

**”Å bevege og bli beveget i kontakten” – en studie av kontaktimprovisasjon og
psykoterapi**

Kristian Bøhle Overrein

Høst 2014

Hovedoppgave ved Profesjonsstudiet i psykologi

NTNU

PSYPRO4100

Forord

Da jeg bestemte meg for å gå for planen om å intervjuere dansere for å lære mer om samspill og intersubjektivitet hadde jeg følelsen av å bevege meg ut i noe som befant seg et godt stykke unna mye av det andre som foregikk i fagmiljøet på NTNU. Det var en anelse skremmende og spennende på samme tid, og det var noe pirrende ved det utypiske som lokket. I ettertid er jeg glad for at jeg tok sjansen. I flere perioder underveis i skrivingen har jeg kjent på en veldig glede og iver i arbeidet, og jeg har hatt en klar følelse av at temaet er betydningsfullt. Jeg håper at noe av dette engasjementet viser seg i teksten og at leseren også kan finne interesse i dansernes betraktninger.

Først og fremst er jeg takknemlig for å ha fått intervjuet danserne; det var en veldig inspirerende og givende del av arbeidet som ga meg driv til å fullføre. Jeg vil takke veilederen min Birgit Svendsen for bra oppfølging, mange gode innspill, tålmodighet og interesse for ideen til prosjektet og tankene jeg har kommet med. Takk til Jon Sletvold, biveileder, som også har hjulpet meg på veien. Takk til samboeren min, Tori, for oppmuntring og gode ord, og takk til alle de jeg har snakket med i tide og utide om mine opplevelser underveis.

Oslo, 12. september 2014.

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Teoribakgrunn	3
Kontaktimprovisasjon.....	3
Intersubjektivitet i utvikling og terapi	5
Improvisasjon, det lokale nivået og mikroprosesser	11
Kontaktimprovisasjon og psykoterapi	14
Fenomenologisk-hermeneutisk metode	16
Validitet og reliabilitet.....	17
Forskerens subjektivitet.....	18
Pilotintervju	19
Intervjuguiden og formålet med studien.....	19
Rekruttering av deltakere	19
Intervjuene	20
Transkribering	20
Analyse	21
Resultater	23
Å skape samspill – hvordan man beveger seg mot en god dans	24
Fenomener i samspillet.....	31
Diskusjon	33
Å skape samspill.....	34
Fenomener i samspillet.....	46
Bevegelse og terapi – hva kan kontaktimprovisasjon bidra med?	50
Oppsummering	55
Referanser	
Appendiks	

Innledning

Denne studien baserer seg på intervjuer gjort med dansere innenfor en improvisert danseform som heter kontaktimprovisasjon. Arbeidet springer ut av en interesse for å utforske intersubjektivitet slik det utfolder seg i en annen kontekst enn den terapeutiske, for så å ”snu meg tilbake til” den terapeutiske relasjonen og se den i lys av undersøkelsen. I bunnen er det en antagelse om at kontaktimprovisasjon og samspillet mellom terapeut og klient har likhetstrekk, og at disse bør undersøkes. Dansere har en annen type erfaring med å lytte aktivt til og bruke kroppen i samspill enn det psykoterapeuter har, og de er kanskje ofte mer bevisste enn terapeuter på kroppslige fornemmelser og viktige sider ved den kroppslige kommunikasjonen i samspillet med en annen. Kontaktimprovisatordansere kan tenkes å være spesielt sensitive for og oppmerksomme på slik kommunikasjon, da de i en utpreget fri og åpen danseform jobber med å kontinuerlig etablere, være i og opprettholde en meningsfull kontakt med de danserne de til enhver tid improviserer sammen med. Det er derfor mulig at de har betraktninger som kan være relevante og interessante for psykoterapeuter. Spørsmålet er hvor mye og hvor detaljert danserne kan fortelle om slike samspillsrelasjoner, og om disse beskrivelsene vil kunne bidra til kunnskapen om nonverbale intersubjektive fenomener i terapi.

Mange av de viktige terapeutiske prosessene foregår nonverbalt og implisitt (bl.a. Lyons-Ruth, 2009; Schore, 2010), og det har blitt hevdet at mesteparten av endringen skjer i dette domenet (Stern et al., 1998). Å bedre forstå og jobbe med egen samspillskompetanse og sensitivitet for det umiddelbare her og nå i relasjonen kan derfor være en viktig del av arbeidet som terapeut, og Sletvold (2012) argumenterer for at arbeid med måter å være sammen på i seg selv kan ha et potensiale til å fremme bevegelse og utvikling i terapi. Det kan være nyttig for terapeuter å hente inspirasjon fra kroppsbaserte praksiser og scenekunst, ikke bare fra selve praksisene, men også fra uttrykk og språklige bilder derfra (Sletvold, 2012). Sletvold (2012) viser til at nonverbale og kroppsbaserte aspekter ved psykoterapi ofte får mindre fokus i utdanning av terapeuter enn utvekslingen av ord, og Meekums (2006) mener den dominerende diskursen innen psykoterapi kan sies å prioritere ”sinnet” og det verbale mer enn kropp og det nonverbale. Kroppen i terapi har historisk sett gått fra å tidlig ha en tydelig posisjon til å få en underordnet plass etter at den mer verbale tradisjonen fra Freud ble dominerende (Young, 2007), men kroppens rolle har likevel fått mer

plass i den verbale ”mainstream”-psykoterapien og nevropsykologien i den senere tid (Vulcan, 2009). Leijssen (2006) hevder at ulike terapitilnærminger plasserer seg teoretisk langs et kontinuum, fra verbale terapier på den ene siden til nonverbale på den andre siden. Hun mener imidlertid at selv innenfor terapitradisjoner som ikke har noen teori om kroppen er det mulig at kroppslige fornemmelser og nonverbalitet spiller en viktig rolle, og at relasjonell gjensidig påvirkning også her i stor grad foregår på et kroppslig nivå. Selv i terapiformer der det verbale er fremhevet foregår det samspillsprosesser i det nonverbale domenet. Vulcan (2009) viser i sin gjennomgang av litteratur om somatiske fenomener i terapi at det terapeutiske møtet i betydelig grad er et kroppslig møte. Hart og Kæreby (2009) har vist hvordan kommunikasjonen mellom terapeut og klient foregår på et autonomt nivå der det autonome nervesystemet blir påvirket av blant annet ansiktsmimikk, slik at terapeutens måte å bruke sin egen kropp og ansikt på i terapi har direkte konsekvenser for aktiveringen av den andres nervesystem. Selv om hovedvekten av teorien i denne studien ligger på teoretikere som i mindre grad er eksplisitt opptatt av det interkroppslige er de inkludert her med det synet at intersubjektivitet nødvendigvis er en aktivitet som innbefatter ”hele” mennesker, slik at en distinksjon mellom kropp og sinn er mer et teoretisk skille enn det er et skille i realiteten, slik livet leves og oppleves. Med andre ord er kroppen med hele veien. ”Terapeut og klient driver aldri bare med ”snakking”; de er alltid ”kropper som interagerer” (Leijssen, 2006, min oversettelse). Eller med Orbachs (2003, s. 13) ord: ”Hvis terapi er en intersubjektiv opplevelse, er det sikkert at også kroppene våre er inkludert i den” (min oversettelse).

Jeg har foretatt studien delvis fra et ”verbalt” ståsted, da jeg kommer fra et miljø som er preget av et hovedfokus på kognisjon og verbal utveksling og har selv hovedsakelig erfaring med et slikt perspektiv på psykoterapi. Dette betyr også at den delvis er tenkt som et innspill til et mer kroppsorientert perspektiv på intersubjektivitet og kontaktimprovisasjon for psykoterapeuter som ikke har en bakgrunn innenfor kroppsbaserte praksiser som for eksempel kroppsterapi eller danse- og bevegelsesterapi (Dance/Movement Therapy (DMT)). Disse retningene har det kroppsbaserte som hovedfokus. I DMT er eksempelvis kroppen plassert i midten av det kliniske arbeidet, og teoretikere innenfor denne tradisjonen har tatt utgangspunkt i den (Vulcan, 2009). I slike terapitradisjoner er berøring av og bevegelse sammen med klienten gjerne en del av teknikken som benyttes. Det er viktig for meg å på forhånd

presisere at jeg med denne studien ikke argumenterer for å innføre noen form for kontaktimprovisasjon i terapi, men heller at man eventuelt kan benytte seg av metaforer og opplevelser fra kontaktimprovisasjon i måten man forstår terapeutisk samspill. Jeg bruker begrepene kontaktimprovisasjon, kontaktimpro og kontakt - som i ”kontaktdansere” - om hverandre, fordi det er praktisk og for variasjonens skyld, og de refererer da til det samme.

Studien har mest av alt vært utforskende (Kvale, 1997). I motsetning til hva som kan være tilfelle der man ønsker å teste hypoteser, har formålet her vært å gå ”bredere ut” og være åpen for det som kunne dukke opp av temaer i intervjuene. Det har vært noen ”brede” problemstillinger som har ligget til grunn for arbeidet og som har vært styrende for de forskjellige fasene – fra planlegging og intervjuer til diskusjon. Forsknings spørsmålene som blir forsøkt besvart er følgende:

1. Er det fellestrekk mellom terapi og kontaktimprovisasjon?
2. Hva kan kontaktimprovisasjon bidra med til forståelsen av samspill i terapi?

Teoribakgrunn

Kontaktimprovisasjon

Å gå inn i en omfattende redegjørelse av kontaktimprovisasjon er utenfor rammene for denne oppgaven, men en kort beskrivelse av danseformen er nødvendig. Ikke bare på grunn av formålet med oppgaven - å se terapi i lys av kontaktimprovisasjon – men også med tanke på at kontaktdans, for de fleste av de som leser dette, er en ukjent danseform. Aller best kan den naturligvis forstås - som så mye annet - gjennom å utøve formen, men her er jeg begrenset til å forsøke å beskrive den. Det er noen tekniske prinsipper som ligger til grunn for utøvelsen av kontaktimpro, og disse gjør at man ofte kan gjenkjenne det som nettopp det. I og med at det er en såpass åpen og til dels udefinert form kan den likevel i praksis ligne på andre måter å samspille fysisk på, ikke bare det man vanligvis tenker på som dans. Deltakere i kontaktimprovisasjon har bl.a. beskrevet den som en ”kunstsport”, som inkluderer både en felles bevegelsesopplevelse danserne imellom og et eksempel for publikum på måter å bevege seg på (Novack, 1990). Noen vil også beskrive det som en slags ”boltrellek”, en fysisk og gjensidig lek mellom to personer eller flere. I motsetning til mange andre dansesjangere, for eksempel ballett, er det større fokus på følelsen av dansen enn den

ytre formen. Kontaktimpro er en form som kan fremføres på scenen som en forestilling i seg selv, den kan brukes i en prosess for å utvikle koreografi eller den kan danses i en sosial setting. For mange kontaktdansere er det siste en viktig arena for å utøve dansen, og for de som ikke jobber som profesjonelle dansere er det gjerne den eneste. Det er med andre ord et betydelig sosialt aspekt ved å danse kontakt, og det utøves ofte i en uformell ”jam”-setting der dansere samles og improviserer sammen, uten publikum. For et innblikk i hvordan kontaktimprovisasjon kan se ut er det mulig å finne rikelig med videoer på internett.

Kontaktimprovisasjon ble ”oppfunnet” og navngitt av Steve Paxton i 1972, og var basert på undersøkelser i bevegelse han hadde gjort sammen med kolleger og studenter. Den var en av mange virksomheter på 60-70-tallet som forsøkte å gjøre kroppens rolle mer sentral, å ”realisere en redefinisjon av selvet i en responsiv og intelligent kropp” (Novack, 1990). Det eksisterer som nevnt mange uoffisielle definisjoner av hva kontaktimprovisasjon er (Rustad, 2013). Pallant (2007) definerer formen slik: ”(...) en partnerdans som avhenger av kropper som beveger seg sammen uten fastlagte bevegelser utenom en oppmerksomhet rettet mot den dynamiske utvekslingen av berøring”. Danseformen er improvisert og baserer seg på kommunikasjonen mellom kroppene i bevegelse samtidig som de er i fysisk kontakt. Det spesielle med kontaktimprovisasjon er nettopp at danserne er i denne fysiske kontakten med hverandre mer eller mindre hele tiden, og improvisasjonen tar utgangspunkt i det punktet, eller den flaten, hvor danserne er i kontakt med og berører hverandre (Rustad, 2013). Dette kan i prinsippet være en hvilken som helst del av kroppen, og kontaktpunktet/flaten flytter seg over kroppene mens de beveger seg. På et tidspunkt kan det eksempelvis være den enes skulder mot den andres rygg, i det neste begges hoder som er i kontakt. Rustad (2013, s. 117) beskriver noen av de mulige bevegelsesvalgene en kontaktdanser har inn i relasjonen til den andre danseren:

Kan hende vil utøveren i kontaktimprovisasjon velge å invitere til å ta imot den andres vekt, kanskje velger partneren å gi vekt uten invitasjon, kanskje ruller danseren eller blir rullet over, løfter noen eller blir løftet, lener seg mot eller støtter, kort sagt er i en kontinuerlig skiftende situasjon hvor fokus er på kontakten mellom utøverne, hvor tempo kan variere fra usannsynlig langsomt til utrolig hurtig.

Også danserens forhold til gulvet er sentralt; Man kjenner etter hvordan tyngdekraften virker på kroppen, hvordan kroppen er i kontakt med gulvet, og man bruker tyngdekraften aktivt for å skape bevegelse. Rustad (2013) påpeker at å jobbe med andre kroppsdelene enn fotsålene i kontakt med gulvet er typisk for kontaktimprovisasjon. Ofte er enn andre dansere befinner man seg nede på gulvet heller enn stående, og man veksler mellom nivåer og måter å bevege seg på. Danserne kan også bevege seg opp i løft, de kan rulle, springe, rotere, falle osv. Dansen blir som oftest utført som en duett i stillhet mellom dansere som støtter vekten til hverandre mens de beveger seg. I stedet for å forsøke å styre den andre bruker man det felles momentumet man har til å bevege seg sammen (Novack, 1990). Kroppene relaterer seg sammen til de fysiske lovene som styrer bevegelsene – tyngdekraft, momentum og treghet. Gjensidighet blir også fremhevet som et viktig premiss for dansen (Rustad, 2013).

Intersubjektivitet i utvikling og terapi

Intersubjektivitet handler om ”noe som foregår *mellom* mennesker, noe som mennesker *deler*, med det subjektive eller opplevelsesnære i fokus” (Hansen, 1991b). Opprettelsen av en mental kontakt og en følelse av at ”vi to” er sammen her og nå er viktigere enn å skape eksplisitt mening, og kropp, opplevelse og følelser spiller en større rolle enn ord i denne sammenhengen (Stern, 2004). Spedbarnsforskningen har bidratt med økt kunnskap om intersubjektivt samspill (bl.a. Trevarthen, 1979; Trevarthen & Aitken, 2001) og hvordan kapasiteten til dette utvikles. Evnen til å være i samspill og kommunisere seg selv til den andre er selve drivkraften i utviklingen og man kan si at mennesker er født til intersubjektivitet (Trevarthen, 1979; Trevarthen, 1998; Emde, 2009). At man gjennom å forstå hva som skjer i det tidlige samspillet mellom mor og barn kan lære noe om terapirelasjonen og hva som skaper endring i terapi er mange enige om (bl.a. Stern et al., 1998; Tronick et al., 1998; Beebe & Lachmann, 2002).

