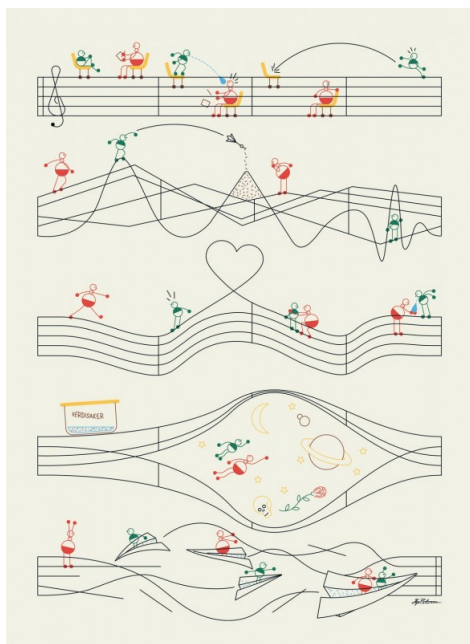


The Grateful Dead og improvisasjoner i psykoterapi



De mest helende øyeblikk i et terapiforløp oppstår ut av spontane, improvisatoriske samspill med pasienten, gjerne ut av samspill som utenfra sett kan fortone seg som det reneste tøv.

TEKST

Nils Eide-Midtsand

PUBLISERT 3. juni 2019

Once in a while you can get shown the light
in the strangest of places if you look at it right
(Robert Hunter, "Scarlet Begonias", 1974)

I et foredrag for den amerikanske psykologforeningen i 1955 advarte kvantefysikeren Robert Oppenheimer forsamlingen mot å modellere seg etter en fysikk som allerede er utdatert. Han minner oss på at verden ikke er forutsigbar på individnivå og at «enhver hendelse bærer i seg kimen til det overraskende, det mirakuløse, det som ingen kunne forutse» (Oppenheimer, 1956, s. 134, min oversettelse). Innen vårt felt framhever Carl Gustav Jung (1966) at metoden alltid må tilpasses individet, ikke omvendt. I møtet med hver ny pasient må vi ideelt sett være beredt til å legge til side alt vi holder oss med av teoretisk kunnskap – vi må være beredt til å skape en helt ny terapiform, en helt ny psykologi. For å kunne hjelpe den enkelte pasienten må vi iblant vende ryggen til all etablert vitenskapelig tenkning, mente Jung (1970).

Dermed ikke sagt at man som terapeut ikke kan dra nytte av vitenskapelige funn på gruppenivå – fra utviklingspsykologi, nevrovitenskap, epigenetikk og så videre. Men dette er bare én av kildene som nærer et terapiforløp. Minst like viktig er den enkelte terapeuts kumulative erfaring som med-agent i samspill med ulike individuelle pasienter. Og nyttige analogier til terapeutiske hendelser kan til og med hentes fra andre kreative domener, som for eksempel sjelesorg, filosofi, kunst og litteratur.

**«Improvisasjon vil si å gjøre noe
på stående fot, uten å ha
forberedt det eller tenkt det ut
på forhånd»**

I sin bok *Mesteren og hans emissær* skildrer den engelske psykiateren og hjerneforskeren Iain McGilchrist (2009) hvordan venstre hjernehalvdel (emissæren) med sin vektlegging av det rasjonelle og fornuftige er blitt stadig mer dominerende i vår vestlige kultur – til og med på områder der den har svært liten kompetanse, for eksempel det som har med følelser og relasjoner å gjøre. For selv om hele hjernen er involvert i det meste vi foretar oss (Van Essen et al., 2013), prosesserer de to hemisfærene informasjon forskjellig og «forholder» seg til verden på hver sin særegne måte (Schore, 2012, 2014, 2016).

McGilchrists konklusjoner er basert på analyser av billedkunst og litteratur fra antikken og fram til våre dager. En lignende utvikling kan også spores på musikkens område, noe som blant annet kommer til uttrykk gjennom den improviserte musikkens avtagende betydning – innenfor den såkalte kunstmusikken så vel som i dagens populærmusikk.

