskelivet er en konstant svingning rundt likevektspunktet. En person kan enten være fysisk, mentalt og energisk balansert eller ubalansert. Når det er harmoni og balanse, er en person glad, har

nok energi, og kroppen fungerer perfekt. Mange mennesker i dag lider fordi de mangler åndelig, emosjonell og psykologisk balanse i livet. Familie, venner, arbeid, helse, bomiljø, penger, selvutvikling, hobbyer, følelse av trygghet, sosial aktivitet og tilpasning til endringer er alle sammenkoblede faktorer. For å oppnå indre balanse må du se på livet ditt som en helhet.

Målet er å undersøke hvordan klientens tilstand (spenning, depresjon, sterk selvkontroll) endret seg ved slutten av terapien sammenlignet med hva den var i begynnelsen av terapien. Som terapeut er min interesse i dette arbeidet også å utforske hva som ligger bak klientens tilstand – til denne forskningen bruker jeg materialer som er dokumentert under terapi, i opptak og tegninger. Saksanalyse gir mulighet til å få en dypere forståelse av klientens tilstand og årsakene som førte til denne tilstanden, og det gir også mulighet til å se etter mulige sammenhenger og løsninger. Det gir meg en dypere forståelse og dypere kunnskap. Å vurdere klientens tilstand ved begynnelsen og slutten av terapien gir en mulighet til å overvåke den terapeutiske prosessen for den klienten.

I dette arbeidet ønsker jeg å se nærmere på faktorer som påvirker indre balanse, som selvfølelse og selvaksept. Mens jeg leste litteratur og forskning viet til disse emnene, fant jeg at selvtillit og selvaksept henger sammen. Dette temaet virket interessant for meg, og jeg bestemte meg for å undersøke forholdet mellom selvfølelse og selvaksept i en musikkterapikontekst og hvordan klientens tilstand endres i løpet av musikkterapiprosessen.

I dette arbeidet ønsker jeg ikke å generalisere, men heller å studere en unik case ved å bruke en kvalitativ tilnærming som gir mulighet for en dypere forståelse av denne spesifikke casen.

I den teoretiske delen av casestudiet skriver jeg om selvfølelse og dens utvikling, og selvaksept og dens betydning. Jeg vil introdusere tilnærmingen til humanistisk-eksistensiell musikkterapi og mulighetene for humanistisk-eksistensiell terapi for å utvikle selvfølelse og selvaksept. I den andre delen av oppgaven vil jeg skrive om metodene jeg brukte i denne studien. Den tredje delen presenterer trinnvis beskrivelser av musikkterapiprosessen. Jeg vil trekke frem de viktigste delene hvor byggherrens utvikling og endring i tilstand kan sees. En analyse av terapeuten er inkludert på slutten av hvert trinn. I fjerde og femte avsnitt presenterer jeg en oppsummering av terapiprosessen og casestudien.

Kort beskrivelse av praksisen

Oppdragsgiver er en 34 år gammel kvinne som jobber som forsikringsagent i en forhandler. Hun har en søster som hun har et anstrengt forhold til. Moren og faren hennes skilte seg da hun var 9 år

gammel, og deretter flyttet faren til hjemlandet. Hun og søsteren bodde hos moren. Hun så ikke faren igjen før sommeren 2016, da hun og søsteren besøkte farens hjemland.

Jeg har for tiden et godt forhold til min far. Mamma døde for 8 år siden. Det var et stort tap. Søsteren min bor for tiden i England.

Grete bor alene i Tallinn. Grete har også en partner, men han bor og jobber i utlandet, noen ganger besøker han Estland, eller Grete besøker utlandet. Grete er generelt fornøyd med forholdet deres, men misfornøyd med at mannen hennes ikke vil ha barn, noe Grete virkelig ønsker. Grete pleier å belaste seg selv med mange ting for ikke å være alene med seg selv.

Hun føler seg ofte anspent, og at hun har sterk selvkontroll, så hun kan egentlig ikke slappe av. Hun kan oppleve hysteriske tilstander fra tid til annen. Først kontrollerer hun seg selv sterkt, og så oppstår en konfliktsituasjon og hun øser ut følelsene sine, for eksempel ved å gråte. Ønsker å utforske og jobbe med årsakene til en slik anspent tilstand og dens sterke selvkontroll. Klienten har også fått diagnosen multippel sklerose.

Terapi er nødvendig for at klienten skal føle seg mer følelsesmessig fri og i balanse med sitt mentale og følelsesmessige velvære. Hun ønsker å jobbe med å eliminere eller redusere tilstandene der hun har sterk selvkontroll og undertrykker seg selv mye. Hun føler at hun er inne i et eggeskall og hun liker det ikke. Ønsker å bli kvitt det. Ønsker å se dypere inn i seg selv og forstå seg selv bedre, oppdage seg selv.