Fra før fødselen er barnet i en form for samspill med moren. Barnet i magen deler en kroppslighet med moren og synkroniserer hjerterytmen og pusten sin med hennes, og barnet kan reagere på mors eller fars berøring på magen ved å ”flytte seg inn i hånden” til denne (Loman, 2007, referert i Samaritter & Payne, 2013). Samaritter og Payne (2013) bruker betegnelsen kinestetisk intersubjektivitet om slike tidlige

samværsformer. Ulike proprioceptive prosesser før fødselen kan regnes som en primitiv første måte å relatere på og tenkes å danne et utgangspunkt for videre sosial deltakelse samt å ligge til grunn for sosiale interaksjoner gjennom hele livet. Videre påpeker de likheten mellom det kinestetiske aspektet av tidlig samvær og bestemte danseformer, spesielt kontaktimprovisasjon (Samaritter & Payne, 2013).). Helt fra begynnelsen av livet blir vi berørt av og berører andre og mye av kommunikasjonen mellom barnet og omsorgsgiveren er de første leveårene av en nonverbal, fysisk art. Vi blir strøket, båret, vugget. Vi holder oss fast, legger oss inntil, strekker oss mot, skyver oss unna osv. Denne typen interaksjon opererer sammen med vokal kommunikasjon og ansiktsmimikk. Fra svært tidlig av er også kroppslige gester involvert og henger sammen med ansiktsuttrykket til barnet (Trevarthen, 1979). Det er en koordinert kommunikasjon der kroppslighet og emosjoner samspiller.

Benjamin (1990, 2004) er opptatt av den gjensidige anerkjennelsen mellom to subjekter som sentralt i intersubjektivitet. Ikke bare er spedbarnet avhengig av anerkjennelse fra omsorgsgiveren for å utvikle selvagens – opplevelsen av å være en som kan påvirke omgivelsene – men omsorgsgiveren trenger også å bli anerkjent av barnet. De første leveårene er det en gradvis utvikling av evnen til å anerkjenne den andres subjektivitet, og med det, en kapasitet for inntoning og toleranse for ulikhet. Denne samspillskompetansen blir til i interaksjonen med omsorgspersonen(e), og gjensidig regulering av affekter er en viktig del av den. Fra starten av livet behøver vi at den omsorgsgivende andre hjelper oss til å regulere nivået vårt av spenning og affekt, og ganske raskt lærer vi å delta i mønstre som er gjensidig regulerende (Benjamin, 2005). Slike mønstre av gjensidig engasjement er ifølge Benjamin (2005) ”hjertet” av intersubjektivitet. Vi utvikler en evne til å identifisere oss med den andre, slik at vi kan komme på innsiden av den andres sinn og den andre kan komme på innsiden av vårt. Dette innebærer også at man må la seg bli påvirket og formet av den andre, noe som ikke nødvendigvis er så lett, fordi man samtidig ønsker å opprettholde ens egen identitet. I løpet av de første leveårene oppstår det derfor en konflikt mellom behovet for å hevde sin individualitet og behovet for å bli anerkjent. Med selvets stemme: ”jeg vil påvirke deg, men jeg vil ikke at noe du sier eller gjør skal påvirke meg” (Hegel, 1807/1952, sitert i Benjamin, 1990). Slike dynamikker kan også være gjeldende i en terapeutisk kontekst. Paradokset mellom å få være seg selv og uttrykke

seg selv, og samtidig være med den andre i noe som oppleves felles kan være et tema i terapi, implisitt og/eller eksplisitt.

I tillegg til å påvirke hverandre, skaper interaksjonen ”et rom for begge subjektene separate, men gjenkjennelige følelse og initiativ” (Benjamin, 2005). Man er sammen om noe, man har noe felles, men man er også seg selv, ulik den andre, med sine egne intensjoner. Benjamin (2005) beskriver hvordan man i dette rommet kan finne frem til noe enighet og bekreftelse, ikke av noe som er objektivt sant, men snarere av en delt fornemmelse av hva som blir forsøkt formidlet og kommunisert mellom oss. Hun refererer til dette rommet som et sted av ”tredjehet”, *det tredje*. Når dette tredje er tilstede er relasjonen åpen for utvikling. Benjamin (2002) diskuterer Sanders (2002) beskrivelse av ”det som er gitt” i en relasjon i motsetning til ”det som må fås” og mener konseptet om ”gitthet” (givenness) referer til det samme tredje som hun omtaler:

Det er en interaksjon der ingenting kreves av deg og, like viktig, en interaksjon der du ikke behøver å kreve eller hente ut noe. Fra innsiden av dette interaktive rommet er det mulig å føle den mest autentiske fornemmelsen av agens slik den oppstår fra innsiden (...) vi snakker (...) om en tilstand, en affektiv tilstand som tillater kreativitet” (s. 48, min oversettelse).

Gittheten i en relasjon er forbigående, den passerer, det er en følelse av å ha fått noe selv om dette noe er skapt gjennom deltakelsen i samspeillet, og den forbigående kvaliteten ved den gjør at det er vanskelig å si om den er funnet eller laget (Benjamin, 2002).

Benjamin (2004) skiller mellom å betrakte det tredje som ”en ting” mellom oss og å betrakte det som en prosess – ”et prinsipp, en funksjon eller et forhold”. I denne sammenhengen mener hun det er viktig å ikke reifisere det tredje slik man ofte kan gjøre med teknikk eller teori. I stedet må man innstille seg på å gi seg hen til det, ”for i rommet av tredjehet holder vi ikke fast i det tredje; vi (...) overgir oss til det (Benjamin, 2004, s. 8, min oversettelse). Når man gir seg hen gir man også opp et behov for å kontrollere relasjonen eller tvinge frem hendelser i den. Her er det en viktig distinksjon mellom det å gi seg over til den andre, og dermed gi opp seg selv for den andres vilje, og det å gi seg hen til å *være med* den andre. Det å finne noe felles er prosjektet, målet er et *delt tredje*. Ifølge Benjamin er dette veldig forskjellig

fra en relasjon preget av det hun omtaler som komplementaritet; I denne brytes tredjeheten ned og rommet mellom de to kollapser. Man er ikke lenger i stand til å oppleve eksistensen av to subjektiviteter som hver gir sine bidrag til interaksjonen. I en slik komplementær relasjon føler man seg i stedet styrt og ”gjort med” av den andre, mens man selv opplever å forsøke å formidle noe, men ikke når frem (Benjamin, 2004, 2005).

Intersubjektivitet foregår på mange opplevelsplan samtidig. Sterns (2004) vektlegging av det nonverbale i intersubjektivitet peker i retning av en betydelig rolle for det kroppslige og emosjonelle. Videre er intersubjektive møter et samspill ikke bare mellom to individer, men også mellom ulike deler av den individuelle opplevelsen. Vi kan oppleve oss selv som fragmenterte og delvis nærværende i det som foregår; det kan være et sprik mellom tanker, følelser og handling. Andre ganger kjenner vi at vi opplever en slags samstemthet i oss selv; de ulike ”delene” vi består av danner noe som kan opptre sammen, og sammen med det den andre er. Begge partene deltar i relasjonen med hele seg, også med kroppen. Ifølge Krantz (2012) eksisterer en kroppslig (embodied) dyade når hver av partenes totale væren virker inn og tar imot på mange nivåer samtidig, både i det som uttrykkes, føles, sanses og blir gitt mening. En slik sammenheng mellom modaliteter virker inn på hvor vitale vi føler oss, slik at vi er aller mest beveget og engasjert når vi opplever at tanker, følelser og handling integreres (Krantz, 2012). ”Alt” vi er der og da kan eksistere samtidig og henge sammen. Å oppleve at vi er hele, at vi er en helhet, og å ha en tendens til å trekkes mot en slik følelse, er trolig dypt biologisk forankret i oss og andre levende organismer, og regulering av tilstander kan sies å være motivert av eller ha som mål å oppnå en slik helhet (Sander, 2002). Dette betyr altså at gjensidig regulering er en prosess som leder i retning økt sammenheng i organismen. Ifølge Sander (2002) kan man si at målet i terapi er å legge til rette for og bidra til mer sammenheng i organiseringen av bevisstheten, noe som skjer gjennom opplevelsen av en samskapt ”utvidet anerkjennelse”. Sander mener det er prinsippene om spesifisitet og rytmisitet som gjør hver deltaker i stand til å utføre noe som tidligere ikke var mulig for dem. Han redegjør for hvordan biologiske organismer – også mennesker - er rytmiske oscillerende systemer som kobles sammen når de deler et felles signal. Spesifisiteten i samarbeidet mellom to kropper – to hjerner – er det som gjør dette mulig, og som videre gjør at hendelser i individet kan komme sammen i en helhet på nivået av

bevisstheten. Det er også dette som gjør det mulig for to bevissthetstilstander å komme sammen, å ”passe sammen”. Denne (bio)rytmisiteten forklarer hvordan vi – til tross for vår forskjellighet – kan møtes i noe koherent, en enhet. Disse rytmene av ”gjensidig engasjement” mener han er en slags serie av ”møteøyeblikk” – vel og merke ikke like dramatiske som ”møteøyeblikkene” Stern m.fl. (1998) beskriver (Lyons-Ruth, 2000) – innimellom rytmene til frakoblede og samværende tilstander (Sander, 1997, sitert i Sander, 2002). Videre hevder han at når to organismer deler et signal forsterkes signalet og energien øker, noe som kan føre til en ”motivasjonell” flyttilstand.

Både Sander (2002) og Tronick m.fl. (1998) påpeker et paradoks i de prosessene som er beskrevet ovenfor: Stadig mer informasjon blir tilført slik at kompleksiteten i systemet øker, og samtidig fører økt sammenheng til at tilstanden blir mer organisert. Opprettelsen av et dyadisk system gir begge deltakerne i samspillet en følelse av utvidet bevissthet, som om man blir ”større enn seg selv” (Tronick et al., 1998). Tronick m.fl. (1998) skriver at to deltakere i en interaksjon, for eksempel terapeut og klient, hver er et eget selvorganiserende system som skaper sine egne tilstander av bevissthet. I samarbeid med hverandre kan begge systemenes bevissthet utvides i både kompleksitet og sammenheng, noe de kaller dyadisk utvidete bevissthetstilstander. Slike tilstander involverer ikke språk, men er rent emosjonelle og prosedurale. Behovet for å oppleve disse mener han er drivkraften bak ønsket vårt om å være emosjonelt knyttet til andre, og å oppnå dem er assosiert med positive affekter. Stern (2002) er inne på det samme når han påpeker at økt tilpassethet (fittedness) gir en følelse av vitalitet, og at dette er på grunn av sammenheng i det dyadiske systemet som helhet. Dyadisk utvidet bevissthet er ifølge Tronick m.fl. (1998) en kraftig pådriver for endring i en relasjon.

Vitalitet oppstår antagelig, som beskrevet over, delvis gjennom et ”indre samspill” mellom ulike modaliteter i individet, nødvendigvis influert av et komplekst system av ytre faktorer, og det har en grunnleggende ”rytme” eller bevegelse som er enhetlig på et vis. Vitalitet er det underliggende som gjør at man føler seg levende. Det fornemmes også i samspill, og når man toner seg inn på hverandre, toner man seg ikke bare inn på kategorifølelsen til den andre - for eksempel tristhet, men også på den underliggende ”formen” følelsen har. Slike vitalitetsaffekter, eller som Stern (2010) senere har kalt former for vitalitet, handler ikke om hvilke følelser som

uttrykkes, men *hvordan* de uttrykkes. Språket han benytter for å beskrive disse inneholder ord for bevegelseskvaliteter som for eksempel ”springende”, ”hendøende”, ”eksplosiv” osv. Vitalitetsaffekter kan kjennes på tvers av ulike sanseinntrykk, som hørsel, syn og berøring. Den dynamiske opplevelsen vi har når vi lytter til musikk eller ser dans er eksempler på vitalitetsaffekter (Hansen, 2013). Musikken eller dansen uttrykker dynamiske kvaliteter som vi intuitivt oppfatter. Sletvold (2013) mener disse følelsene eller formene for vitalitet er det som har størst betydning for psykoterapi, psykopatologi og livet generelt, og at de har med en grunnleggende følelse av å være i live - være vital - å gjøre. I forlengelsen av dette tenker han at psykiske lidelser er forstyrrelser i vitalitetsformenes uttrykk og dermed bevegelsesforstyrrelser. En bevissthet rundt hvilke vitalitetsformer, eller -affekter som er tilstede i samspillet og hvordan å jobbe med disse virker derfor å være av stor betydning i terapi. Vitalitetsformenes forankring i det kroppslige gjør de også interessante i en dansesammenheng: gjennom å bevege seg sammen med en annen kropp vil ens egne og den andres vitalitetsformer møtes og påvirke hverandre.

Forskning innen nevrovitenskapen har gitt støtte til mye av intersubjektivitetsteorien og til tanker fra fenomenologien. Det er identifisert og beskrevet nevralt substrater for forutsetninger for intersubjektivitet, bl.a. empati (Gallese, 2003; Ferrari & Gallese, 2007). Slike speilnevroner (Rizzolatti et al. 1996), først observert i aper, er nevroner som er aktive både når en selv utfører en handling og når man observerer en tilsvarende handling bli utført av en annen. Det foregår en ”kroppslig simulering” (Gallese, 2005) av den andres handling: det sensorimotoriske systemet ser ut til å simulere den kroppslige tilstanden relatert til en bestemt følelse, og det ser dermed ut til å bære frem en gjenskaping av hvordan det kjennes ut å ha følelsen (Ferrari & Gallese, 2007). Også i det taktile domenet ser det ut til å være lignende mekanismer. Studier indikerer at opplevelsen av å bli berørt aktiverer de samme områdene i hjernen som når man observerer en annen person bli berørt på lignende måte (bl.a. Blakemore et al., 2005). Ifølge Gallese (2005) er kroppslig simulering en funksjonell mekanisme både når det kommer til å oppleve vår egen kropp og når vi forstår sosiale hendelser på et grunnleggende nivå. Videre er slik simulering forenlig med fenomenologisk tankegods om hvordan vi lever og opplever gjennom kroppen.