I mer naturnære kulturer enn vår egen inngår musikere ofte i et fellesskap – i entusiastiske samspill med klappere og dansere, som knytter det som den kanadiske historikeren William McNeill (1995) kaller «muskulære bånd», et fenomen han anser som svært sentralt i kulturers tilblivelse (mer om dette i Eide-Midtsand, 2016). I vestlig musikkhistorie var improvisasjoner vanlige helt fram til barokken. Enkelte wienerklassikere fortsatte å improvisere, men i en avgrenset del av komposisjonen kalt *cadenza*. Etter hvert ble også denne skrevet ned på noteark og i våre dager forekommer spontane, improviserte samspill sjelden i den dannede musikken. Det tydeligste motstykket til improvisert musikk finner vi i dirigenten som instruerer og leder sitt orkester i framførelsen av komponert musikk. I populærmusikken er det vanlig å først lage en offisiell innspilling av låten, før man legger ut på konsertturné der låten framføres mest mulig lik den innspilte originalen.

I indisk klassisk musikk, som overføres direkte fra lærer til elev framfor på noteark, er improvisasjon stadig en integrert og vesentlig del av musikken. Musikken komponeres idet den framføres. Også i vår kulturkrets har mindre «dannede» musikksjangere bevart den kroppslige, spontane, improvisatoriske kontakten mellom musikere og lyttere; først og fremst i jazz, men også i blues, bluegrass og jugband-musikk.

«Også i psykoterapi har jeg i årenes løp erfart at de beste samspillene oppstår når man går til timen uten noen agenda»

Alle disse sjangerne var viktige inspirasjonskilder for den amerikanske rockegruppen The Grateful Dead som vokste ut av det motkulturelle Haight-Ashbury-miljøet i San Francisco på midten av sekstitallet. Fram til høsten 1974 videreførte gruppen mye av det opprinnelige konseptet fra San Franciscos dansehaller – med vekt på spontan, improvisert musikk i nært spill mellom musikere og dansere, der danserne i begynnelsen var hovedbegivenheten, mens musikerne sto for lydsporet. The Grateful Deads tilnærming til musikk danner på mange måter analogier til hendelser i terapirommet og kan slik sett bidra til både å forstå og inspirere terapeutiske spill.

Definisjoner

Improvisasjon vil si å gjøre noe på stående fot, uten å ha forberedt det eller tenkt det ut på forhånd. Selv om selve framførelsen er uforberedt, kreves det imidlertid lange forberedelser (i form av skalaøvinger og lignende) for å kunne improvisere godt. En spontan musikkframførelse der musikere sammen improviserer over et akkordmønster eller en rytmisk groove kalles gjerne en jam. Analogi skal forstås, i tråd med Oppenheimer (1956), som to sett med enkeltfenomener som har strukturelle likheter, selv om de manifesterer seg svært forskjellig. Et eksempel fra psykoterapifeltet er Jungs amplifikasjonsmetode (Jung 1960), der pasientens materiale belyses ved hjelp av analogier fra kunst, religion og mytologi.

De mest helende øyeblikk i et terapiforløp oppstår, etter min erfaring, ut av spontane, improvisatoriske spill med pasienten, gjerne ut av spill som utenfra sett kan fortone seg som det reneste tøv. I det følgende skal jeg trekke fram noen slike terapeutiske øyeblikk, og forsøke å belyse dem ved hjelp av tre forskjellige improvisasjonsnivåer som kjennetegnet The Grateful Deads musikkframførelser i perioden 1967–1974.

Forutsetninger

Først vil jeg peke på noen forhold som legger situasjonen til rette for improvisatoriske spill, det være seg på konsertscenen eller i terapirommet. Ulikt de fleste andre musikere gikk The Grateful Dead aldri på podiet med en forutbestemt settliste. Hvilke låter som skulle framføres ble bestemt underveis, ofte gjennom instrumentale konversasjoner musikerne imellom, på impuls eller ut fra intensiteten på dansegulvet. Dette gjorde en Grateful Dead-konsert til en uforutsigbar og åpen begivenhet: Ikke engang bandmedlemmene selv visste hva som skulle skje.

«Kjernen i terapi består, etter min erfaring, ikke i å gjøre

intervensjoner, men å følge prosessen som vokser ut av samspeillet mellom pasient og terapeut»

Også i psykoterapi har jeg i årenes løp erfart at de beste samspeilene oppstår når man går til timen uten noen agenda – «without memory or desire», som Bion (1967) uttrykte det – uten spørreskjemaer eller avkrysningslister, uten forutbestemte temaer å ta opp eller spørsmål å stille; uten å tilpasse timen til et «forløp»; uten en Metode eller en Teori som pasienten må tilpasse seg. Kjernen i terapi består, etter min erfaring, ikke i å gjøre intervensjoner, men å følge prosessen som vokser ut av samspeillet mellom pasient og terapeut (Badenoch, 2018). Allan Schore (2012) sier det omtrent slik: Psykoterapi består ikke i hva vi gjør med pasienten, men hvordan vi er med pasienten.