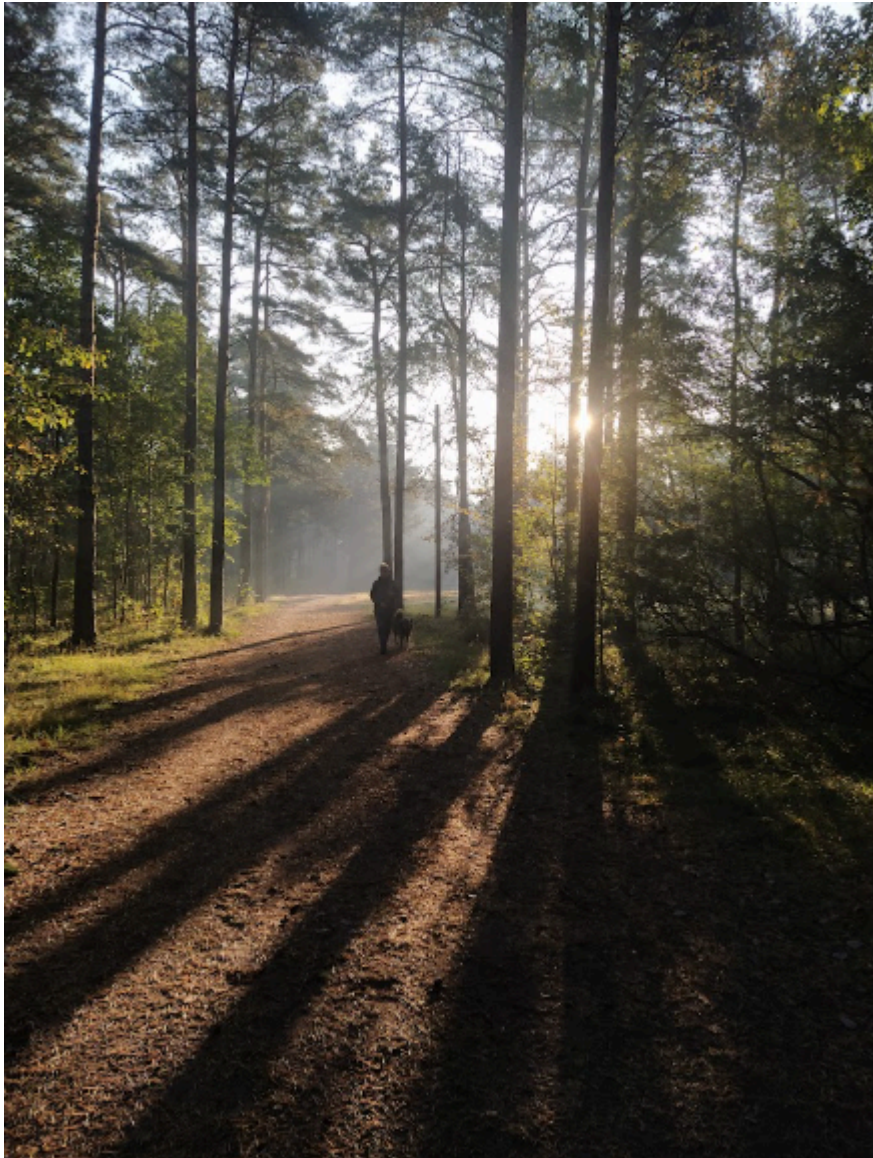
Selvaksept

Aksept er en årelang prosess som krever et daglig, dypt og ærlig blikk på dine styrker og svakheter. Ikke-aksept tar vanvittig mye energi, er ekstremt slitsomt, og kan forårsake mye smerte og lidelse. Selvaksept er å erkjenne hvem du egentlig er og hva du er i stand til. Selvaksept skjer her og nå, som du er, hvor du er og hvordan du er i dette øyeblikket og situasjonen. Ved å akseptere seg selv gir en person slipp på begrensende tro og forvrengte bilder av seg selv som hindrer dem i å være den beste versjonen av seg selv. Målet med selvaksept er å bli den du allerede er innerst inne. Aksept betyr å frigjøre deg selv fra masker, som lar deg oppleve stor utvikling og positiv endring i deg selv og ditt liv. Aksept som begynner i oss strekker seg faktisk til alt rundt oss. Ved å akseptere deg selv er det

lettere å akseptere andre og verden som helhet. Dette skaper igjen et nytt og mer positivt bilde av livet (Koppel, 2017).