Språket vårt inneholder mange uttrykk og bilder som antyder betydningen av vårt møte med verden gjennom kroppen. Det finnes mange eksempler på at man beskriver relasjonelle fenomener med kroppslige bilder. Begreper i språket dekker eksempelvis en rekke opplevelser av interaksjon med andre som peker til kroppslige og fysiske prosesser, tilstander og bevegelse i forhold mellom mennesker, for eksempel når man sier "la oss holde kontakten" (Samaritter & Payne, 2013; Gallese, 2005), at man føler et "press", at man blir "beveget" eller "rørt", at man kjenner seg "oppløftet", osv. Bevegelsesrefererende metaforer er også anvendt i terapi, for eksempel å "rulle med motstanden" ("roll with resistance") (Miller, 1996). Folk kan "gå oss på nervene" eller vi kan føle oss "tråkket på" av andre. Emosjonene våre er legemliggjorte (Ross, 2000). Vi sier at det "knyter seg i magen", vi "har det på magefølelsen", vi får "kalde føtter" osv. Alt dette synes å være gode eksempler på Merleau-Pontys tanker om at språket vårt springer ut fra vår umiddelbare kroppslige opplevelse av å være i verden, at persepsjonen kommer forut for konstruksjonen av språk (Merleau-Ponty, 1969/1996), og viser viktigheten av kroppslig erfaring for å skape mening, også om den interaksjonen vi har med andre mennesker. Vi vet noe om hva det vil si når noen sier at de føler seg "oppløftet" bl.a. fordi vi har kjent det på kroppen og kroppen gjenkjenner den opplevelsen når vi blir den fortalt. Vi erfarer også umiddelbart gjennom kroppen hvordan det er å være sammen med andre. Gallagher (2008) hevder at vi er i stand til å fange mentale og affektive tilstander hos andre uten å gå via kognitive konsepter, men i stede gjennom det han kaller direkte persepsjon, noe han mener er tilstede fra helt tidlig i livet. Han viser bl.a. til utviklingsstudier som demonstrerer hvordan spedbarnet i løpet av det første leveåret benytter seg av en ikke-mentalitet, perseptuelt basert forståelse av andres intensjoner og disposisjoner, og hvor presis denne forståelsen er.

Improvisasjon, det lokale nivået og mikroprosesser

Terapi er en prosess mot et på forhånd ukjent mål. Sletvold og Børstad (2009) beskriver det som "en type spill eller dans som krever både teoretisk kunnskap og kroppslig-emosjonelle ferdigheter, men der selve spillet eller dansen i stor grad består av relativt ubevisste og spontane toner og trinn." I samme gate har Stern og medarbeidere (Stern et al., 1998) bemerket at prosessen med å bevege seg videre i terapi ofte skjer på en improviserende måte. Til tross for at man kanskje ofte kunne ønske det annerledes, er planlegging av bestemte terapiforløp og utfall en umulig

oppgave. Dette betyr ikke at man ikke skal ha en idé om hvor terapien er på vei, men at man må akseptere og omfavne uforutsigbarhet. Både terapeuten og barnet/den voksne kan ha ønsker og forestillinger om hvor man skal hen, men det er i arbeidet som kontinuerlig pågår mellom dem at målet tar form. Det målet man ender opp med er gjerne annerledes enn det ønskede målet, og det blir skapt heller enn oppdaget, fordi det ikke eksisterer på forhånd (Stern, 2004). Det samme gjelder naturligvis for improvisasjon i andre kontekster, bl.a. har Steve Paxton sagt at ”om man ønsker å komme til et nytt sted kan man ikke vite hvor man skal hen” (siteret i Lemieux, 1988, min oversettelse). Han har beskrevet danserne i kontaktimprovisasjon som å ”ikke streve for å oppnå resultater, men i stedet å møte den konstant foranderlige fysiske realiteten med passende plassering og energi” (Paxton, 1979a). Sammenlignet med improvisasjon i terapi vil oftest fokuset i terapi være mer over mot ”den psykiske realiteten” og plassering og energi vil kanskje kunne oversettes til noe sånt som timing eller svar, og inntoning.

Det kan være nyttig å skille mellom improvisasjon og spontanitet, og flere (bl.a. Ringstrom, 2007; Kindler, 2010) har påpekt at improvisasjon er noe annet enn spontanitet. Der spontanitet er å gi umiddelbart uttrykk for en naturlig følelse som oppstår der og da uten intensjon og som ikke nødvendigvis henger logisk sammen med det som ellers foregår i konteksten, er improvisasjon å spille på mønstre. Improvisasjon inneholder spontanitet, men det spontane er en del av en sammenheng. Improvisasjonen innebærer å leke med noe som oppstår mellom to mennesker. Det er resultatet av at en av partene tar et initiativ, setter noe i bevegelse, og den andre tar dette videre. Det er en ”ja, og”-tilnærming (Ringstrom, 2001) der man åpent tar imot det den andre bidrar med i interaksjonen, og omvendt. Improvisasjon innebærer altså å fortsette å skape noe i samspillet som er relevant for de ”bevegelsene” som har blitt ”danset” allerede, og det handler også i betydelig grad om å forholde seg til det som til enhver tid er øyeblikket. De prosessene som foregår her og nå, fra øyeblikk til øyeblikk i terapi, har blitt kalt mikroprosesser (Stern, 2002). Denne fra-øyeblikk-til-øyeblikk-deltakelsen forutsetter oppmerksom tilstedeværelse og emosjonell tilgjengelighet (Svendsen, 2010; Hansen, 2013). Prosessen på det lokale nivået i terapi utgjør ifølge Stern (2002) et viktig domene for endring fordi det er der de relasjonelle prosedyrene endres. Å være i det som utspiller seg i denne strømmen av

øyeblikk er dermed viktig for å bli oppmerksom på og bruke det endringspotensialet som ligger i det som oppstår i den bestemte relasjonen mens den beveger seg i tid.

Usikkerhet kan oppstå både i terapeut og klient når noe uventet skjer i relasjonen eller når noe oppleves å stå på spill, for eksempel når et kritisk øyeblikk melder seg. Slike punkter i terapiforløpet har et endringspotensial i seg og oppstår i øyeblikk som ikke er planlagt. Disse øyeblikkene oppleves å ha betydning for fremtiden i relasjonen og har blitt kalt ”nå-øyeblikk” (Stern, 2004). Slike øyeblikk oppstår, ifølge Stern, som ”emergente karakteristikk ved et komplekst, dynamisk system”. På gresk kalles et nå-øyeblikk for kairós, og begrepet refererer til et øyeblikk der man får muligheten til å aktivt endre ens egen skjebne, og om man ikke benytter seg av muligheten vil ens skjebne bli endret likevel. Både en aktiv handling og fravær av handling vil med andre ord påvirke utfallet. Et slikt øyeblikk trekker begge deltakerne inn i nået (Stern et al., 1998). Ringstrom (2007) omtaler også nåværende øyeblikk i terapi, med et spesielt fokus på improvisasjon, og kaller de improvisatoriske øyeblikk. Disse, mener han, beveger hver deltaker ”forbi begrensningene i personlighetsorganiseringen deres og inn i det frem til nå uforestilte, utenkte og usagte” (Ringstrom, 2007, min oversettelse).

Det er viktig at terapeuten løser et nå-øyeblikk på en tilstedeværende og god nok måte. Å engstelig ty til teori når man responderer på et slike kritiske øyeblikk kan være problematisk. Intervensjoner basert på teori kan være komfortable for terapeuten, men ha en uheldig innvirkning på samspillet fordi resultatet kan være et vektskifte over mot terapeutens ekspertise, noe som kan gi mer gyldighet til terapeutens oppfatning av virkeligheten enn klientens (Ringstrom, 2007). Dette er i konflikt med å sammen skape og oppdage en felles virkelighet i akkurat denne relasjonen, et avgjørende aspekt ved intersubjektivitet. Om derimot øyeblikket håndteres på en god nok måte av terapeut og klient leder det over i det Stern (2004) har kalt et ”møteøyeblikk”, en hendelse i relasjonen som endrer deltakernes implisitte relasjonelle viten om hvordan å være sammen med den andre. Gjennom et møteøyeblikk endres relasjonen, og det er skapt en ny intersubjektiv kontekst mellom de to. Det som har hendt behøver ikke tolkning eller å bli verbalisert; det er nok at det er opplevd (Stern, 2004).

Kontaktimprovisasjon og psykoterapi

Kontaktimprovisasjoner er spontane fysiske dialoger som strekker seg fra stillhet til veldig energetiske utvekslinger. (...) Det er en fri lek med balanse, med *selvkorrigering av feil bevegelser og forsterkning av de riktige*, som frembringer en *fysisk/emosjonell sannhet om et delt øyeblikk av bevegelse* som etterlater deltakerne *informert, sentrert og beriket* (Paxton et al., 1979b, min oversettelse og uthevninger).

Sitatet over er en relativt tidlig beskrivelse fra Steve Paxton av kontaktimprovisasjon, dynamikken og utviklingen i den og opplevelsen/utfallet av å danse den. Likt et intersubjektivt samspill mellom mor og spedbarn, eller mellom to voksne mennesker, svinger det i kontaktimprovisasjon mellom å være i ubalanse i relasjonen (gjøre ”feil bevegelser”) og å være samstemte og synkrone (gjøre ”riktige bevegelser”). Det svinger mellom å miste og å finne hverandre i den fysiske - og kanskje nødvendigvis også den psykologiske - relasjonen. I improvisasjonen vil de to deltakerne korrigere feilene sine for oppnå balanse og videreføre det som leder til balanse, og som en følge av dette sannsynligvis kjenne på en kontakt også utover den fysiske; de arbeider med å regulere hverandre og å skape og opprettholde en gjensidig meningsfull interaksjon. Noe tilsvarende finner vi i samspillet i en terapirelasjon, ofte betegnet som brudd og reparasjoner. Ifølge Benjamin (2005) leder slike hendelser til at både følelsen av egen subjektivitet og kontakten med den andres subjektivitet blir dypere. Denne kontakten er en kilde til partenes på samme tid like og ulike karakteristikk og til en ”gyldiggjøring” av de i relasjonen. I tillegg er vellykkede reparasjoner og koordinering av tilstander assosiert med positive følelser (Tronick & Weinberg, 1998).

Beskrivelsen til Paxton av denne leken som en prosess med selvkorrigering av feil og forsterkning av riktige bevegelser gir også assosiasjoner til Sterns (2002) begrep ”sloppyness” – slurv - i den terapeutiske dialogen: De individuelle ”bevegelsene” til den enkelte deltaker i samspillet vil ofte ha en viss mangel på presisjon fordi det ikke finnes noe forhåndsbestemt plan for dem, og dette fører til at man ofte ikke ”treffer” helt med initiativene sine. I stedet bedriver man en stadig kalibrering til den andres ”bevegelser”. ”Feilsteg” i samspillet åpner imidlertid opp for å implisitt forhandle om formen på dialogen og hvilke retninger den kan ta. På denne måten virker slurv i den

relasjonelle dansen genererende, slik at det i terapi muliggjør nye måter å oppnå endring på (Stern, 2005). Gjennom å lete seg frem mot en økt *tilpassethet* ("fit"), skaper terapeut og klient en intensjon som er delt, og ifølge Stern (2005) "reorganiserer og rekontekstualiserer denne nye intensjonen de gamle agendaene til deltakerne" mens den blir til. Det vil si at det de to deltakerne gikk inn i samspillet med endrer seg for begge i lys av dette nye, delte. Noe av det samme kan synes å være tilfelle i kontaktimprovisasjon. Paxton sier i sitatet over at det i leken utvikles en delt fysisk-emosjonell sannhet om det de to har sammen. Det er trolig ingen objektiv sannhet Paxton sikter til, men en sannhet som gir mening for de to danserne i deres relasjon og som er samskapt gjennom å forholde seg til hverandres initiativ og bevegelser. Som nevnt tidligere, er det også en delt opplevelse av en sannhet "oss imellom" som kjennetegner "det tredje", ikke en objektiv sannhet (Benjamin, 2005).

Paxton har uttalt at kontaktimprovisasjon først og fremst er en dans mellom to mennesker som er i - og fortsetter å være i - en kontakt med hverandre, samtidig som de også danser uavhengig. Mellom seg skaper de "en tredje enhet, og denne tredje enheten er kontaktimprovisasjon (sitert i Pallant, 2006). Jessica Benjamin har beskrevet en tredje posisjon, "som er grunnlagt i det kommunikative forholdet og skaper en dialog som er *en enhet i seg selv*" (sitert i Sletvold, 2012, min kursivering). Ordvalgene til Paxton og Benjamin er like, og kanskje omtaler de lignende fenomener; noe som oppstår i samspillet "imellom" de to subjektene, et rom, et sted eller en dimensjon som inneholder noe som er tydelig annerledes enn de to menneskene hver for seg. Det er uklart hvor mye til felles de to beskrivelsene har bak referansene til et "tredje", men det ser i begge tilfellene ut til å være snakk om intersubjektive fenomener, om det "noe mer" som kan oppstå i møtet mellom to subjekter som forsøker å finne hverandre og opprette en spesiell kontakt. Kanskje er kontaktimprovisasjon å betrakte som et fysisk og kroppslig fundert "tredje", som både direkte oppleves og som møtet mellom danserne kan "observeres" fra. Altså at de bevegelsene som utføres i kontakten i seg selv forteller danserne noe om hva som utspiller seg mellom dem. Et poeng i det Paxton sier er også tosidigheten i at danserne er i kontakt med hverandre, men at de samtidig danser uavhengig. Dette kan tolkes som at de er ulike personer med sine egne impulser og idéer, men som samtidig er sammen og koblet til hverandre og gjennom dette kan erfare de intersubjektive "mer-fenomener", som dyadisk utvidete bevissthetstilstander (Tronick et al., 1998). Om

samspillsdynamikken i terapiprosessen sier Stern (2002) tilsvarende at hver deltaker er et ”uavhengig senter av initiativ”. Benjamins (2005) betoning av både likhet og ulikhet og fellesskap og individualitet mellom to samspillspartnere er også relevant her. ”... informert, sentrert og beriket” kan bety en økt forståelse - både nonverbal/implisitt og eksplisitt - av seg selv og den andre, en opplevelse av å være mer avslappet i sin egen kropp og en følelse av å ha utviklet seg i en retning av økt kompleksitet og sammenheng, slik bl.a. Sander (2002) har beskrevet. Man er på et annet og bedre balansert sted enn før dansen begynte.

Kontaktimprovisasjon har tilsynelatende mye i seg av det nonverbale, implisitte aspektet ved intersubjektivitet som Stern (2004) fremhever. Den posisjonen kropp, følelser og opplevelse har i det intersubjektive er også en del av kontaktimpro. Danseformen kan sies å være en intersubjektiv aktivitet der danserne forsøker å opprette og opprettholde ikke bare en konkret fysisk kontakt med hverandre, men også nødvendigvis (selv om det ikke er eksplisitt uttalt); en form for kontakt mellom bevisstheter. Det er en samtale mellom kropper, et samarbeid basert på gjensidig tillit og gjensidig lytting, der avgjørelser tas kontinuerlig, underveis, og i fellesskap (Rustad, 2013). I likhet med terapi er kontaktimprovisasjon grunnleggende sett en relasjon mellom to subjekter som forsøker å dele en mental og kroppslig virkelighet. Det er et intersubjektivt møte.