En improvisasjon kan sammenlignes med en reise ut i det ukjente. Det er både store gevinster og risikoer involvert. The Grateful Dead innså fort at improvisasjonene måtte forankres i det kjente og trygge, noe de oppnådde ved å pendle mellom improvisatoriske reiser og mer konvensjonelle sanger eller melodier som lytterne forsto og som fungerte som kjente planeter på reisene i det ytre rom. En annen faktor som ga en viss forutsigbarhet og dermed trygghet, var at selve «monsteret» – den kaotiske improvisasjonen – bare ble sluppet løs i visse sanger («Dark Star», «The Other One», «Playing in the Band»).

I terapirommet må improvisasjonene rotfestes i en god relasjon, der terapeutens oppgave blant annet består i å forankre pasienten i det trygge terapirommet når reisene ut i det ukjente blir for overveldende. Som i musikken ser vi også her den samme pendlingen mellom det kjente og det ukjente, mellom fantasi og virkelighet, mellom det trygge og det skremmende – i terapirommet spesielt mellom et trygt her og nå og en skremmende fortid.

Improvisasjon på melodi

The Grateful Dead framførte sjelden musikk uten å flette inn en eller annen form for variasjon; en låt ble aldri framført likt to ganger. I de enkleste, forankrende sangene (de kjente planetene) nøyde musikerne seg med å la solisten improvisere over låtens melodi med støtte fra et forutsigbart, ikke-improvisert rammeverk fra rytmeseksjon og komp. I psykoterapi er det som regel pasienten som improviserer over sin «melodi», som for eksempel kan være et narrativ eller deler av et narrativ, mens terapeuten akkompagnerer det hele med relativt forutsigbare terapeutiske bidrag.

**«Å bli møtt på en annen måte
enn man har vært vant til,
skaper noe av den samme
tvetydigheten som improvisert**

musikk, som man ikke helt vet hvor ender»

For ni år gamle Sindre^[1] var følelsen av å bli gjort til syndebukk et viktig narrativ, en melodi som han improviserte over både gjennom samtaler og lek. Han fortalte sint og gråtkvalt om urettferdig behandling fra lærere og fosterforeldre. I dramaleken regisserte han meg i roller som politi eller sheriff, som fanget og straffet ham (banditten, indianeren), men som etter hvert innså at han var uskyldig. I sandkassen framførte han krig mellom to lag, der et gjennomgangstema besto i at en enkelt soldat fikk skylden for nederlag. Fotballkamper førte uunngåelig til at jeg ble beskyldt for å jukse til meg fordeler eller bryte spillereglene.

Det lot ikke til at Sindre selv var seg bevisst at de forskjellige leketemaene gjenspeilte kjenningsmelodien hans. Min oppgave ble å knytte de forskjellige improvisasjonene sammen for ham gjennom kommentarer som gikk på tvers av de ulike uttrykksformene han formidlet seg gjennom. «Det er ikke noe godt å få skylda for alt mulig» var en av flere inntonende kommentarer som gikk igjen som et fast kom-element under Sindres ulike framførelser av sin kjenningsmelodi.

Improvisasjon over akkorder

I akkordimprovisasjoner er forutsigbarheten i form og struktur kraftig nedtonet. Musikerne improviserer samtidig, av og til over en eneste akkord eller over et par enkle akkorder og fører kjente melodier ut i ukjente territorier (Olsson, 2017). Bandmedlemmene overrasker hverandre med innspill; ingen vet hvor veien går og hvor den vil ende. Ofte åpner det seg dører til musikalske rom som verken bandmedlemmer eller tilhørere har vært i før. The Grateful Dead lærte seg denne formen for improvisasjon gjennom å studere jazzmusikere som John Coltrane og Miles Davis (Fleiss, 2014).