Eksistensial-humanistisk tilnærming i musikkterapi

Eksistensiell-humanistisk psykoterapi er basert på ideen om at en psykisk lidelse oppstår når en person gjør en feil i å svare på de grunnleggende spørsmålene i livet (Hvorfor lever jeg?, Hva er målene for livet mitt?, Hvem lever jeg for?, Hva kan jeg være nyttig for i livet?), når man søker etter meningen med livet, eller når noe har vært en hindring for å nå sine mål. Denne typen psykoterapi er skånsom og støttende. Målet er ikke å forandre personen. Hovedprinsippet er at klienten ved hjelp av en terapeut finner sin egen vei, kommer overens med seg selv som den er, aksepterer både de gode og de dårlige sidene ved seg selv, og påtar seg ansvaret som hviler på dem i hverdagen. Humanistisk psykoterapi prøver ikke å finne årsaken til lidelser, men prøver kun å forstå og hjelpe personen med å bli kvitt dem. Den omhandler stort sett «her-og-nå»-situasjonen og et positivt syn på fremtiden. Betydningen av personens subjektive opplevelse understrekes og tolkningene terapeuten har gjort presenteres. Terapeuten er «her» forståelsesfull, empatisk og støttende. Klienten blir akseptert som de er og får være seg selv. Terapeuten gir støtte og reflekterer tilbake til klientens essens der det er nødvendig, og hjelper dem også til å tenke, føle og oppleve. Terapeuten må tilpasse seg situasjonen, ikke endre den for å passe seg selv.



Eksistensielt-humanistiske prinsipper brukes også i den klientsentrerte psykoterapimetoden, som ble skapt av Carl Rogers. I denne terapimetoden flyttes oppmerksomheten fra lidelsen til personen selv, fra fortiden til nåtiden – det som er viktig er personen, ikke deres problem. Diagnose er unødvendig i denne metoden, da lidelsen er av underordnet betydning. Klienten behandles «her og nå». Det sentrale begrepet er det menneskelige «selvet» og hvordan det håndteres. Terapi forstår overføringsrelasjoner. Terapeuten aksepterer klienten fullstendig og i alt for å skape en følelsesmessig passende relasjon for å lykkes med terapien.

Hovedmålet med musikkterapi, basert på eksistensielt-humanistiske teorier, er å støtte egoet gjennom musikalsk selvinnsikt og selvutfoldelse, å organisere individets personlighet og balanse slik at personen kan mestre seg selv og sine omgivelser.

Terapien var bygget på empatisk støtte og aksept av klienten. Vi tok de temaene som var aktuelle her og nå.

I mitt arbeid med denne klienten har jeg brukt ekspressiv musikkterapi (referensiell improvisasjon på instrumenter og vokalimprovisasjon). Jeg brukte denne teknikken fordi gjennom musikalsk uttrykk kommuniserer en person med sin indre verden. Ved å uttrykke sine indre følelser, mottar en person en refleksjon av hva som skjer inni dem i musikken de lager. Å lage musikk reduserer også automatiske defensive reaksjoner og kontroll, sammenlignet med verbale uttrykk, slik at en person kan være mer oppriktig i uttrykket. Å lage musikk gir deg trygg selvuttrykk, slik at du kan uttrykke dine sterke følelser og følelser som du tidligere har undertrykt uten å skade noen. For min del, i improvisasjonen, støttet og reflekterte jeg over klienten.

Jeg brukte også mottakelig musikkterapi (fantasireiser, musikk og tegning). Fantasifulle reiser – fordi musikk er med på å skape en bro til underbevissthets, hjelper til med å komme i kontakt med en persons følelser og følelser, musikk "taler" til en person om hva som ligger inni dem. Når man er klar over hva som skjer inni dem, kan de takle omgivelsene bedre. Jeg tilbød musikk og tegning til min klient fordi det skaper en trygg og enkel måte å uttrykke seg på og letter tilgangen til ubevisst materiale.

I arbeidet mitt skriver jeg en kvalitativ studie, en casestudie. Dataene jeg bruker når jeg gjennomfører en casestudie er sesjonsnotater, opptak av improvisasjoner, korte intervjuer fra første og siste sesjon og tegninger.

Jeg valgte et casestudie fordi en slik studie gir mulighet til å kartlegge og analysere i mer dybde materialet jeg mottok under terapeutiske sesjoner.

Totalt ble det gjennomført 12 sesjoner, vi møttes en gang i uken, hver uke.

Muligheter for eksistensiell-humanistisk musikkterapi og analytisk psykoterapi for å utvikle selvfølelse og selvaksept

I eksistensiell-humanistisk orientert terapi hjelper musikk en person til å få en bedre følelse av seg selv, øke selvtilliten, fokusere på tankene og bli kjent med følelsene sine. Musikk kan også brukes til å oppnå støyende frigjøring fra følelsesmessig spenning og intense følelser. Musikk hjelper deg å slippe

overdreven selvkontroll når det trengs, og dermed bedre oppleve deg selv og dine omgivelser. Ved hjelp av musikk er det mulig å gjenscape øyeblikk av lykke og fred (Pehk, 1996).

Ved hjelp av musikk søker man etter og oppdager skjulte sider ved seg selv, lærer å akseptere dem i seg selv, og utnytter tidligere ubrukte interne ressurser. Terapeuten kan la personen oppdage og vokse og bli den de allerede er inni (Rogers, 1995).