Fenomenologisk-hermeneutisk metode

Fenomenologi handler om subjektets opplevelse av seg selv og verden. I denne studien er det anvendt en fenomenologisk-hermeneutisk metode, noe som innebærer å gå inn i beskrivelsene av opplevelsene til informantene og forsøke å finne meningen i det de forteller: Ikke hva teksten konkret sier, men hva den snakker om (Lindseth & Nordberg, 2004). Det teksten referer til i denne sammenhengen er ikke et spesifikt objekt utenfor et meningsdomene, men essensen til meningen *i seg selv*, hva den sier. Vi skaper mening i vårt møte med verden, og gitt at vi kommuniserer om en felles verden må vi anta at slike essensielle meninger eksisterer. For at vi skal forstå hverandre må det finnes en slik mening som et referansepunkt for det vi snakker om. Med andre ord vil meningsfull kommunikasjon om for eksempel stoler implisere en felles forståelse av fenomenet stol, hva det innebærer (Lindseth & Nordberg, 2004). Man antar at mennesker har kjennskap til essensielle meninger gjennom å leve, å

handle, å fortelle og gjennom refleksjon. Lindseth og Nordberg (2004) argumenterer for at en søken etter essenser av mening må foregå gjennom historiefortelling og deretter fortolkning av tekst. Tilsvarende forsøker jeg i denne studien å avdekke noe av meningen danserne referer til – essensen - gjennom det de forteller, og dette gjør jeg fra et intersubjektivt ståsted.

Validitet og reliabilitet

På de ulike stadiene i studien – tematisering, planlegging, intervjuing, transkribering, analysering, validering og rapportering (Kvale, 1997) - har jeg jobbet med validering på den måten at jeg har stilt spørsmål til og overvåket hvorvidt arbeidet på de ulike stadiene har samsvart med studiens formål. Metoden som er anvendt her baserer seg på at det finnes flere mulige måter å tolke resultatene på, og at de fortolkningene som presenteres her utgjør noen av disse. Utsagnene i studien sees på som en del av en sosial virkelighetskonstruksjon (Kvale, 1997), akkurat som analysen og diskusjonen også er det. Det vil si at den kunnskapen som fremkommer her sees på som sosialt konstruert, ikke som en direkte linje til en objektiv virkelighet. Et slikt syn på kunnskap innebærer imidlertid ikke at alle subjektive tolkninger er like valide, men betyr at det ikke finnes én objektiv sannhet om et fenomen. Likevel er det noen tolkninger som vil være mer presise enn andre; som vil ligge nærmere essensen i fortellingene.

Gitt at språket stammer fra våre erfaringer med å være i verden (Merleau-Ponty, 1945/2013), vil også det språket dansere bruker være forbundet med konkrete opplevelser med dans; med kroppen i verden, i dansen. Det danserne forteller i intervjuene i denne studien antas å være mer eller mindre presise formuleringer av noe som er kroppslig og nonverbalt erfart. I intervjuene har de med andre ord forsøkt å formidle implisitte erfaringer med et språklig uttrykk. Å bruke språk for å synliggjøre dynamiske, bevegende og kroppsbaserte fenomener er utfordrende, noe bl.a. Anderson (2007) levende har beskrevet. Oversettingen fra erfaring til språk er en bearbeiding av praktisk kunnskap slik at det kan formidles mest mulig nøyaktig med ord. Et spørsmål som er relevant her er derfor i hvilken grad nonverbal kunnskap som for eksempel implisitte relasjonelle prosedyrer (Lyons-Ruth, 2009) kan formidles via språket. En eksplisitt undersøkelsesform vil potensielt ha noen begrensninger med tanke på å hente ut slik informasjon. Samtidig er det en nødvendig form å benytte seg

av i en hermeneutisk-fenomenologisk studie; det er gjennom det verbale vi formidler mening, og det verbale formidles videre til leseren gjennom det skriftlige.

Validiteten til studien kan også bestemmes ut ifra om den har praktisk nytteverdi for terapeuter, altså om den innfrir et pragmatisk validitetskriterium (Kvale, 1997). Dette er det i denne sammenhengen vanskelig å si noe om på forhånd, men man kan tenke seg at resultatene kan ha innvirkning på terapeutisk praksis gjennom økt bevissthet på nonverbale samspillsprosesser og det kroppsbaserte i disse, gitt at resultatene og formidlingen av de oppleves meningsfulle av leseren og inspirerer til videre undersøkelse av egne intersubjektive ferdigheter.

Forskerens subjektivitet

Fenomenologiske metoder innebærer bruk av forskerens subjektivitet, og i stedet for å fornekte denne eller å forsøke å eliminere den, forsøker man å gjøre tydelig den rollen den har (Giorgi, 2002). Siden det subjektive ikke kan unngås blir intuisjon en del av fenomenologiens tilnærming til kunnskap. Intuisjon betyr i denne sammenhengen hvordan man er til stede med ens bevissthet og hva som er tilgjengelig for bevisstheten (Giorgi, 2002).

Jeg har selv danset litt kontaktimprovisasjon i forbindelse med at jeg studerte ved Skolen for Samtidsdans for snart ti år siden. Opplevelser fra den gang er delvis inspirasjon til å ta fatt på denne studien og er utgangspunktet for antagelsen om at det finnes aspekter ved kontaktimprovisasjon som kan være relevante for forståelsen av psykoterapi. I studien undersøker jeg danseres erfaringer med å danse kontakt. Nettopp det at jeg selv har erfaringer med dansen er en fordel når det kommer til å snakke med informantene om lignende type nonverbale, implisitte og kroppslige opplevelser, og når det kommer til fortolkningen av resultatene. Jeg vet noe om hva som kan være relevant å undersøke i denne sammenhengen fordi jeg vet noe om både kontaktimprovisasjon og psykoterapi. Samtidig som slik kunnskap er en styrke, er det også en viss fare for å gå glipp av informasjon som bryter med mine oppfatninger om hva jeg kan finne. Dette har jeg forsøkt å være bevisst på hele veien, og jeg har konferert med både litteratur på området og med veileder underveis. Slik har jeg forsøkt å oppfatte forholdene slik de er for dermed å kunne formidle korrekt kunnskap (Giorgi, 2002).

Pilotintervju

Før det ble bestemt at selve studien skulle gjennomføres foretok jeg et pilotintervju for å se om kontaktimproviseres erfaring kunne være relevant for forståelsen av intersubjektivitet og det kroppslige i psykoterapi. Pilotintervjuet styrket antagelsen om nytten av undersøkelsen. Intervjuguiden fungerte tilfredsstillende, så jeg foretok ingen endringer i den etter dette intervjuet.

Intervjuguiden og formålet med studien

Intervjuguiden som ble brukt var semistrukturert og basert på egen kunnskap om kontaktimprovisasjon og psykoterapi, og den dekket en del spørsmål og vinklinger som jeg antok kunne være viktig for det jeg ønsket å undersøke. Jeg forsøkte likevel å gå inn i intervjusituasjonen med en åpenhet for det som kunne dukke opp av temaer som jeg ikke hadde forutsett. Den semistrukturerte intervjuformen ble valgt på grunn av det utforskende fokuset for studien, noe som betydde at intervjuguiden i praksis ble brukt mer som et utgangspunkt for intervjuet enn en liste med spørsmål som skulle gjennomgås. Danserne ble stilt noen av de samme spørsmålene, men svarene på disse ledet ofte videre i ulike retninger. Det var med andre ord betydelig variasjon i hvilke temaer relatert til å danse kontaktimprovisasjon det ble snakket om i de forskjellige intervjuene, avhengig av hva som dukket opp underveis i samtalen. Intervjuguiden er lagt ved i appendikset.

Rekruttering av deltakere

Deltakerne til undersøkelsen utgjorde et pragmatisk utvalg. Kontaktimprovisasjonsmiljøet er relativt lite og uorganisert i Norge, og det virket mest hensiktsmessig å få tak i informanter ved å kontakte de grupperingene jeg visste eller fikk vite eksisterer, i tillegg til å spørre de jeg kjenner til i miljøet om de kjente dansere som kanskje ville la seg intervju. Jeg tok kontakt med personer som hadde oversikt over hvem som driver med kontaktimprovisasjon og på hvilket nivå/med hvilken erfaring. Jeg ønsket å få tak i dansere med ulik alder og erfaring, da jeg antok at de ville ha noe ulike opplevelser av og ulikt språk om fenomenene i dansen. Blant informantene er det et stort spenn når det gjelder både når det gjelder hvor lenge og mye de har holdt på med kontaktimprovisasjon og hvor gamle de er. Alderen på danserne varierer fra 21 til 63 år, og antall års erfaring med kontaktimpro fra 2 til 35. I tillegg er det et skille mellom de som lever av dansen og de som gjør det på fritiden.

Antall deltagere ble bestemt ut ifra hva andre kvalitative forskere har erfaring med når det gjelder metning. Det betyr at det utover et visst antall intervjuer ikke fremkommer så mye nytt i materialet utover det som allerede har blitt avdekket; det blir etter hvert få variasjoner over temaene. I tillegg er det viktig at datamaterialet ikke blir for omfattende, da det gjør det vanskelig å håndtere det på en ordentlig måte (Kvale, 1997). Med utgangspunkt i disse vurderingene foretok jeg ti intervjuer.

Tre av informantene var menn, syv var kvinner. I utgangspunktet ønsket jeg å ha med halvparten kvinner og halvparten menn, men det viste seg i praksis å bli vanskeligere enn jeg hadde forventet, bl.a. fordi intervjuer ble avlyst og jeg måtte rekruttere nye deltakere.

Intervjuene

Intervjuene ble gjennomført på ulike steder, alt etter som hva som passet for de som skulle intervjues. Eksempler på steder er bibliotek, kontor og møterom. Det var satt av rundt én time til hvert intervju, og de fleste intervjuene varte omtrent så lenge, mens ett par intervjuer var noe kortere. Alle intervjuene ble tatt opp på bånd og senere transkribert.

Transkribering

Arbeidet med transkribering ble gjort med tanke på å finne en balanse mellom å ivareta det opprinnelige uttrykket til informantene og å produsere en tekst som egnet seg for den analysen som studien krevde. Jeg har forsøkt å få frem pauser og nøling der det var til stede i intervjuene, samt å kursivere ord eller rekker av ord som ble spesielt betont. Dette er forsøkt gjort så nøytralt som mulig, og jeg har vært bevisst på å ikke fremheve noe fordi det synes viktig for meg som forsker, men fordi det faktisk ble fremhevet av den som ble intervjuet. Komma indikerer kortere pauser og stopp, samt skifte av formulering, tema eller korreksjoner intervjupersonene gjorde. De gangene jeg har brukt ... betyr dette at det var en lengre pause eller en nøling, at man ”dro på det”. I de tilfellene der det ut ifra lydsporet alene ikke er helt klart om to setninger henger sammen som én eller om de er adskilt - med et punktum - har jeg sett på hva som virker sannsynlig ut ifra innholdet i utsagnene. Lange pauser mellom utsagn er ikke notert. Dette betyr at noen steder der setninger er adskilt med punktum var det i virkeligheten en lengre pause før neste setning begynte, for eksempel i situasjoner der jeg oppfattet det som om intervjupersonene tok en tenkepause. I

motsatt ende av skalaen er det oftest korte pauser eller ikke pauser i det hele tatt mellom adskilte setninger. Måten å transkribere intervjuene på har vært basert på en vurdering av hva jeg ønsket å fokusere på i dette prosjektet og dermed ikke på noen bestemte retningslinjer for eksempel notasjon.

Etter hvert intervju skrev jeg notater om omstendighetene rundt intervjuet og min intuitive opplevelse av intervjuet og stemningen i det. Dette inkluderte i noen tilfeller observasjoner og tanker jeg gjorde meg om interaksjonen mellom meg og informanten, og informantens måte å fortelle på. Eksempelvis hadde både intervjuobjekt 1 og 2 mye bevegelse og dynamikk i tonefallet som ga liv til beskrivelsene, og i ett intervju var det mange lange pauser sammenlignet med de andre intervjuene. Mange beveget seg også en del for å vise hva de mente. Jeg følte jeg fikk tak i mye informasjon om det de forsøkte å si bare gjennom tone, form og bevegelse. Notatene jeg hadde om slike inntrykk var med meg i bakgrunnen når jeg utførte analysen.

Ett intervju ble slettet ved en feiltagelse og er derfor ikke med i analysen. Analysen er basert på ni intervjuer.

Analyse

Metoden for analyse har i betydelig grad vært inspirert av den fenomenologisk-hermeneutiske metoden som beskrives av Lindseth & Nordberg (2004). De vektlegger betydningen av en naiv forståelse ved gjennomlesing av teksten, og en validering av den endelige analysen opp mot denne første forståelsen. Jeg har lest gjennom hvert av intervjuene og forsøkt å ha denne innstillingen med meg underveis. Likevel har jeg i noen grad benyttet meg av egen kunnskap om det jeg har undersøkt når jeg av pragmatiske grunner har forkortet de opprinnelige tekstene noe. Basert på det jeg vet om kontaktimprovisasjon og intersubjektivitet, samt bakgrunn for studien, har jeg aller først skilt ut de delene av intervjuene som intuitivt så ut til å omhandle den brede kategorien samspill. Det vil si at jeg har utelatt mindre relevante temaer, som for eksempel beskrivelser av kontaktimprovisasjonsmiljøet. Dette har jeg gjort for å effektivisere analysearbeidet. Med utgangspunkt i oppsettet til Lindseth og Nordberg (2004), inkludert den nevnte naive forståelsen, har jeg deretter delt opp denne teksten i meningsenheter, det vil si nokså korte deler av teksten som gir mye mening og gode svar på mine forskningsspørsmål. Disse enhetene har jeg deretter kondensert –

fortettet - og gruppert inn i underkategorier, mens jeg hele tiden har vært innom den originale teksten og sjekket om kategoriene gir mening og er i overensstemmelse med det opprinnelige budskapet slik det er formulert. Der en kategori eventuelt ikke har vist seg å passe på materialet har jeg forkastet den, endret den eller flyttet på meningsenheter på tvers av kategorier. Underkategoriene har, etter flere omganger med slike justeringer og struktureringer, blitt samlet i to hovedkategorier, *Å skape samspill* og *Fenomener i samspillet*. Disse sorterer underkategorier og meningsenheter (og derfor dansernes beskrivelser) på en i denne sammenhengen meningsfull måte. Under vises noen eksempler på de ulike nivåene av analyse som er beskrevet.

Tabell 1. Eksempel på analyse.

Meningsenhet	Kondensering	Underkategori	Hovedkategori
(...) hva skjer med oss liksom i dette her? Hva, hva er vår dans i dette her? Hvordan blir den? (...) mens du holder på så er det jo egentlig å løse det gjennom å lytte til kroppen.	Å finne vår dans gjennom å lytte til kroppen.	Vår dans - å etablere og utvikle kontakt i vår spesifikke relasjon	Å skape samspill
(...) dette er et grunnleggende prinsipp. Hvis du ikke gir vekt til noen, og... og, den andre personen ikke gjør det samme, da, da er det ingen dans.	Det er ingen dans om man ikke gir vekt.	Å la seg bevege, slippe kontroll og gi vekt	Å skape samspill

(...) Man går inn, i og det, man glemmer andre ting (...) man lekes av leken. (...) dansen danser meg, på et vis, liksom dansen tar overhånd. (...) det blir en sånn ”huihhh”, flyt og en sånn, eh... momentum, som bare driver det videre og du er på et vis med. Samtidig som det er en veldig aktiv tilstand (...) det er en sånn intens tilstedeværelse. Som jo kan være veldig vitaliserende.	Man lekes, man dances av dansen. Det er en intens tilstedeværelse og en aktiv tilstand som kan være vitaliserende.	Leken	Fenomener i samspillet
---	--	-------	---------------------------

Resultater

Intervjumaterialet ga et rikt bilde av kontaktimprovisasjon. Mange av temaene overlapper og utfyller hverandre like mye som de fremstår som distinkte. I materialet er det tydelige sammenhenger mellom flere av dem. Det er likevel noen kategorier som fremtrer som mer tydelige enn andre i lys av denne studiens utgangspunkt i intersubjektiv teori.