I psykoterapi kan en «akkord» for eksempel bestå av en affekt, en impuls eller en kroppslig fornemmelse, som oppstår i pasienten, i terapeuten, eller spontant i begge to. I tolv år gamle Vadims liv var skam en sentral «akkord». Skam utgjorde kjernen i et kompleks av affekter, tanker, forestillinger og handlinger, som eksplisitt eller implisitt sto i forhold til hverandre og hang sammen i en slags samklang, analogt til akkordprogresjoner i musikken. Følgende episode oppsto i løpet av det andre året i et lengre terapiforløp (Eide-Midtsand, 2014), og innledes med et tabubrudd som jeg vanligvis ikke har problemer med å akseptere eller forholde meg til i terapirommet.

Denne gangen blir jeg imidlertid overrumplet av en intens skamfølelse. Jeg merker at jeg svetter og har problemer med å møte Vadims «skamløse» blikk. Da ser jeg at noe forandrer seg i ansiktet hans også, han slår blikket ned, rødmer og synker liksom sammen til et bitte lite barn. I neste øyeblikk er han på beina og begynner å hive ting omkring i rommet. «Du stinker!» skriker han, «Du har jo sagt at jeg kan leke hva jeg vil. At det er jeg som bestemmer i timen.» Jeg forsikrer ham om at det fortsatt er slik, og forklarer at situasjonen ble vanskelig for meg fordi jeg kom til å tenke på noe veldig

flaut som skjedde med meg da jeg var gutt. Han vil vite hva det er, og jeg forteller. Vadim rødmer igjen og ser ned i gulvet. «Du stinker» gjentar han lavmælt.

I det samme jeg blir oppmerksom på Vadims skam, fordufter min egen. Jeg blir i stedet fylt av et behov for å romme og ivareta ham. «Jeg tror jeg kjente hvordan det er å være deg, rett og slett.» Bemerkningen kom fullstendig overraskende både på meg selv og – ut ifra ansiktsuttrykket å dømme – på Vadim. Senere i timen forteller han for første gang om overgrepet som fikk tilværelsen til å rase sammen for ham da han var fem år gammel.

«Vi stinker», sier han i det han går fra timen. Nå med et varmt smil.

Fri (kaotisk) improvisasjon

Av og til går The Grateful Deads akkordimprovisasjoner over i fri improvisasjon uten referanse til melodi, akkordprogresjoner, rytmer eller en definert metrisk takt.

Lydbildet er gjerne inspirert av to av bandmedlemmenes studier hos Luciano Berio og Karlheinz Stockhausen, pionerer på elektronisk/konkret musikk, på begynnelsen av sekstitallet. Formen er utviklet fra bandets tid som lydspor til forfatteren Ken Kesey's psykedeliske festarrangementer, de såkalte Acid Tests, noen år senere. Førstegitarist Jerry Garcia sier det slik:

The acid tests gave us insight into form that follows chaos. If you throw everything out and lose all rules and stop trying to make anything happen on any level, other stuff starts to happen. And that became a key to the way we dealt with our music (de Grunwald & de Jong, 1997).

Terapien til elleve år gamle Mikael (nærmere beskrevet i Eide-Midtsand, 1990) skapte stadig øyeblikk av følelsesmessig kaos, som nye muligheter kunne oppstå av. Mikael var en beryktet spytter og i én time overrumplet han meg med å sende en klyse inn i munnen min. Han løp øyeblikkelig bort fra meg, åpenbart ganske skremt, og ga seg til å dolke en dartpil inn i krittplatene på veggen. Jeg kjente en bølge av ubehag, forvirring og irritasjon – over spytteklysen og over at han ødela veggen, og skrittet nokså bryskt mot ham. (Dette nevnte jeg ikke i artikkelen fra 1990; venstre hjernehalvdel med sine fornuftstyrte imperativer hadde fortsatt stor nok makt til å sensurere hva som kom ned på papiret.)

«Gjennom tretti år reiste The Grateful Dead og deres trofaste følge av Deadheads omkring i (for det meste) USA som et omreisende dionysisk karneval eller en anarkistisk sjørøverskute»

Mikael oppfattet tydeligvis irritasjonen i stemmen og bevegelsene mine og krøp litt sammen idet jeg nærmet meg. Men han opprettholdt en tøff mine og sa utfordrende: «Nå kan du kjenne åssen det er å få alt mulig inn i kjeften!» Impulsen til å rive ham bryskt bort fra veggen ble i stedet til en varm omfavnelse idet jeg nådde ham, samtidig som harmen forvandlet seg til – ja, nå kan jeg si det – kjærlighet. Omfavnelsen utviklet seg til knuging, og vi ble stående en stund og knuge hverandre. «Jeg kan ikke kjenne hvordan det er å ha alt mulig i munnen. Men jeg kan kjenne spyttet ditt. Og spyttet ditt kan ikke skade meg. Det er ikke giftig. Ingenting ved deg er giftig» ... «Men spyttet ditt er altfor verdifullt til å sløses bort, så spytt i hendene mine hvis du skal spytte her inne. Da får jeg tatt vare på det.»