Gjennom vokalimprovisasjon kan du styrke selvtiliten din, øke selvbevisstheten og øke din egenverd. Ved å lytte til musikk kan en person komme i kontakt med sin indre verden (Bruscia, 1998). Med videre diskusjon etter å ha lyttet til musikken er det mulig å snakke om hvilke følelser og følelser, bilder som oppsto mens man lyttet til musikken, og derved føle seg bedre, bli bevisst sine følelser og følelser, og bli mer bevisst. Dette kan bidra til å øke selvtiliten og aksept for rapporterte aspekter i deg selv. Gjennom improvisasjon eller lytting til musikk kan en person komme nærmere sitt underbevisste materiale, forståelse som hjelper en person bedre å forstå sitt forhold til seg selv og sine omgivelser. Gjennom improvisasjon kan klienten uttrykke sine tidligere undertrykte følelser og opplevelser som ligger dypt inne. Dette bidrar til å utvikle et positivt selvilde.

Selvfølelse

Selvfølelse er en persons generelle følelsesmessige vurdering av sine egne verdier: hva tenker jeg om meg selv, mine handlinger og prestasjoner, liker jeg meg selv? Hva tenker jeg om meg selv når jeg sammenligner meg med andre? Dette inkluderer en persons tro og positive eller negative følelser om seg selv. Selvfølelse påvirker en persons psykiske velvære, prestasjoner, atferd, samt humør, handlekraft, tro på egen mestringsevne og holdning til utfordringer (Törnblom, 2006).

Utvikling av selvfølelse

Utviklingen av selvtilitt begynner i barndomshjemmet. Foreldrenes holdninger og oppførsel er det som danner barnets oppfatning av sin egen personlighet. Alle som har følt nok kjærlighet, omsorg og frihet til å ta avgjørelser i barndommen, føler seg verdifulle uten å måtte bevise det hele tiden eller høre det fra andre. Det er lett for en slik person å respektere seg selv, forstå andre, kommunisere og oppfylle seg selv. På den annen side er det mest sannsynlig at en person som kommer fra et hjem hvor krav, regler og ingen toleranse for feil er normen, er for kritisk og har blitt vant til å dømme seg selv nådeløst.

Selv om selvtilliten i stor grad utvikles i løpet av barndommen, kan den også endre seg gjennom livet. Selvfølelse kan endres gjennom nye positive erfaringer og tilegnelse av nye måter å oppføre seg og tenke på (Reiljan, 2015)

Lav vs høy selvtillit

Lav selvtillit kan vise seg på mange måter. Dette kan bety at en person ikke tør å «ta plass», de uttrykker ikke sine følelser og tanker, de setter seg selv i bakgrunnen. Han søker konstant oppmerksomhet og bekreftelse på sin egen verdi og prestasjoner. En person med lav selvtillit kan ikke lytte til sine følelser og tanker (Lööke, 2015). Hvis en person har lav selvtillit, kan de kaste bort tid og energi på å hevde seg i situasjoner som er viktige for andre. Indre usikkerhet fører noen ganger til behovet for å kontrollere alt.

Lav selvtillit har en innvirkning på følelsesmessig tilstand. En person kan føle tristhet, angst, skyld, skam, håpløshet og sinne. Emosjonell tilstand gjenspeiles ofte i fysisk ubehag. En person kan føle seg sliten, ha vage smerter, mangel på energi og spenning (Fennell, 2016).

Når en person har god selvfølelse, tør de å gjøre det som er viktig for dem. God selvfølelse hjelper deg å forplikte deg til aktiviteter og mål som er viktige for deg, fordi du tror at selv om du mislykkes, vil du lykkes og fortsette å leve i fred med deg selv. En person med god selvtillit legger merke til og vet hvordan han skal lytte til sine indre følelser, og bruker ikke for mye tid på å bekymre seg for hva som har skjedd i fortiden og hva som kan skje i fremtiden. De lærer av fortiden og planlegger for fremtiden, men lever intenst i nåtiden. En person med god selvtillit har lett for å respektere seg selv, forstå andre og kommunisere med andre mennesker. Personer med høy selvtillit legger merke til positive anmeldelser og tar ikke anstøt av kritikk.

Faktorer som påvirker selvfølelsen

De viktigste faktorene som påvirker selvtilliten:

Familie, forhold til pårørende

Samfunn

Media

Tilbakemelding

Hendelser, gode/dårlige opplevelser

Suksess

Popularitet

Følgende casestudie fokuserer på faktorer som familie og forhold til kjære mennesker, tilbakemeldinger, hendelser og gode/dårlige opplevelser.

Hvis selvfølelsen og selvaksepten er svakere, på et lavere nivå, så er angst og depresjon på et høyere nivå. Selvfølelse er relatert til affekt. Når selvtilliten er høyere, er depresjon på et lavere nivå. Selvaksept er knyttet til psykisk velvære.

Selvfølelse er en viktig faktor for å utvikle og opprettholde god psykisk helse.

Meisenholder (1985) fant at positiv selvtillit er en viktig del av utviklingen av mental og fysisk helse. Mange psykologer sier at høy selvtillit er gunstig for et sunt liv.