Siden mengde erfaring og nivå varierer mye mellom danserne som ble intervjuet er de tilsynelatende opptatt av litt ulike aspekter ved dansen, og det er et visst spenn i hvor vante de virker å være med å snakke om opplevelser med og tanker rundt kontaktimprovisasjon. Det er eksempelvis forskjeller når det gjelder hvor opptatte de er av det som skjer i møtet med en annen danser utover det dansetekniske og hvilken betydning de tillegger møtet på et mer generelt, mellommenneskelig plan. Én av danserne sier for eksempel at hun har gått fra å være veldig glad i det å gi seg helt hen til de fysiske kreftene som utspiller seg, der hun opplever å slippe kontrollen helt og være i en ”berg-og-dal-bane”, til å bli mer interessert i det ”dypere” emosjonelle ved dansen; å ”bli værende i sårbarheten og kjenne på kantene. Og kjenne på usikkerheten (...) kanskje både i deg og din partner”.

Å skape samspill – hvordan man beveger seg mot en god dans

En stor del av fokuset i denne studien har vært å undersøke hva kontaktimprovisasjonsdansere kan fortelle om hva de gjør når de danser, både før dansen og underveis; hva det innebærer å danse kontaktimprovisasjon. Dette inkluderer hva som kjennetegner dansen, hvordan man går inn i en slik kommunikasjon med en eller flere andre, hvordan det oppleves å danse den og så videre. Samtalene med danserne inneholder beskrivelser av holdninger og innstillinger man tar med seg inn i improvisasjonen - både reflektert i det psykiske og det kroppslige.

Gjensidighet. En forutsetning for å få til et samspill må sies å være en slags enighet om hva - i bred forstand - det er man gjør, og et ønske om å danse med den andre. I kontaktimprovisasjon er ofte denne enigheten implisitt ved at man er i en kontekst der det er dette som gjøres, for eksempel en jam der mange er samlet nettopp for å danse med hverandre. Utover et slikt utgangspunkt for samspill, vil man når man kommer i kontakt kjenne eller ane gjennom kontakten om den andre er interessert i å danse med en.

”Det må være liksom en slags gjensidig beslutning, at vi, eh, ”nå danser vi med hverandre, og det er ålreit”.

Det er gjennom kroppen man merker om en slik gjensidighet er der i kontaktimprovisasjonen. Det essensielle her er ikke så mye i hvordan det man utforsker er på overflaten – hvordan tempoet og bevegelsene fortoner seg – som det er i om man føler at det er noe som foregår i samspillet som begge er opptatte av å finne mer ut av. Man kan være oppe i luften, i et løft, krysse gulvet sammen i et forrykende tempo eller bare ligge på bakken helt stille, tilsynelatende uten å bevege seg, og de forskjellige ytre formene kan alle ha i seg noe av betydning for de som improviserer. På spørsmål om hvordan en av danserne kan fornemme om en annen danser virkelig ønsker å danse med henne svarer hun:

”Ja, det tror jeg jo er på et (...) Dypt, menneskelig, kroppslig plan, at du... på en måte... får en slags følelse av gjensidighet da, at det er (...) ”det er noe som foregår her som er interessant nok til at vi kan drive på å utforske dette her da”.
Enten det er veldig sakte, eller fort eller luft (...) det kan være helt uavhengig av

egentlig ytre bevegelser nesten (...) alle nivåer liksom. (...) men den... forbindelsen kan være like sterk (...)”

Avspent og til stede. Alle danserne er opptatte av å være åpne og tilstede i situasjonen og hva dette innebærer. Tilstedeværelse i situasjonen og åpenhet for prosessen fremstår som en nødvendig forutsetning for å ha et godt samspill. Både før en dans og underveis jobber man med tilstedeværelsen, evnen til å være så mye som mulig i dansen. Flere snakker om forberedelser før man starter og hvordan å legge til rette for eller forberede seg kroppslig ved å få kontakt med ens egen kropp før man går i gang med selve dansen. For å komme seg ned på en slik ”kroppslig tid” tilnærmer en av danserne seg dette med en bestemt holdning.

”(...) går inn i det som er organismen uten å legge så mye føringer på at den skal bevege seg så mye. Eh, og det går på et prinsipp som heter ”å være, før man gjør”. (...) det åpner opp for å gå mye mer bevisst inn i arbeidet etterpå. Det skaper en helt annen, eh både tilstedeværelse og innlevelse og en helt annen forståelse. Når du har koblet på en slags ”væren”-følelse, før du gjør (...)”

Hun forutsetter at det er en bevissthet i kroppen som allerede er der, men som det er nødvendig å kjenne på før man begynner dansen.

”...ta kontakt med den bevisstheten som finnes i kroppen og være den bevisst. Ja. Og bruke den (...) man trenger ofte litt ro for å kjenne den, (...) gjennom å finne vekt og tyngde og mer avspenning så er det også lettere å ha den opplevelsen, av bevisstheten. Det er et sånt begrep som heter ”tension masks sensation” (...) spenninger tildekker opplevelse. (...) man kan nærme seg også all bevegelse og alt som skjer senere i timen forhåpentligvis med en mer avspent holdning, og en avspent kropp. (...) skaper jo med en gang et bedre møte, når man er avspent inn i det møtet.”

Betydningen av åpenhet og oppmerksomhet mot situasjonen i stedet for idéen blir fremhevet.

(...) åpenheten gir deg en frihet og det gir deg et rom, (...) det åpner igjen tilstedeværelse. (...) Du kan være tilstede i situasjonen i stedet for i idéen. Eh, og når du er (...) tilstede i situasjonen så åpner den seg, og blir mye mer interessant

for deg. (...) du sender oppmerksomheten inn i situasjonen i stedet for inn i idéen da. Pluss at idéen er mental (...) og situasjonen er fysisk.

I tilstedeværelse ligger også det å være med i ulike dynamikker i dansen, veksle mellom ulike grader av (fysisk) spenning. Å være innstilt på variasjon i tempo og bevegelseskvalitet er noe mange snakker om. Et aspekt ved dette er å tørre å være i den stillheten som kan oppstå underveis.

(...) kontaktimpro (...) handler (også) om spenning og avspenning. Og det handler også om å tørre den stillheten, (...) det er jo også en forestilling man kommer med til dans at man skal være i bevegelse. Så at "hvis man ikke beveger seg så er det jo neppe dans". (...) det kan være helt stillhet av og til, man allikevel være i en dansende tilstand.

I denne stillheten er det ikke pause fra samspillet, men en kroppslig og oppmerksomhetsmessig årvåkenhet for kontakten med den andre, noe som merkes i ens egen kropp.

"(...) allikevel så, så er jeg ikke ute av det. (...) kroppene våre er alerte, og du har en sånn hevet... lytting. (...) jeg er liksom fokusert på den andre, og på rommet og at nå, det kan komme en impuls. Og så kommer den impulsen eller så gir jeg den impulsen og så er vi i gang igjen. Så si at det er en sånn hevet, dansende tilstedeværelse. (...) og det er noe jeg kjenner på kroppen (...) jeg får en sånn følelse av at liksom kroppskonturene mine blir... klarere, jeg blir mer alert, fokusert, sannsynligvis så stiger liksom pulsen litt, jeg blir (...) sikkert lett rød i kinnene for eksempel, altså kroppen gjør seg beredt på et vis (...)"

Å la seg bevege, slippe kontroll og gi vekt. Et tema som går igjen i mange av intervjuene er å gi slipp på kontroll i samspillet og viktigheten av dette for å få til et bedre samspill; et som åpner nye muligheter gjennom at man sammen gir opp mer av kontrollen over hva som skal skje og lar seg bevege av det som da får mulighet til å oppstå. Mange har erfart at de gjennom å slippe opp kontrollen oppdager at de har kontroll, og at når de er i noe de ikke helt vet hva er, så justerer kroppen seg til det som oppstår.

"(...) man kan jo miste kontrollen i en sånn type setting. Eller... du slipper opp kontrollen og så kjenner at du har masse kontroll i det du gir slipp liksom."

En helt grunnleggende måte å slippe kontrollen på er at man gir noe av vekten sin over til den andre. Å gi vekt er helt sentralt i kontaktimprovisasjon, og går ut på å ”lene” seg inn mot den andres kropp med sin egen kroppsvekt, enten det er med ryggen, hendene, hodet eller andre deler av kroppen. Dette er noe man gjør i mer eller mindre grad. Berøringspunktet mellom de to danserne forflytter seg i dansen og er et omdreiningspunkt for den. Å være i kontakt og gi av vekten sin er utgangspunktet, basen, for å bevege seg sammen i denne formen, og det kan utvikles i mange retninger. Man begynner gjerne med å lene seg inn mot hverandre, for eksempel sittende med ryggene mot hverandre. En av danserne sier noe ganske klart om betydningen av å gi vekt.

”(...) dette er et grunnleggende prinsipp. Hvis du ikke gir vekt til noen, og (...) den andre personen ikke gjør det samme, da er det ingen dans.”

Erfarne dansere blir beskrevet som å gi vekt i tillegg til å utvise sikkerhet og mot, mens mindre erfarne er mer opptatt av ”å holde seg selv” og ”ha kontroll”. En danser forteller hvordan hun kan forholde seg i et møte med en som er mindre erfaren for å hjelpe denne å bli mindre forsiktig i kroppen, enten ved å være oppmerksom på når i dansen det oppstår muligheter for å utvide bevegelsesrommet eller ved å komme med overraskende utspill som kan sette i gang noe.

”(...) du kjenner i kroppen at denne personen mangler kanskje, eh, evnen til å gi fra seg vekt, (...) gå inn og prøve å oppmuntre den til å faktisk gi fra seg vekt da, eller finne liksom (...) ”plasser” i bevegelse som du skjønner at gir en mulighet der du kan på en måte oppfordre til, eh, at den skal begynne å bevege seg ut i ukjent farvann. Ikke sant. Eller du kan komme med litt mer sånne ”surprise”-utfall kanskje, og få et eller annet til å liksom skje da.”

En annen danser sier:

”(...) overraskelser er interessante og viktige fordi de... tar deg noen ganger til de ukjente stedene. Og da på en måte, har man en mulighet til å se på dem. Eller oppleve dem med kroppen.”

Det virker som at mulige forutsetninger for å bli overrasket og oppleve slike ”ukjente steder” er at man utfordrer seg selv til å slippe opp noe av kontrollen og ”lene” seg inn i samspillet eller at den andre hjelper en med dette.

Å uttrykke seg selv - og få muligheter til det. Mange av danserne forteller om varianter av autenticitet eller å være ekte, å gå inn i samspillet med en ærlighet og å være den man er der og da, den dagen. Dette er ikke noe som kommer av seg selv, og det kan være krevende å gjøre, men det påvirker opplevelsen av dansen.

(...) hvis jeg ikke danser med hjertet, så skjønner ikke jeg vitsen av å være der egentlig (...) da er det bare gym da. Det kan sikkert være fint, men eh... det blir ikke den samme opplevelsen. (...) å være i det da, ordentlig, liksom med hele deg. Føle dansen liksom, eller, ja. (...) tulling og knuffing kan også på en måte være danse med hjertet, (...) hvis det er sant liksom (...) Det trenger ikke være sentimentalt. (...) det er et lite vågestykke.

Flere av danserne snakker om at man kan bli lykkelig gjennom et godt møte i dans, men også at det kan være ulike typer følelse av lykke. Når man føler man har tillatelse og mulighet til virkelig å være seg selv sammen med den andre og la det komme til uttrykk skjer det noe som er annerledes enn når man haster avgårde i stadig nye forslag og innfall. En av danserne har tidligere i intervjuet fortalt om ”rusen” man kan kjenne på i en improvisasjon der man slipper helt kontrollen og bare blir ”tatt med”, og at dette er annerledes enn når man virkelig tør å kjenne på øyeblikket. Hun snakker om hvordan det oppstår en slags ”nakenhet” når man lytter på den andre uten å forlate seg selv, men fortsetter å uttrykke seg selv og mener dette fører til at man blir mer integrert i seg selv og sin egen kropp, og at man tar mer ansvar for seg selv og den man er i møtet.

(...) at man begynner å lytte... høre hverandre, virkelig høre hverandre (...) ikke bare overøse med forslag til hva vi skal gjøre, men... det er jo en vei. (...) den kan gå alle veier, og hvis du lar deg bli med på den veien så er den veldig... (...) stimulerende eller... selvforsterkende på en måte. (...) vi får lov å være oss selv og vi blir sett som oss selv så blir vi jo litt helere. Så det føles helere på en måte. (...) når jeg føler meg sånn så blir jeg ganske lykkelig. Sånn en annen type lykke enn den der ville rusen, det er liksom mye mer ”grounded” (...)

Hvordan man blir møtt av den andre på det man bidrar med er avgjørende for opplevelsen av samspillet. At den andre kan romme det man spiller ut i improvisasjonen er noe som fremheves av en. Man spiller ut noe, men er ikke alene i det. Det tas videre sammen med den andre.

(...) Hvis du treffer på noen da, som på et eller annet vis utfordrer deg eller et eller annet stemmer (...) eller der du føler at du (...) kan oppføre deg på, eh, alle vis... og bli tatt imot óg, (...) du blir på en måte tatt imot óg. Du kan både ta imot og bli tatt imot (...) de utspillene du kanskje gjør da (...) tar jo dette her videre sammen (...)

Vår dans - etablere og utvikle kontakt i vår spesifikke relasjon. Å arbeide med å finne ut hvordan man skal få til en dans med den andre – hvordan man skal finne frem til en måte man kan danse sammen på i en spesifikk relasjon – er noe flere av danserne snakker om. I et møte i kontaktimprovisasjon i likhet med i andre møter mellom mennesker, blant annet i terapi, er det en unik relasjon som oppstår i hvert nye møte fordi den man møter har sine helt egne erfaringer og på komplekse måter er ulik andre mennesker man har møtt. I tillegg kommer det at man selv - og den andre - er i kontinuerlig forandring i den forstand at man er i en konstant flyt av tilstander som oppstår, skifter og overlapper hverandre. Enhver ny relasjon vil derfor ha sin egen eksistens og dynamikk, både over tid og fra øyeblikk til øyeblikk. Å finne frem til hvordan akkurat denne relasjonen er og hvordan den kan bli er av betydning for samspillet. Man er også i noe, en kontekst, der det ligger noen rammer for hva man holder på med. Innenfor disse rammene forsøker man å undersøke det som skjer mellom kroppene. Dette oppsummeres av en av danserne gjennom en understreking, både med ordene og trykket i stemmen, av fokuset på dansen ”mellom oss” og hvordan å forholde seg til dette ”mens det skjer”:

” ... hva skjer med oss liksom i dette her? Hva er vår dans i dette her? Hvordan blir den? (...) mens du holder på så er det jo egentlig å løse det gjennom å lytte til kroppen.”