Jeg formet hendene til en skål. Mikael så rådvill på meg et øyeblikk. Så harket han opp en klyse og spyttet. Igjen og igjen. Etter en stund begynte han å bekymre seg for om jeg virkelig klarte å holde på spyttet hans. Han forsikret seg nøye om at det ikke rant ut mellom fingrene mine. «Jeg må ikke spytte for mye heller.» «Spytt så mye du har bruk for.» «Nei, æsj, bare tøm det ut i vasken.» «Er du gal! Vi kan jo ikke bare tømme det ut etter all den jobbinga! Finn noe vi kan ha det i, da.» Mikael fant en liten plasteske, som vi sammen skrapte spyttet opp i. Han teipet lokket omhyggelig fast, mens jeg skrev «Verdisaker» utenpå esken, puttet den i lommen og tilbød meg å oppbevare den på et trygt sted på kontoret mitt.

Jeg fikk en ny innskytelse: «Vi burte kanskje ta vare på det krittstøvet også, som du pelte ut av veggen.» Mikael mente at det ikke var noen vits i det. «Ikke vits? Det er jo ikke bare bare å lage støv av en vegg. Vi kan ha det for å minne oss på den fine kraften du har i deg. Du kan bruke den kraften til mye nyttig senere i livet, skal jeg si deg.» Vi samlet krittstøvet i en ny eske. «Det er akkurat som mel», konstaterte Mikael fasinert; «jeg vil spytte i det!» Han ga seg til å blande spytt og krittstøv mens jeg deklamerte med høytidsstemt røst: «Og han spyttet i støvet. Og støvet ble levende og spredte seg ut over hele verden.» Mikael lo stille for seg selv mens han smurte litt av blandingen ut på et papirark. «Lag et papirfly av det!» foreslo han begeistret. «Du er genial, Mikael! Et fly er akkurat det vi trenger for å spre det glade budskap om kraften din og alt det andre verdifulle du har i deg ut til alle folkeslag i verden.» «Og til levende og døde», la Mikael til.

En lang stund moret vi oss med å sende påsmurte papirfly mellom oss. Vi moret oss. Virkelig moret oss. Begge to. Men det sa jeg ingenting om i 1990.

Avrundning

I et samfunn som verdsetter rasjonelle tilnærminger med forutsigbare resultater, vil musikk uten noen gjenkjennelig melodi eller en forankrende takt og rytme lett skape uvisshet om hva det er man egentlig hører. Dette bereder grunnen for å projisere seg selv ut i lydbildet, noe som også understøttes av The Grateful Deads tvetydige, haikulignende sangtekster, som overlater til lytteren selv å gi teksten en mening. Det samme lydbildet som hensetter én tilhører i euforisk ekstase, kaster kanskje en annen ut i skrekkartete konfrontasjoner med indre demoner (Silverman, 2010).

Dette minner på mer enn én måte om settingen i opplevelsesorientert psykoterapi, der terapirommet blir et laboratorium for utforskning av nye måter å være i verden på ved hjelp av korrigerende emosjonelle og relasjonelle opplevelser. Å bli møtt på en annen måte enn man har vært vant til, skaper noe av den samme tvetydigheten som improvisert musikk, som man ikke helt vet hvor ender. Man tvinges til å se på seg selv og verden med nye øyne.

Alle likheter til tross, det finnes også viktige dis-analogier mellom psykoterapi og en Grateful Dead-jam. For bare å ha nevnt én, så kan musikere leke med risikoaspektet ved improvisasjon på en helt annen måte enn en psykoterapeut, som hele tiden må ha pasientens ve og vel som førsteprioritet. I denne sammenheng er det verdt å minne om at en musiker må kjenne sitt instrument og dets muligheter inngående før han blir i stand til å improvisere godt. Slik er det også i psykoterapi. Terapeuten må ha integrert en betydelig mengde kunnskap og erfaring og ikke minst blitt godt kjent med seg selv som terapeutisk instrument før han eller hun kan følge Allan Schores (2012) utfordring om i større grad å tørre å handle på første impuls – improvisere med den emosjonelle hjernen – før venstre hjernehalvdel får tid til å overta styringen med sine fornuftstyrte reservasjoner.