Smith og Petty (1996) fant at personer med høyere selvtillit er mer trygge på sine evner og har flere ressurser til å takle ulike bekymringer. Personer med lav selvtillit opplever flere negative påvirkninger og har lavere motivasjon til å prøve nye ting og endre ting i livet.

Forskning viser at utvikling av selvaksept hjelper mennesker til å akseptere seg selv som vesener som har rett til å gjøre feil fra tid til annen.

Chamberlain og Haaga (2001) fant at lavere selvaksept er assosiert med høyere angst og depresjon. De fant en sammenheng mellom selvaksept og selvfølelse og undersøkte også sammenhengen mellom selvfølelse, selvaksept og mental helse.

Studier har vist at selvaksept og selvfølelse henger sammen. Høyere selvtillit er knyttet til sterkere selvaksept.

Økt selvtillit og selvaksept fører til positive endringer i psykologisk velvære.

Intervensjoner som støtter selvaksept bidrar til å øke mental helse.

Forholdet mellom selvfølelse og selvaksept

Studier har vist at selvaksept er knyttet til psykisk velvære. Selvfølelse er en viktig faktor for å utvikle og opprettholde god psykisk helse. Meisenholder (1985) fant at positiv selvtillit er en viktig del av utviklingen av mental og fysisk helse. God selvtillit er gunstig for et sunt, balansert liv. Smith og Petty (1996) fant at personer med høyere selvtillit er mer trygge på sine evner og har flere ressurser til å takle ulike problemer. Personer med lav selvtillit opplever flere negative følelser og har lavere motivasjon til å prøve nye ting og gjøre endringer i livene sine. Forskning viser også at utvikling av selvaksept hjelper folk til å akseptere at de også kan gjøre feil fra tid til annen. Chamberlain og Haaga

(2001) fant at lavere selvaksept er assosiert med høyere angst og depresjon. De fant sammenhenger mellom selvaksept og selvfølelse og undersøkte også forholdet mellom selvtillit, selvaksept og mental helse. Høyere selvtillit er knyttet til sterkere selvaksept. Økt selvtillit og selvaksept fører til positive endringer i psykologisk velvære. Intervensjoner som støtter selvaksept bidrar til å forbedre mental helse.

Metode

Rammeverk for musikkterapi

Terapiperioden varte fra 29.09.16 til 17.12.16. Totalt ble det gjennomført 12 sesjoner. Vi møttes en gang i uken, hver uke. Lengden på en terapisesjon var 1 time 15 minutter – 1 time 30 minutter. Med klientens samtykke tok jeg opp alle økter på en diktafon for studien. Jeg brukte følgende modell som grunnlag for å strukturere sesjoner:

En innledende samtale mellom klient og terapeut om ting som er relevante for klienten her og nå. Velge et tema for dagens sesjon.

Fantasireise med musikk

Tegning, diskusjon etter en fantasifull reise

Improvisasjon

Diskusjon etter improvisasjon (om hva klienten har opplevd og forstått)

Refleksjon, tilbakemelding fra terapeut og avslutning

Følgende økter var forskjellige fra denne strukturen:

Sesjon 1: På sesjon 1 ble det ingen fantasireise, men det ble flere improvisasjoner i stedet. Etter improvisasjonen var det tegning og diskusjon. Til slutt ble det avslapping med musikk og refleksjon.

Sesjon 4: I sesjon 4, før den fantasifulle reisen med musikk, var det tegning. Etter fantasireisen var det diskusjon og improvisasjon. Etter improvisasjonen ble det diskusjon og ny tegning, refleksjon.

Sesjon 5: I 5. sesjon, etter den innledende samtalen, var det musikk og tegning, deretter diskusjon og improvisasjon, og diskusjon etter improvisasjonen.

Sesjon 7: Det ble ikke tegnet i sesjon 7. Etter den innledende samtalen ble det en fantasireise, deretter diskusjon og improvisasjon, etterfulgt av diskusjon og refleksjon.

Sesjon 8: I den 8. sesjonen, etter den innledende samtalen, spilte vi en improvisasjon, deretter ble det diskusjon, fantasireise, diskusjon etter fantasireisen, og ny improvisasjon, refleksjon.

10. sesjon: I 10. sesjon var det etter en innledende samtale en diskusjon rundt temaet for sesjonen, etterfulgt av analyse, vokalimprovisasjon, instrumentimprovisasjon, og etterfølgende diskusjon og refleksjon.

Sesjon 11: I sesjonen 11 var det ingen tegning bortsett fra fantasituren.

Sesjon 12: Det ble ikke tatt noen fantasitur i den 12. sesjonen. Etter den innledende samtalen var det improvisasjon, diskusjon etter improvisasjon, avspenning med musikk, og refleksjon.