I beskrivelsen av en bestemt danseopplevelse med en person som var engstelig for å gå inn i improvisasjonen forteller en av danserne om å prøve ut ulike trykk for å etter hvert etablere noen regler for kommunikasjon og et ”språk” som var deres. I denne dansen ble det spesielt viktig å forsøke å tilpasse seg den andres tilstand slik at de kunne få til en dans til tross for at partneren sa at hun ikke kunne danse så mye den dagen. I dette ligger det at partneren også greide å gi uttrykk for noe gjennom kroppen sin, at hun ga en respons.

”(...) avpasse og gi mange forskjellige typer myke trykk, eh for å se hva som ga respons (...) hva er det jeg får av respons i dag, i forhold til... akkurat denne personen. (...) hun også greide å på en måte gi en respons tilbake sånn at jeg fikk en rytme som jeg kunne forholde meg til (...) vi fant vårt språk igjen da, vi fant (...) et sett med regler for kommunikasjon, vi fant en frekvens (...) type bevegelse som vi kunne gjenta og forme forløpet etter.”

En annen av danserne tar denne tematikken videre når hun snakker om hvordan å skape kontakt i en dans der den andre er ”på et annet sted”, i en annen tilstand enn en selv. Om det viser seg å være vanskelig å finne en felles bevegelse er det nødvendig å lytte til hva som skjer mellom kroppene på et nivå der man oppfatter de små detaljene i kommunikasjonen. Derfra kan man vise partneren at man er tilstede og at man inviterer den andre til å utforske dette samspillet sammen.

”Det jeg gjør er å... finne en status quo, gå til begynnelsen. Bare være festet i hverandre med ryggene våre, for eksempel, og å lytte. (...) til de minste bevegelsene som foregår. Og gi vekt. Og vise partneren min ’hei, gi meg vekt.’”

Ifølge flere av danserne er det viktig å legge til side forventinger og ønsker når det gjelder hva som skal skje i møtet med den andre. Ved å forsøke å gå rett mot det forventes at man skal, mener en av danserne at man ikke får til det hun kaller ”det åpne møte” i akkurat denne relasjonen, et møte som baserer seg på og vokser ut av det som er, der og da (”sånn var det da”). Noe bygger seg opp i samspillet på grunn av det som er, ikke det man tenker kan eller skal bli.

”(...) man skal få til dette her fantastiske når vi løfter og hopper og sånt noe, og det er jo fantastisk, men... da hopper man litt over... møtet mellom oss to. Så at hvis man kan ha det møtet og så la det (...) møtet når man virkelig åpner seg, å ha det og kanskje la det da sprengte noen grenser, at det kanskje tar av i en eller annen retning fordi at energien begynner å bygge seg opp fordi at sånn var det da, da er det jo fantastisk tenker jeg. For da er det to mennesker, og ikke to dansere.”

Fenomener i samspillet

Møter. Alle danserne blir spurt om de husker noen spesielle danser de har hatt og om de kan beskrive disse. De aller fleste av dem har noen opplevelser å dele relatert til dette, og mange av de blir tydelig engasjerte og beskriver danser som har vært sterke og, for noen av de, definerende for forståelsen deres av dem selv og hva dans kan være. For andre har det vært øyeblikk de husker spesielt godt. En av danserne beskriver hvordan slike danser kan være med en videre i livet.

”(...) de dansene som blir værende, det som kommer, så er det alltid en annen smak som ligger der, (...) det er gjerne det som er det største, eller liksom, som tar mest plass i minnesfeltet. Hvordan vi hadde det sammen. (...) Smaken av det vi hadde sammen, som er mer enn bare bevegelsen. Som sikkert er... helheten liksom (...) ja, helheten. Hele oss. (...) altså i de øyeblikkene man virkelig møter noen og tør å gjøre det møtet, så tror jeg man åpner seg mye mer, så man... øyeblikket blir mer detaljert, man er ikke så stresset over å komme videre eller å komme vekk fra, men man er der liksom, og så blir øyeblikket litt mer opplevd, alle... dimensjonene av øyeblikket får lov å, å være, da er det liksom ikke én dimensjon som blir... presset frem, at ”dette er det vi skal oppleve”, men det blir... det blir større.”

Slike møter er kroppslige, men overskrider det fysiske som foregår i samspillet.

”Kroppen gjør det mulig å bli med, for den driver det videre, men det er jo liksom... så mye. Så mye mer enn bare kroppen. Kroppen liksom jobber under der og liksom... bærer frem et eller annet som kjenner og sanser og... møter. Og skaper.”

Flere andre snakker om hvordan noen møter oppleves ”dypere” enn andre, og hvordan slike møter blir veldig totale på den måten at det ikke bare er en fysisk opplevelse, men at kropp, følelser, oppmerksomhet, tilstedeværelse og tanker kommer sammen i ett eller en serie øyeblikk.

”(...) noen ganger så, så er det så jevnbyrdig og så tilstedeværende fra både meg og den som jeg forholder meg til i dansinga, at det oppleves som om det skjer et møte på et enda dypere plan (...) det forankrer seg (...) det føles ut som en sånn ordentlig sånn levd erfaring (...) da kjennes det ofte veldig meningsfullt. (...) da

kommer alt sammen. (...) Du kjenner at det er ikke de skillene. (...) det åpner seg også som en sånn meningsberettigelse inn i liksom den opplevelsen av å leve da.”

Leken. Relatert til det å la seg bevege og gi opp kontroll er leken og lekenhet og dette er sentralt i beskrivelsene til flere av danserne. Noen definerer kontaktimprovisasjon som leken som oppstår i samspillet med en annen danser, andre beskriver den mer som en av mange elementer i improvisasjonen. Én danser omtaler leken slik:

” (...) leken er jo den friheten som vi begge har til å svare på den måten vi ønsker. Det er jo på en måte det som genererer leken.”

Mulighetene for å svare - eller i videre forstand, være - på ulike måter og med ulike sider av en selv inn i samspillet er tydeligvis en viktig del av leken. Leken er fundert på noen prinsipper for samspill, men disse er bare utgangspunktet for en utvikling som kan ta mange veier.

” (...) den leken som oppstår i samspillet med en annen, både det kroppslige og det mentale og følelsesmessige som oppstår i den, i den danseriske leken, mellom to, eh... og hvor prinsippet er vektoverføring som en sånn base, og så kan det utvikle seg i alle retninger derfra.”

En del av leken er følelsen av å være i flyt og bli drevet videre i samspillet og oppslukt av det. I måten dette formidles på av danserne er det tydelig at det ligger en vitalitet i disse opplevelsene, og at denne nærmest vekkes til live eller oppstår igjen når de forteller om erfaringer med det lekne i dansen. Mange av de uttrykker denne vitaliteten i tonefallet og med bevegelser. Noen av de snakker også eksplisitt om disse sammenhengene.

”(...) Man går inn, i (...) man glemmer andre ting. (...) man lekes av leken. (...) dansen danser meg, på et vis, liksom dansen tar overhånd. (...) det blir en sånn ”huihhh”, flyt og en sånn, eh... momentum, som bare driver det videre og du er på et vis med. Samtidig som det er en veldig aktiv tilstand (...) det er en sånn intens tilstedeværelse. Som jo kan være veldig vitaliserende.”

Diskusjon

Denne studiens formål er å besvare spørsmålene om hvorvidt kontaktimprovisasjon og psykoterapi har noe til felles, hva dette eventuelt består i, og videre, om kontaktdanseres beskrivelser av og opplevelser fra kontaktimprovisasjon kan bidra til forståelsen av terapi. En rekke temaer, flere av dem tilsynelatende nært forbundet med hverandre, er synlige i dansernes fortellinger og er i mer eller mindre grad dominerende. De to hovedkategoriene som har blitt presentert, *Å skape samspill* og *Fenomener i samspillet* henviser til henholdsvis hvordan man tilrettelegger for, igangsetter og opprettholder et samspill med en annen, og til det som kan betraktes som fenomener som både er emergente og essensielle. De to underkategoriene her, *lek* og *møter*, omhandler fenomener som både virker å oppstå og som kan sees på som noe dypere grunnleggende ved samspill. Å skape samspill er av interesse i en terapeutisk sammenheng fordi også terapeut og klient samspiller, eller driver en form for dans (Sletvold & Børstad, 2009), som er preget av improvisasjon (Ringstrom, 2001; 2007), og dette samspillet - som nødvendigvis skjer her og nå - er i seg selv endringsskapende (Stern, 2002). Opplevelser preget av lek og møter med den andre er fremtredende trekk ved fortellingene til danserne. I terapi, som i dans, skjer det møter mellom mennesker, møter som kan oppleves svært sterke og som fokuserer eksistensen, væren, til de to som samspiller slik at man kan oppleve at ingenting annet enn det møtet finnes der og da. Også leken er sentral i dansen, og lek har også en plass i terapi, åpenbart i leketerapi, men også i terapi med ungdom og voksne, og lekenhet kan betraktes som en grunnleggende menneskelig tilbøyelighet (Binder et al., 2006).

I dansernes fortellinger om egne erfaringer med og tanker om kontaktimpro er det mye som ser ut til å ha fellestrekk med intersubjektive samspill slik det foregår i psykoterapi. På det nonverbale og kroppslige planet er det tilsynelatende lignende prosesser som finner sted, selv om mediet for kommunikasjon, måten å jobbe på og hensikten med det man gjør er veldig forskjellig. Relasjonen mellom kontaktdansere skapes og opprettholdes primært gjennom et fokus på taktil kommunikasjon, mens man i mange terapiformer ofte er mest fokusert på den verbale utvekslingen, der berøring sjelden har en plass. Til tross for slike ulike fokus er det nødvendigvis i begge disipliner "hele mennesker" som deltar, noe som betyr at man vil sanse seg selv og den andre gjennom mange ulike kanaler samtidig. I kontaktimprovisasjon vil man

eksempelvis også se og høre den andre i tillegg til å berøre, og dette er trolig også med å virke inn på samspillet selv om det ikke anses som like sentralt som det taktile og proprioceptive aspektet. I terapi vil man sanse, bli påvirket av og påvirke den andres fysiske uttrykk, selv om man i bevisstheten mye av tiden kan være mer opptatt av det som sies enn det som gjøres.

Å skape samspill

Gjensidighet. Et viktig premiss for å gå inn i en improvisasjon og et terapeutisk samspill og få det til å fungere er at partene opplever *gjensidighet*. En av danserne mener dette foregår på et dypt, kroppslig plan. Kanskje er det slik at denne gjensidigheten først og fremst er en kroppslig, emosjonell og nonverbal opplevelse av at begge ”rytme”, slik Sander (2002) beskriver, nærmer seg hverandre. Med andre ord at det er en opplevelse av indre bevegelse og intensjon i retning av å være mer sammen, mer synkronisert, og at det på den måten er en slags ”forbindelse” mellom deltakerne. Sannsynligvis er det slik at danserne, som terapeut og klient, finner og påvirker hverandres autonome nervesystem slik at de kan oppnå det Hart og Kæreby (2009) har kalt limbisk resonans, et begrep som viser til en synkronisering av nervesystemene. De beskriver hvordan aktivering av en bestemt nervebane (den ventrale del av vagusnerven) i det autonome nervesystemet er viktig for sosial interaksjon fordi vi bl.a. føler oss tryggere og mer tillitsfulle når den er aktivert. Den ventrale vagus har evnen til å berolige hjertet og gjennom denne nerven går også forbindelsen mellom hjerne og kropp slik at kroppslige tilstander blir merkbare. Kan hende følelsen av gjensidighet har sitt dype kroppslige korrelat i denne delen av nervesystemet, med andre ord at det på et grunnleggende kroppslig nivå oppstår en følelse av at vi er samstemte om noe. Det er en implisitt og kroppslig erfart avtale om at ”vi danser sammen”, en forutsetning for at en dans, og en terapi, kan fungere på en konstruktiv måte. Benjamins (1990, 2005) idéer om gjensidig anerkjennelse kan også ha forklaringsverdi i denne sammenhengen. Ifølge henne er anerkjennelse av hverandre en grunnleggende forutsetning for i det hele tatt å oppleve subjektivitet eller en delt virkelighet, og i forlengelsen av dette, et anerkjennende ”tredje” (Benjamin, 2005).

Interessant og viktig er det også at gjensidighet ifølge flere av danserne i stor grad kan eksistere tilsynelatende uavhengig av hva konkret man driver med. For

samspillet del er det ikke formen i seg selv, men opplevelsen av å utforske den sammen og å anerkjenne hverandre i denne prosessen som er viktigst. Kan hende er det paralleller her til en distinksjon mellom ”det kinetiske” og ”det kinestetiske”, der det kinetiske - det sensasjonelle heller enn det sansede - er av mindre betydning enn det kinestetiske - som er interkroppslig og intersubjektivt (Gardner, 2008). Mer enn det som utføres er det det som er ”i kroppene” til danserne som betyr noe. Kanskje er det slik at noen ytre uttrykk oftere er assosiert med en indre følelse av gjensidighet, men det er vanskelig å si noe om det ut ifra hva danserne forteller. Det som imidlertid kommer frem er at bestemte ytre uttrykk ikke virker å være nødvendig for en opplevelse av at man forholder seg til hverandre som subjekter. Gjensidighet i relasjonen er kanskje ikke primært et produkt av hva som, spesifikt, på overflaten, utføres. Kanskje er det ikke hva som gjøres, men hvordan det gjøres, som er det essensielle. Flere hevder at det er formen mer enn innholdet som er det vesentligste også i terapi, og at dette handler om affektregulering (Sletvold, 2013). Innenfor den intersubjektive forståelsesrammen er opplevelsen av å være to viktigere enn hva som sies (Stern, 2004). Det ytre uttrykket - om man leker i sandkassa med barnet eller bare snakker, om man fokuserer på hjemmeoppgaver eller snakker om en opplevelse fra barndommen - trenger muligens ikke å være det avgjørende for terapien, og i noen tilfeller kan kanskje et for stort fokus på hva vi ”skal” gjøre komme i veien for en god terapeutisk prosess. Det er altså ikke alltid hva man snakker om som er det mest sentrale for en opplevelse av gjensidighet, men følelsen av innholdet, hvordan det uttrykkes, møtes og beveges videre. Dette vil naturligvis være noe avhengig av terapiform og ulike terapeutiske mål. Forskjellige terapiformer har ulike arbeidsmetodikk, både implisitt og eksplisitt. Likevel er det en grunnleggende terapeutisk ferdighet å kjenne etter når man har en gjensidig kontakt og ikke, og denne nonverbale kunnskapen er nyttig på tvers av tilnærminger.