Gjennom tretti år reiste The Grateful Dead og deres trofaste følge av Deadheads omkring i (for det meste) USA som et omreisende dionysisk karneval eller en anarkistisk sjørøverskute, som de også er blitt kalt (Selvin, 1995). The Grateful Dead så ikke på seg selv som artister som skulle underholde et publikum. De var ute etter å åpne dører til nye opplevelser, utvide opplevelsen av hva som er mulig – for seg selv og for tilhørerne (Goodenough, 1999; Reist, 1999). Inntoning på musikk så vel som på terapeutiske samspill er for øvrig et implisitt fenomen som bare ufullstendig overlever oversettelse til eksplisitte termer. Dersom man virkelig vil oppleve analogiene jeg har presentert i dette essayet er det ikke nok å ha lest om dem; man må lytte til dem.

[1] Terapiutdragene er anonymiserte eller, i ett tilfelle, publisert med informert samtykke.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 6, 2019, side 422-428

TEKST

Nils Eide-Midtsand, Avdeling for barn og ungers psykiske helse, Sørlandet sykehus HF, Kristiansand

KONTAKT: nmidtssa@gmail.com

+ Vis referanser

Badenoch, B. (2018).

. New York: W. W. Norton & Co.

- Bion, W (1967). Notes on memory and desire. , 279-281.
- Eide-Midsand, N. (1990) Den gode kroppen. Terapeutisk kommunikasjon med utgangspunkt i tre følelsesbetonte komplekser hos seksuelt misbrukte barn. , , 163-176.
- Eide-Midsand, N. (2014). Utfordringer og muligheter knyttet til skam og skyld i terapien til en tolv år gammel gutt. I S. Søftestad & I.L. Andersen (red.), (s. 162-174). Oslo: Universitetsforlaget.
- Eide-Midsand, N. (2016). Lekenhet ved kulturens utspring: Spontan, egenorganisert bevegelseslek blant barn - med spesiell referanse til gutters lekekultur. I H. Jæger & J.K. Torgersen (red.). (s. 47-57). Oslo: Cappelen Damm.
- Fleiss, M. (2014). [Dokumentarfilm]. USA: Next Entertainment.
- Goodenough, M. (1999). Grateful Dead: Manifestations from the collective unconscious. I R. G. Weiner (red.). (s. 175-182) Westport: Greenwood Press.
- De Grunwald, N. & de Jong, B. (1997). . DVD. Rhino Entertainment Company.
- Hunter, R. (1974). Ice Nine Publishing (ASCAP)
- Jung, C.G. (1960). vol. 8. London: Routledge & Kegan Paul.
- Jung, C.G. (1966). vol. 16. London: Routledge & Kegan Paul.
- Jung, C.G. (1970). vol. 10. London: Routledge & Kegan Paul.
- Malvinni, D. (2013). . Lanham: Scarecrow Press.
- McGilchrist, I. (2009). . New Haven: Yale University Press.
- McNeill, W.H. (1995). . Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Olsson, U. (2017). . Studies in the Grateful Dead, no. 1. Oakland: University of California Press.
- Oppenheimer, R. (1956). Analogy in science. , , 127 - 135.
- Reist, N. (1999). Clinging to the edge of magic: Shamanistic aspects of the Grateful Dead. I R.G. Weiner (red.). (s.183 - 189) Westport: Greenwood Press.
- Schore, A. (2012). New York: W. W. Norton & Co
- Schore, A. (2014). The right brain is dominant in psychotherapy. , 51, 388 - 397.
- Schore, A. (2016). The right brain implicit self: A central mechanism of the psychotherapeutic change process. I. G. Craparo & C. Mucci (red.), (s. 73-98). London: Karnac.
- Selvin, J. (1995). Jerry Garcia: The last post.
- Silverman, E.K. (2010). Mysteries dark and vast: Grateful Dead concerts and initiation into the sublime. I J. Tuedio & S. Spector (red.), , (s. 214-231). Jefferson: McFarland & Co.
- Van Essen, D.C., Smith, S.M., Barch, D.M., Behrens, T.E., Yacoub, E. & Ugurbil, K. (2013). The WU-Minn human connectome project: An overview. , , 62-79.