Materialer brukt i gjennomføringen av casestudien

- materiale innspilt på diktafon
- kundetegninger
- åpent intervju før 1. sesjon og etter 12. sesjon
- øktnotater
- tilbakemeldinger fra kunder

Hovedmetoder og teknikker som brukes i terapiprosessen

1. Ekspressiv musikkterapi:

- improvisasjon på instrumenter
- vokal improvisasjon

Jeg brukte metoden ekspressiv musikkterapi fordi gjennom musikalsk uttrykk kommuniserer en person med sin indre verden. Ved å uttrykke sine indre følelser, mottar en person en refleksjon av hva som skjer inni dem i musikken de lager. Å lage musikk reduserer også automatiske defensive reaksjoner og kontroll, sammenlignet med verbale uttrykk, slik at en person kan være mer oppriktig i uttrykket. Å lage musikk gir deg trygg selvutfoldelse, og hjelper deg å uttrykke dine sterke følelser og følelser som du har undertrykt, uten å skade noen. Gjennom vokalimprovisasjon kan en person få bedre kontakt med sitt «selv», og vokalimprovisasjon kan bidra til å øke selvfølelsen og øke selvbevisstheten og egenverden. For min del, i improvisasjonen, støttet og reflekterte jeg klienten.

2. Reseptiv musikkterapi:

- fantasireiser
- avslapping med musikk
- musikk og tegning

Jeg ønsket å ta en fri fantasireise med klienten min, fordi musikk er med på å skape en bro til underbevisstheten, hjelper til med å komme i kontakt med en persons følelser og følelser, musikk "taler" til en person om hva som ligger inni dem. Når man er klar over hva som skjer inni dem, kan de takle omgivelsene bedre.

Ved hjelp av avspenningsmusikk reduserte og slapp jeg klientens spenning, noe som var nødvendig for å støtte terapiprosessen.

Jeg tilbød også klienten musikk og tegning fordi det skaper en trygg og enkel måte å uttrykke seg på og letter tilgangen til underbevisst materiale.

Formål med forskningen

Målet med arbeidet er å undersøke hvordan klientens tilstand endret seg ved slutten av terapien, sammenlignet med hva den var ved starten av terapien. Som terapeut var min interesse i dette arbeidet også å undersøke hva som lå bak klientens tilstand og hvordan musikkterapi påvirket klientens tilstand. Jeg bestemte meg også for å finne sammenhengen mellom selvfølelse og selvaksept i en musikkterapisammenheng.

Forskningsmetode

I mitt arbeid undersøker jeg en konkret sak. Det kan ikke gjøres noen generaliseringer basert på denne studien. Deskriptiv kvalitativ caseanalyse gir mulighet til å få en dypere forståelse av casen.

Studiet foregår i et naturlig miljø (i rommene hvor det gjennomføres terapisesjoner). Dataene ble samlet inn under terapeutiske sesjoner, uten at klienten gjorde noe spesifikt for studien (Laherand, 2010).

For å undersøke denne saken gjennomførte jeg 2 intervjuer før 1. sesjon og etter 12. sesjon (i intervjuet beskrev klienten sin tilstand før terapistart og etter avsluttet terapi). Dataene ble tatt opp på diktafon og dokumentert skriftlig i en praksisdagbok etter økten. Analysen og generaliseringen skjedde under hensyntagen til fenomenologiske prinsipper, som har som mål å synliggjøre forskningssubjektets direkte erfaringer (Laherand, 2010).

Casestudie

Introduksjon

Grete er en 34 år gammel kvinne med kort mørkt hår. Jeg jobbet med henne en gang i samme firma. Allerede da la jeg merke til tonefallet og humørsvingningene hennes: hun smiler, snakker med en stille stemme, plutselig skjer det noe og hun snakker veldig følelsesmessig med høy stemme, iført en maske i ansiktet. Men en tid senere forlot hun det selskapet og begynte å jobbe for et annet selskap. Ved en tilfeldighet fikk hun vite om musikkterapistudiene mine, og da hun hørte at jeg trengte en praksisklient, tenkte hun at hun kunne passe godt som forsøkskanin og at hun trengte musikkterapi og ønsket å prøve det.

Under sesjonene tok vi opp temaer som var aktuelle «her og nå». Temaene for sesjonene ble foreslått av klienten selv.

Tilbakemeldinger fra kunde

Musikkterapi hadde en positiv effekt. Jeg ble frigjort fra følelsen av bekymring og nå er jeg mye roligere og mer balansert inni meg. Jeg kan bedre svare på og forstå følelsene mine. Jeg forstår meg selv bedre, jeg reagerer mer rolig på hendelser i hverdagen. Før terapi hadde jeg en stram følelse i brystet, jeg prøvde hardt å holde følelsene mine under kontroll og ikke slippe dem inn/ut eller tillate meg selv å oppleve dem. Hjernen min har prøvd å kontrollere og analysere alt, men ved hjelp av terapi klarte jeg å redusere denne kontrollen. Ved å jobbe gjennom min indre frykt lot jeg meg gå og den lukkede følelsen i brystet forsvant. Jeg føler meg åpen for nye opplevelser og følelser. Takket være terapi kan jeg føle at hjertet mitt er i live og reagerer på følelser, en veldig intens følelse. En lett følelse oppsto i hele kroppen, spesielt i brystet. Mens jeg jobbet gjennom frykten min, innså jeg at jeg hadde skapt hindringer for meg selv. Jeg visste at jeg trengte en forandring, men jeg visste ikke hvor jeg skulle begynne. Musikkterapi hjalp meg og åpnet min visjon om hva jeg trenger å endre, gjøre og hvor jeg skal gå. Jeg føler meg som en annen person, som om jeg gjenoppdager verden gjennom hjertet og følelsene mine.