Avspent og til stede. Å være *avspent og til stede* fremstår som veldig sentrale temaer i studien. Å være oppmerksomt til stede og bevisst på egne kroppslige fornemmelser beskrives som en viktig forutsetning for å gjøre god kontaktimprovisasjon. Vanlig praksis er å forberede seg på å danse ved å rette blikket innover på ens egen kroppslige bevissthet gjennom ulike øvelser. Flere av danserne fremhever betydningen av avspenning og én av dem refererer til uttrykket ”spenninger tildekker opplevelse”. Hun mener det å bli klar over spenninger og jobbe

med avspenning fører til et bedre møte. På lignende vis vil kanskje terapeuter dra nytte av et arbeid med egne fysiske spenninger. Å slippe noe av spenningene kan muligens åpne for en klarere opplevelse av kroppens kunnskap, en økt bevissthet om den, og i det hele tatt å bli bevisst spenningene kan tenkes å ha en innvirkning på i hvilken grad de får begrense eller styre møtet med den andre. Persepsjonene og oppfatningene våre i terapien kan preges mindre av det vi har med oss inn i den. I mange tilfeller vil vi på et psykologisk plan ha en bevisst idé om hva som skjer i terapien. Refleksjoner, teori, resonnementer og lignende er eksempler på dette. Det synes som om danserne peker på en bevissthet, eller i det minste et aspekt ved bevisstheten, om det kroppsbaserte, og at kontaktarbeidet de gjør blir annerledes med den i fokus. Kroppen vet allerede noe om sin egen tilstand, og den vet noe om hvordan den kan møte en annen kropp, en viten også vi som terapeuter kan dra nytte av om vi lytter til den. Å være tilstede fra øyeblikk til øyeblikk krever oppmerksomhet og emosjonell tilstedeværelse (Svendsen, 2010; Hansen, 2013), noe som trolig vil påvirkes negativt av spenninger og positivt av ledighet og fleksibilitet. Relatert til dette er det å slippe opp kontroll, et aspekt av dansen og terapien som diskuteres senere.

Å være kroppslig avspent og til stede ser dermed ut til å være assosiert med åpenhet for situasjonen og det som oppstår i den. Det virker begge veier: Å være tilstede i situasjonen med den kroppslige bevisstheten gjør også at det oppleves som at situasjonen ”åpner seg”. Å få til dette avhenger av at oppmerksomheten rettes mot interaksjonen og konteksten man er en del av; at man ”sender oppmerksomheten inn i situasjonen” og ikke inn i ens egen forestilling eller ønske om hva som skal skapes eller oppnås. Denne idéen kategoriseres som mental, mens situasjonen blir omtalt som fysisk. Den spesifikke måten å interagere på i kontaktimprovisasjon har åpenbart et fysisk aspekt ved seg, men kanskje refereres det av danseren til noe mer enn bare det; at situasjoner generelt først og fremst er fysiske på den måten at det vi umiddelbart sanser er kroppen vår i samspill med omgivelsene. Situasjonen er konstant tilstedeværende. Som kontrast til dette kan tankene og oppmerksomheten styres til å være mer eller mindre rettet mot det kroppen erfarer her og nå. Man er hele tiden i en situasjon, og valget om å - enten det er bevisst eller ikke - flytte oppmerksomheten over mot en forestilling av hva situasjonen er eller kan være, vil trolig påvirke vårt øyeblikkelige nærvær i og responsivitet på den. Sletvold (2012) er opptatt av at det

kan være forskjeller mellom det vi eksplisitt tenker skjer i en relasjon og det vi dypere, kroppslig oppfatter. Han argumenterer derfor for viktigheten av å også kjenne etter hva kroppen forteller om det som skjer, og bruke det vi da får vite til å utføre terapi som er enda mer i kontakt med den andres tilstand.

En situasjon er ikke en tanke, et ønske eller noe forestilt - selv om tanker og forestillinger kan påvirke hvordan vi oppfatter situasjoner - men er det som man navigerer i og opplever med kroppen i øyeblikket, det til enhver tid umiddelbart kroppslig erfarte. Interaksjon i en terapisisituasjon vil derfor også omfattes av dette. Som terapeuter er vi ”kropper som interagerer” (Leijssen, 2006), kontinuerlig, med den andre, og denne delene av terapeutisk kompetanse bør etter mitt syn kultiveres og brukes aktivt. En utfordring ligger i at psykoterapeuter, i motsetning til dansere i kontaktimprovisasjon, også forsøker å legge til rette for og oppnå endring. Vi skal et sted, selv om vi ikke vet akkurat hvor og hvordan. Danserne har ikke noe slikt mål, og det kan hende at terapeuters arbeid med å oppnå noe kompliserer muligheten til å være tilstede på en slik måte en kontaktdanser kan være det. Hansen (2013) påpeker at samtidig som vi – terapeutene - deltar tilstedeværende og umiddelbart i samspillet i nået er også refleksjonene våre om det vi gjør og det som skjer mellom oss og den andre en nødvendighet når vi arbeider intersubjektivt. Vi kan med andre ord ikke være intersubjektivt deltakende hele tiden, ”vi kan ikke uopphørlig åpne oss i et møte eller være i et fellesskap med en annen” (Hansen, 2013, s. 38). Som terapeuter forsøker vi å ha en balanse mellom refleksjon og deltakelse – å være tilstede og samtidig ha et overblikk og en forståelse. Dette betyr kanskje en stadig bevegelse frem og tilbake på et kontinuum der ytterpunktene er en slags total spontan tilstedeværelse uten idéer/planer på den ene siden, og på den andre siden; kontinuerlig monitorering og bevisst planlegging/refleksjon. Skifter mellom posisjoner på dette kontinuumet foregår antagelig svært hurtig og trolig ubevisst mye av tiden. Å legge merke til hvordan vi beveger oss mellom å være i ”situasjonen” og å være i ”idéen” og hvor mye tid vi tilbringer i ulike posisjoner kan kanskje hjelpe oss til å bli enda bedre til å skape gode intersubjektive møter i terapi. Jeg vil påstå at om det skal ”tippe over” i noen retning, så vil terapien ofte ha mer nytte av en vektoverføring mot ”situasjonen” heller enn mot ”idéen”.

Tilstedeværelsen har en årvåkenhet i seg, som ikke bare er påkoblet når det går ”fort i svingene” og det er mye som skjer, men også når det er stillhet. Også i disse

”pausene” foregår det ifølge en av danserne en aktivitet, en utveksling og deling av informasjon mellom to. Fornemmelsen av kroppens plass og posisjon blir klarere, konturene av den skarpere. Slik en kontaktdanser er i en ”dansende tilstedeværelse”, en beredhet på den neste impulsen, slik kan også en terapeut være det. Stillheten i terapi er fylt av det som kan komme, og den er potensielt like viktig som fraværet av den. Haster vi forbi den i stedet for å la den ta den tiden den trenger kan vi gå glipp av potensielt viktige terapeutiske øyeblikk. Det er i stillheten det som har vært og det som kan bli får klinge aller klarest. Vi merker det er stille fordi vi opplever det slik relativt til det som kommer før og etterpå. I virkeligheten er det bevegelse og lyd også i stillheten, men det er lett å glemme det, og regne den for ingenting, av mindre betydning. Hvis vi som terapeuter tillegger den like mye verdi som det vi regner som ”dans” eller ”musikk” i det terapeutiske arbeidet, altså den verbale utvekslingen, kan også stillheten bli et virksomt element i det vi gjør. Det er lett å glemme, men stillhet er også dans, det er også terapi. Dette betyr imidlertid ikke at den nødvendigvis alltid er like nyttig, slik også det verbale kan være mer eller mindre terapeutisk fokusert, og av og til være ”tomprat”. Intensiteten i stillheten kan variere, avhengig av hva som har skjedd før den oppsto. Kanskje er det hvordan den står i relasjon til det rundt den som er bestemmende for hva den betyr for terapien? I improvisert musikk og dans inngår passasjer av stillhet som en del av den dynamiske helheten og sees og høres derfor i sammenheng med resten av stykket. De er en likeverdig del av det, og de oppleves levende fordi det er liv også i de. Ved å kjenne etter kan vi trolig merke på kroppen om stillheten er noe lignende en hul pause fra resten av terapien - og vi derfor har nytte av å bevege oss videre - eller om det er mer av en fortsettelse på og videreføring av det vi allerede er i gang med, og vi derfor bør være i den.

Å la seg bevege, slippe kontroll og gi vekt. Om man i stedet for å bare holde seg selv oppe, alene, oppgir noe av *kontrollen* til den andre og til relasjonen, kan man i større grad *beveges* av den andre, og den andre vil kunne beveges av en selv. Når det ene subjektet kommer ”på banen” kan også det andre spille seg ut, nettopp fordi premisset om gjensidighet må imøtekommes for at dansen skal kunne utfolde seg og bli det den har mulighet til å bli. Dette er trolig relatert til at man også gir seg hen til det intersubjektive samspillet, og at man gir seg hen til det tredje (Benjamin, 2004). Flere dansere snakker om å gi seg hen, noe som kan ligne på og forveksles med - men som slik jeg ser det er noe annet enn - for eksempel ”å slippe seg løs”. Det siste har et

mer individualistisk preg; ”jeg skal gjøre det jeg vil, er i stand til og har mulighet til” i denne relasjonen, mens det første handler mer om å være åpen for at intersubjektiviteten kan skje med en selv i et rom av gjensidighet og oppmerksomhet mot også den andre. Å gi opp kontroll eller gi seg hen i terapi betyr ikke å kaste seg ”hals over hode” inn i samspillet, men i stedet i sitt vesen være mottakelig for, positivt undrende til og ha en ledighet ovenfor ens egne og den andres impulser og innspill. En slik holdning vil kunne fasilitere improvisatoriske øyeblikk (Ringstrom, 2007), der det ubevisste i relasjonen kan arbeides med mens det viser seg, slik at det ”hittil uforestilte, utenkte og usagte” - og, kan jeg legge til, ugjorte - blir mulig å trå inn i. Det overraskende som noen av danserne refererer til er trolig beslektet med akkurat dette. Overraskelser leder til det ikke tidligere erfarte, noe som utvider den prosedurale kunnskapen om hvordan å være med den andre. Overraskelser er per definisjon ikke mulig å vite om på forhånd; man kan ikke planlegge å komme til et bestemt ukjent sted. Det er det uventede som inntreffer. Sjansen for å erfare det uventede øker trolig om man aksepterer noe uvisshet og ved å gjøre det åpner opp for et større spekter av mulige retninger i den felles utforskningen. I fastlåste mønster i terapi kan det kanskje også i noen tilfeller være nyttig at terapeuten bidrar med noe overraskende, noe som bryter med mønsteret terapien har beveget seg i, noe som utfordrer de implisitte ”reglene” som eksisterer for hvordan vi er sammen. Dette kan ikke bare være ”tilfeldig” spontanitet. Benjamin påpeker i sin diskusjon av det tredje at det er en rytme i det, og at rytmen kan endres gjennom overraskelser, men ikke på vilkårlig vis: Overraskelsene må henge sammen med den tidligere rytmen og ”tonearten” man ”spiller i”. Å improvisere slik bør følge noen etiske retningslinjer i retning av det Ringstrom (2007) beskriver: Han foreslår at vi holder oss i ”balanse” ved å kjenne etter bl.a. om det vi gjør i samspillet er åpnende i stedet for lukkende, vitaliserende eller dempende, kontaktskapende eller unngående, fokuserende eller forvirrende, frigjørende eller begrensende, lekent utforskende eller bare ”tull og fjas”, bekreftende eller utslettende, gjenkjennende eller feiltolkende.

En terapeut som er bevisst på og har evne til å slippe egne kroppslige og mentale spenninger vil lettere kunne gi seg hen til dansen med den andre. Erfaring med opplevelsen av å gi seg hen vil naturligvis være til hjelp for å videreutvikle evnen til å gjøre det, men viljen til å gi seg hen, til å forsøke det, må i utgangspunktet være tilstede i terapeuten. Det fordrer at terapeuten aktivt arbeider med å våge seg ut i det.

Her tror jeg det kan være nyttig med en undrende holdning til ens egen samspillsopplevelse og en oppmerksomhet mot hendelser i interaksjonen med andre som vekker motvilje eller motstand i en selv. ”Hvordan reagerer jeg nå, og hva er det jeg reagerer på? Er det jeg merker et uttrykk for at jeg bør sette en grense for meg selv her, eller er det hensiktsmessig å bevege seg ut i dette? Kan jeg klare å gi litt slipp på den angsten og anspenheten jeg merker i meg selv?” Slike og lignende spørsmål kan man stille seg selv underveis.

Det motsatte av å gi seg hen - anspenhet og kontrollbehov - kan føre til at de mulighetene som antydes i et kritisk øyeblikk, kommet til overflaten i det bølgende, drivende nået, alltid annerledes enn det det nettopp var, ikke blir benyttet. Man kan forsøke å ta det imot, respondere på det, og møte det med timing og tilpasset rytmikk, slik at det iboende potensialet til momentum i situasjonen kan bli forløst. Muligheter som glipper er ikke nødvendigvis tapt, de kan komme igjen på et senere tidspunkt. Slik muligheten for eksempelvis et nytt løft kan oppstå i en kontaktdans, men realiseres i varierende grad, trolig avhengig av den felles bevegelsesresponsen på den; slik kan man tenke seg at også muligheter i terapi i varierende grad bli realisert. Det kan være snakk om ”nå-øyeblikk” (Stern, 2004) der det oppstår noe i interaksjonen som begge parter er usikre på hvordan de skal håndtere. I tilfeller der begge deltakere i tilstrekkelig grad er trygge nok til å gi seg hen er det mulig at et slikt øyeblikk vil bli håndtert på en bedre måte enn om en eller begge av partene mangler denne tryggheten. Et nytt bevegelseelement i dansen eller ”det hittil usagte” i terapien skjer antageligvis ofte mer som resultat av å ha gitt seg hen seg til enn å ha tenkt seg til. I stedet for å løse det med etablert ”teknikk” eller en vanepreget respons må partene bidra med noe unikt og autentisk der og da (Stern et al., 1998). I denne sammenhengen er ofte tanken og resonnementet for trege; først etter hendelsen kan en refleksjonsprosess ta til og gi mening til den.

Kontroll kan vise seg i en engstelig og rigid bruk av teknikk og teori. Ringstrom (2007) har diskutert hvordan teorianvendelse drevet frem av engstelighet hos terapeuten kan være uheldig for konstruksjonen av en delt virkelighetsforståelse med den andre, og han mener en forkjærlighet for teori kan fremdyrke ”intersubjektive fordommer”. Når terapeuten kjenner på skam, skyld, angst eller frykt er sjansen større for at disse fordommene blir styrende, og at terapeuten endrer rolle i retning en ekspertposisjon. Et slikt skifte innebærer at han eller hun forflytter seg ut av det

gjensidige samspillet. Uforutsigbarheten både i kontaktimprovisasjon og psykoterapi kan i noen tilfeller skape usikkerhet og dermed et behov for å beskytte seg selv mot en antatt fare i samspillet. Dette kan for eksempel komme av en følelse av å ha et mangelfullt repertoar for noe som oppstår, eller en fornemmelse av at det kan lede til nederlag eller i verste fall former for skade. Ofte er det kanskje ikke så mye en bevisst prosess, men i stedet en instinktiv reaksjon på noe uventet, noe man ikke har en konseptuell modell eller et skript for. Dette kan utfordre genuiniteten til interaksjonen. At terapeuten er genuin i interaksjonen er viktig, da det gjerne er gjennom ekthet at terapeuten kan få utfordret sine egne forforståelser, noe som er en del av utviklingen som terapeut (Safran & Muran, 2000).