Klientens tilbakemelding viser at det har skjedd en endring i klientens tilstand og klienten er klar over det.

Resultater og diskusjon

Jeg gjennomførte også et intervju med Grete, før terapistart og etter endt terapi.

I intervjuet jeg gjennomførte med Ieva før terapistart, viste det seg at hun kaster bort mye energi på å motstå hendelsene som kommer inn i livet hennes. Hun slet med seg selv og følte seg sliten og sint over at hun ikke klarte å takle forskjellige situasjoner ordentlig, og ikke var trygg på sin egen styrke. I intervjuet jeg gjennomførte etter avsluttet terapi, viste det seg at Ieva føler seg rolig og glad i seg selv, at hun er i harmoni med følelsene og klar for ulike hendelser, og at hun ikke lenger prøver å forhindre hendelser, men tar en dag av gangen.

I løpet av de første øktene lærte Grete å lytte til sin indre stemme og ikke miste seg selv i den «ytre støyen». Hvis vi skulle analysere selvtilliten hennes, ville det tendere mot lavere selvtillit. Hun innrømmet også at hun har problemer med selvaksept. I den andre fasen (sesjon 3-4) tok Grete et stort skritt fremover og aksepterte sinnet sitt, hun aksepterte seg selv som hun var. Farens død ble et vendepunkt for Ieva, og hun innså at hun trengte å starte noe nytt, at det måtte skapes nye mønstre for å erstatte de gamle. Dette gjenspeiles i tegningen hennes kalt "Begynnelsen". I de siste sesjonene fikk hun en sterk forbindelse med sin "indre kilde", noe som ga henne styrke. Gjennom improvisasjoner og musikklytting fikk hun bedre kontakt med seg selv og sin indre verden. Hun kjente sitt "selv" og var i stand til å gjenkjenne, artikulere og akseptere følelsene sine. Selvtilliten ble bedre. Det som talte til dette var at hun nå var klar til å lære av sine feil og møte frykten, og prøvde å overvinne dem. Grete ble mer selvsikker.

Målet med casestudien var også å finne en sammenheng mellom selvfølelse og selvaksept i en musikkterapisammenheng. Det fastsatte målet ble nådd. I løpet av terapiprosessen ble det tydelig at de var knyttet sammen. Når klienten jobbet med tilstanden sin: å akseptere følelser og følelser, forbedret det hennes selvtillit. Etter hvert som selvtilliten ble høyere, ble selvaksepten sterkere. Arbeidet avdekket at for å forbedre selvfølelsen er det nødvendig å jobbe gjennom problematiske relasjoner til sine nærmeste og også arbeidsrelaterte relasjoner. Og det var spesielt viktig å oppnå et godt forhold til seg selv, å bli kjent med seg selv og uttrykke sine følelser/følelser. Vi jobbet også gjennom hans holdning til ulike arrangementer.

En casestudie bekreftet denne ideen: «God selvtillit gir en person mot til å være seg selv, til å handle og styrke til å takle vanskelige og ubehagelige situasjoner» (H. Reiljan, 2015).

Ved hjelp av musikken som ble brukt, klarte Grete å komme i kontakt med sine dypere følelser og det hjalp henne å komme i kontakt med seg selv. Gjennom improvisasjon var Grete i stand til å gi slipp på seg selv, uttrykke sine følelser og følelser, lytte til musikken hun skapte, og senere reflektere over den. Gjennom vokalimprovisasjon fikk han en dypere forbindelse med seg selv og kunne oppleve sine behov og ønsker. Alt dette hjalp Grete til å bli bedre kjent med seg selv, forstå seg selv og oppnå balanse.

Denne musikkterapiprosessen ga meg, som terapeut, et stort rom for utvikling og mange store utfordringer. Dette var mitt første tilfelle hvor jeg behandlet en adekvat voksen før jeg kun hadde terapi med barn. I dette tilfellet, under terapitimene, hadde jeg ingen planer (det er vanlig med barn å lage en plan for hva de skal gjøre under en terapitime), men denne gangen lot jeg ting gå som det var. Klienten bestemte hvilket tema de ville jobbe med, jeg bestemte ikke. Under øktene lyttet jeg til meg selv og min intuisjon, og tilbød henne aktiviteter basert på min magesfølelse og klientens behov.

Jeg innså også hvor viktig min egen terapiopplevelse er, og hvor viktig det er å føle min indre verden, forstå følelsene og reaksjonene mine, for ikke å forveksle mine personlige følelser/følelser med klientens. Tilsyn er også viktig. Gjennom veiledning lærte jeg hva jeg kunne gjøre annerledes med klienten. I dette tilfellet, i den tredje sesjonen, foreslo jeg klienten at hun skulle forestille seg en ung mann som hun hadde et mislykket forhold til, da jeg gjennom tilsyn innså at hun burde forestille seg følelsen hun har nå når hun tenker på denne unge mannen.

I hver sesjon følte jeg at jeg oppdaget nytt territorium for meg selv. Temaene var veldig forskjellige, men jeg ønsket å gjennomføre terapien på et godt nivå, men noen ganger følte jeg at jeg manglet litt kompetanse til å jobbe med voksne, så jeg følte meg noen ganger utrygg. Usikkerheten ble løst gjennom min terapierfaring.

Gjennom hele terapiprosessen reflekterte jeg over prosessen overfor klienten, og jeg innså hvor viktig det egentlig er for fremgang. Jeg lærte også hvor viktig det er å lytte empatisk og ikke dømme. I sesjoner skapte jeg et trygt, støttende miljø for klienten gjennom empatisk lytting, forståelse og aksept, og jeg så hvor viktig dette var for at ting skulle begynne å skje.

Sammendrag

Når jeg tenker på terapien jeg har gjennomgått, innser jeg at denne opplevelsen av å være terapeut er veldig viktig og verdifull for meg. Jeg lærte mye både av erfaringen med å være terapeut og av meg selv personlig. Det var ikke bare en profesjonell opplevelse, men også en stor selvutviklingsprosess.

Gjennom casestudien fant jeg svar på spørsmålene og målene som ble satt i starten av studien. Jeg fant ut at musikkterapi kan forbedre selvtilliten og bidra til å oppnå selvaksept. Ved hjelp av musikkterapi kan du skape en sterkere tilknytning til deg selv og lære å forstå dine følelser/følelser/reaksjoner, og derved oppnå balanse. Ved slutten av terapien var klientens selvtillit høyere enn ved starten, og selvaksepten økte også. Jeg fant også bekreftelse på at selvfølelse og selvaksept henger sammen. Høyere selvtillit er knyttet til sterkere selvaksept. Økt selvtillit og selvaksept fører til positive endringer i psykologisk velvære og bidrar til at et menneske gjør forskjellen mellom Hva er skjønn for den, rent og hva er ikke.

Referanser

- Rogers, C. (2013). Bli deg selv. Estisk transpersonlig forening
- Scovel, M., Gardstrom, S. (2005). Musikkterapi i sammenheng med psykoterapeutiske modeller. I R. Unkefer & M. Thaut. Musikkterapi i behandling av voksne med psykiske lidelser: Teoretiske grunnlag og kliniske intervensjoner. Gilsum NH: Barcelona Publishers.
- Pehk, A. (1996). Musenes kunst hjelper oss å leve. Tallinn: Tallinn Pedagogical University
- Pehk, A. (1996). Musikk skaper muligheter. Tallinn: Tallinn Pedagogical University
- Laherand, M-L. (2010). Kvalitativ forskningsmetode. Tallinn: OÜ Infotruk
- Lindenfield, G. (2010). Selvfølelse. Margus Lanto og Tänapäev
- Törnblom, M. (2006). Selvtillit nå! Din personlige trener vil vise deg hvordan. Manpocket
- Lööke, T. (2015). Selvtillit! Sett pris på deg selv som du er. Sensa, februar 2015
- Reiljan, H. (2015). Selvfølelse. Tilgjengelig på <http://tnk.tartu.ee/>
- Fennell, M. (2016). Overvinne lav selvtillit. Robinson, London
- Koppel, E. (2017). Aksepter deg selv som du er. Tilgjengelig på www.kehakeel.ee
- MacInnes, D.L. Selvfølelse og selvaksept: en undersøkelse av deres forhold og deres effekt på psykologisk helse. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing 13, 483-489. Tilgjengelig på onlinelibrary.wiley.com
- Chamberlain, J.M., Haaga, D (2001). Ubetinget selv - Aksept og svar på negative tilbakemeldinger. Journal on Rational-Emotive and Cognitive-Behaviour Therapy, bind 19. Tilgjengelig på link.springer.com
- Bruscia, K. (1998). Dynamikken i musikkpsykoterapi. Phoenixville
- Keerberg, A. (2013). Om skilsmisse og dens innvirkning på familiemedlemmer. Tilgjengelig på <http://tnk.tartu.ee/0lahutusest.html>
- Väljaste, H. (2015). Din egen beste venn. Tilgjengelig på www.meelerahu.ee
- Box, V. (1998). Sorg. dyp psykologisk forskning. Johannes Esto-foreningen, Tartu
- Yalom, I. (2013). Psykoterapiens gave. Moskva
- Hannerz, U. (1992) Cultural Complexity: Studies in the Social Organization of Meaning. New York: Columbia University Press .