I praktisk, konkret forstand kan det å slippe opp kontroll, la seg beveges og gi seg hen i dansen vise seg i måter å gi vekten sin inn i kontakten med den andre. Å *gi vekt* er noe av det som gjør det mulig å danse kontaktimprovisasjon fordi mye av dansen baserer seg på å slippe til tyngdekraften og bruke den til å skape bevegelse. Evnen til å gi alt fra lite til mye vekt, og med hva og hvor man gir vekt, muliggjør et bredt spekter av bevegelser og dynamikker. En av danserne som ble intervjuet mente at det ikke er en dans om man ikke gir vekt. At det er viktig å gi vekt betyr ikke nødvendigvis at man må gi masse vekt til den andre eller omvendt, i stedet er det slik at man bytter på å gi og ta vekt i større eller mindre grad. Dette kan også bety å gi veldig lite av det, og noen vil si at man kan danse passasjer i kontaktimprovisasjon der man ikke gir vekt og derfor ikke er i fysisk kontakt, men fremdeles danser sammen. Å gi vekt er likevel en kjerne i danseformen, og fluktueringene i vektarbeidet er med å karakterisere og forme dansen. Hva representerer det å gi vekt utover å være en fysisk og teknisk nødvendighet for kontaktimprovisasjon? Hva innebærer det å gi – og ta – vekt i et intersubjektivt perspektiv, og hva kan det representere i en terapikontekst? Det kan handle om tydelighet, trygghet og ledighet; billedlig sagt bør vi i terapi tilstrebe å ikke engstelig unnvike eller bevege oss bort fra, begynne og deretter trekke oss, krympe, stivne til, holde eller klamre oss fast, presse oss på, lukke oss inne, falle sammen, skyve unna på måter som begrenser mulighetsrommet i samspillet, eller bevege oss helt alene som i en solodans. I stedet kan vi la den andre føle at vi gir noe av ”vekten” vår på en slik måte at det kan kjennes som en tydelighet: ”her er jeg, og dette gjør jeg”. Da blir det også lettere å få en fornemmelse av hva vi vil eller forsøker, og dermed klarere hvordan den andre selv

kan forholde seg til oss. Dette gjelder naturligvis begge veier, men det er en asymmetrisk relasjon, der terapeuten har ansvaret, så det er vi som til syvende og sist må sørge for at den terapeutiske dansen kan få så gode levekår som mulig. I en god terapeutisk relasjon føler klienten seg også trygg på å gi vekt til oss og utforske dette vektarbeidet sammen med oss.

Som i kontaktimprovisasjon er det i terapi en form for ”fluktuerende vektarbeid” der terapeuten og klienten gir og tar imot hverandres tyngde av tilstedeværelse gjennom språk og lyder, bevegelser, positur og ansiktsuttrykk og forholder seg til dette på måter som er mer eller mindre hensiktsmessige med tanke på å skape, opprettholde og utvikle samspill. Med det vi vet om betydningen av kroppslig uttrykk, blant annet ansiktsuttrykk, for kontakten mellom og den gjensidige påvirkningen av hverandres autonome nervesystemer (Hart & Kæreby, 2009), er det sannsynlig at utvikling av bevisstheten om det kroppsbaserte samspillet i terapi vil ha innvirkning på terapeutisk praksis, gjennom hvordan man selv, gjennom sitt totale uttrykk som terapeut, gir og tar vekt i relasjonen til den andre. Som med å gi seg hen er det nyttig å merke seg: Hva kjenner man til enhver tid på i sin egen kropp, og hvordan forholder man seg til det? Føler man seg for eksempel overkjørt av den andre, at ”vekten” av den andre gjør at man selv ikke klarer å ”bevege” seg, eller er den andre så ”lett” og diffus i sin tilstedeværelse at man ikke helt føler at man får tak i og kontakt med den andres vekt? Hvilke somatiske hendelser finner sted i ens egen kropp? Jeg tenker her på fenomener som kan kalles somatisk motoverføring (bl.a. Vulcan, 2009), og som omfatter terapeutens bevissthet om egne kroppslige fornemmelser i møtet med den andre. Slike fenomener kan sannsynligvis også vise seg på forskjellige måter i det konkrete ytre uttrykket. Hvordan sitter man når man snakker med den andre og hvordan gjør man store og små endringer i positur ut ifra hva han eller hun snakker om og hvordan? Hva uttrykker man med ansiktet og med hvilken styrke og dynamikk? Kan man legge merke til eller ha en følelse av hvordan man beveger seg sammen med den andre? Hvordan er ens egen pust? Hvor dypt eller grunt trekker man den, hvor hurtig eller langsomt går den? Med dette ønsker jeg ikke å argumentere for at man skal forsøke å innta og opprettholde en fiksert, ”optimal” måte å sitte på, eller bestemte, ”riktige” måter å være i samspill på, men i stedet gi noe fokus til de stadige forandringene som foregår. Man er hele tiden i indre og ytre bevegelse, uansett hvor små bevegelsene er. Det essensielle her er ikke å identifisere en fasit for hvordan å

bevege seg sammen med og gi vekt til den andre, noe som er uforenlig med bl.a. å skape ”vår” dans, noe jeg kommer tilbake til. I stedet er det en oppfordring til å undre seg over, være nysgjerrig på og kjenne etter hvordan skiftene og endringene i vekt, fra det helt subtile til det voldsomme, foregår. På det lokale nivået i interaksjonen (Stern, 2002) foregår det mikroprosesser hele tiden, og slike relasjonelle bevegelser (Stern, 2004), enten det er endring av positur, skift i ansiktsuttrykk, et ”mhm” eller et dypt pust kan betraktes billedlig sett som et vektarbeid som har som mål å regulere det Stern (2004) kaller det intersubjektive feltet.

Ofte vil det naturligvis være mye engstelig tilbaketrukkethet og forsiktighet, og stivhet og rigiditet i de psykiske og fysiske bevegelsene til de vi møter i terapi. Dette kan være en utfordring for samspillet. Det er viktig for terapeuten å la den andre få gi sin vekt, å bli ”holdt”, frem til han eller hun kan ta mer ansvar for vektarbeidet (Dybvik, 2012). Terapeuten kan oppmuntre den andre nonverbalt og implisitt - og kanskje også i noen tilfeller verbalt - til å, som nevnt, gi opp noe av kontrollen, til å gi seg hen. I arbeidet med den andre leter man gjerne etter ”plasser i bevegelse” hvor han eller hun kan våge seg utpå, enten det handler om å våge å se ting på en annen måte, tørre å gi uttrykk for noe, la seg kjenne på noe, anerkjenne noe eller gå inn i noe de ikke helt vet hva er. Det kan handle om å identifisere posisjoner/ konfigurasjoner i relasjonen etter hvert som den beveger seg i tid og med utgangspunkt i disse ”plassene” invitere eller legge til rette for at den andre kan gi vekt. Gjennom slike invitasjoner introduserer man muligheter for nye bevegelser. Kanskje er det slik, også i terapi, at oppdagelsen av disse plassene henger sammen med lyttingen til ens egen kroppslige og emosjonelle signaler eller fornemmelser. Ved at man tar i bruk det potensialet som ligger i ”plassene i bevegelse” som oppstår, kan vektarbeidet føre til at den andre gjennom det tilegner seg nye relasjonelle erfaringer, ny implisitt relasjonell viten (Stern et al., 1998). Dette kan skje ved å erfare at det er trygt å ”lene seg inn mot” terapeuten, samtidig som man får stadig flere muligheter til å tilegne seg et større relasjonelt bevegelsesrepertoar etter hvert som man blir mer komfortabel med å gi vekt. Å gi vekt er også en gjensidig aktivitet; i denne typen samspill kan ikke terapeuten befinne seg ”utenfor” samspillet og betrakte det derfra, men må også vise seg som et subjekt og kunne la seg påvirke av den andre. Kanskje vil det hjelpe terapeuten å være klar over og være villig til å utfordre sine egne ”plasser i bevegelse” og dermed selv komme til ”ukjente steder” sammen med den andre, noe som

forutsetter terapeutens åpenhet for selv å endres av samspillet og av han eller henne. En del av dette kan være å åpne opp for andre sannheter om hva som skjer mellom oss enn den forklaringen man kjenner seg nærmest. En villighet til å la seg påvirke av den andres subjektivitet og å lære å aktivt anvende sin egen subjektivitet er nødvendig (Benjamin, 2005), og terapeutens bruk av seg selv gjennom improvisasjon (Ringstrom, 2001, 2007; Pagano, 2012) kan være et eksempel på dette.

Å uttrykke seg selv – og få muligheter til det. Bruk av egen subjektivitet kan være måter å *uttrykke seg selv* på. Flere av danserne hevder at dette er viktig for samspillet og for opplevelsen av det. Å uttrykke seg selv kan imidlertid bety mange ting, og i terapi er det ikke nødvendigvis åpenbart hva av en selv man kan og skal uttrykke. Det er ikke vanskelig å være enig om at den andre skal få lov til å uttrykke seg selv og være ”seg selv”, og at det også er viktig for den terapeutiske utviklingen. Det er helt grunnleggende. Som terapeuter kan vi være oppmerksomme på hvordan vi eventuelt risikerer å begrense den andres muligheter for å være seg selv, og hvordan våre egne preferanser for måter å være sammen på påvirker hvilke ”bevegelser” vi tillater i terapien. Hvordan er vi i stand til å ”ta imot” den andre? Hvilke konsekvenser har det for terapien når vi tar imot noen ”bevegelser” fra den andre mer enn vi tar imot andre ”bevegelser”? Altså når vi bedriver en slags ”selektiv inntonning” (Stern, 1985) på det kroppslig-emosjonelle uttrykket? Noen ganger kan dette være bevisst fordi vi har et terapeutisk rasjonale for det, for eksempel hvis vi anser et affektuttrykk for å ha en unnvikende eller tildekkende funksjon, og derfor ikke ønsker å forsterke det, men i stedet komme forbi det. Andre ganger kan det være vi ikke er klar over at noe av det den andre kommer med blir avvist av oss. I begge tilfeller kan vi være villige til å stille spørsmålstegn ved og forsøke å forstå våre egne preferanser for hvor terapien skal hen. Kanskje kan vi bli mer oppmerksomme på dette om vi kan erkjenne den kroppslige effekten den andre og samspillet har på oss og dermed bedre merke når vi motsetter oss en bevegelse i en retning som potensielt kan være bra for terapien, men som vi selv har vanskelig for å møte. Med dette som utgangspunkt kan vi forsøke å endre vår instinktive respons i slike tilfeller. Å bli tatt imot handler også om gjensidig anerkjennelse (Benjamin, 2002), fordi man gjennom å ta imot en annens utspill implisitt tar på alvor den andres opplevelsesverden. Når en av danserne snakker om at det å bli ”tatt imot”, å virkelig bli sett som seg selv i dansen, fører til en type ”jordethet” og en følelse av bli ”helere” handler det tilsynelatende om å få

anledning til å spille ut seg selv - det man er - og hvordan det gjør det mulig å oppleve sammenheng og en følelse av lykke. En annen snakker om sannhet, å uttrykke det sanne, og beskriver det som et lite vågestykke. Men hva er det sanne her? Kanskje er det nettopp den subjektive erfaringen av at en blir helere, mer sammenhengende. I dette ligger det også at man blir dypere engasjert i opplevelsen: Det er ikke "bare gym". Å bli tatt imot og å få uttrykke seg selv virker å være forutsetninger for en opplevelse av helhet slik Krantz (2012) beskriver det. Slikt sett leder "mottagelsen" av den andre og åpningen for det egne uttrykket i frem mot den økte sammenhengen i organismen som Sander (2002) snakker om.

Vår dans - etablere og utvikle kontakt i vår spesifikke relasjon. Hvert nye møte, både i dans og terapi, er på sine måter annerledes enn alle tidligere møter, og *vår dans* er det bare "vi to" som får oppleve akkurat slik den er. Det som spiller seg ut i enhver relasjon er unikt for den relasjonen (Safran & Muran, 2000). I møtet med et nytt menneske forsøker vi å etablere måter å være sammen på, noen implisitte rammer for hvordan vi kommuniserer sammen, og disse har innflytelse på det videre forløpet i terapien. Vi er ikke ferdige med dette etter noen "innledende runder". Det er en prosess som foregår hele tiden, på ulike nivåer, og som legger til rette for endringsbærende øyeblikk. Dybvik (2012) har undersøkt pasienters opplevelse av betydningsfulle øyeblikk i terapi og mener disse øyeblikkene har i seg det opplevelsesnære, konkrete og individuelle. Med andre ord; de inneholder bevegelser - i vid forstand - i den terapeutiske dansen som er "født av situasjonen", som er formet etter klientens og terapeutens "nå" og som er unike for akkurat denne relasjonen.

Noen av danserne beskriver hvordan de av og til er nødt til å roe ned de store bevegelsene og forsøke å bare lytte til de aller minste som skjer i dansen. Det kan synes som om de intensiverer arbeidet med å finne sammen, med å finne "vår dans". Det handler om å finne noe som er tilstrekkelig felles til at en konstruktiv dialog der begge bidrar kan utvikle seg. Det intersubjektive arbeidet er en utforskning der man søker etter å finne en "fit" eller tilpassethet mellom ens egne og den andres intensjoner, samtidig som begge subjektene blir ivaretatt (Bruschweiler-Stern et al., 2002). De tilpasningene som foretas av deltakerne i interaksjonen stammer fra hver parts implisitte relasjonelle viten. På det lokale nivået, det vil si i strømmen av øyeblikk som terapien beveger seg avgårde i, blir interaksjonen styrt av slik implisitt kunnskap (Bruschweiler-Stern et al., 2002). Det er en prosess der man forsøker å

oppnå koordinerte tilstander (Tronick et al., 1998). En aktiv måte å forsøke å finne en tilpassethet eller koordinert tilstand kan være å lytte spesielt fokusert etter de små bevegelsene. En annen er å teste ut ulike typer ”trykk” slik det blir beskrevet i et av intervjuene, og nøye merke seg responsen man får på de. I terapi kan dette bety å justere ansiktsuttrykk, tonefall, blikkontakt og kroppspositur/-bevegelse basert på hvordan klienten reagerer. Det kan også gjelde eksplisitte intervensjoner som tolkninger, forslag, spørsmål og lignende. Ofte gjør man dette intuitivt, slik nettopp en fundering av det i det implisitte domenet skulle tilsi, men en bevisstgjøring om hvordan man gjør det kan være viktig for å få innsikt i eget nonverbalt uttrykk.

Å ville for mye eller for stort for tidlig kan føre til at man hopper over noe av det som er unikt for den bestemte relasjonen. Terapi er improvisasjon (Stern et al. 1998, Sletvold & Børstad, 2009) og fordrer at man klarer å innfinne seg med at man ikke kan planlegge hvordan terapien skal forløpe. Dette henger etter min mening sammen med det å ta hensyn til hvert nye møte, hver nye dansepartner eller klient. Man improviserer basert på vaner og teknikk, men det flere av danserne indikerer er at man kan gå glipp av noe om man ikke er var det enestående mellom akkurat oss. Med flere terapitimer hver dag, gjerne fire-fem dager i uken kan dette være krevende for en terapeut å få til i hver relasjon, men det kan være et mål å sikte etter.

Fenomener i samspillet

Det som har vært beskrevet og diskutert under tittelen ”å skape samspill” kan sees på som faktorer som er – om ikke nødvendige – i hvert fall fasiliterende for fenomener som nære og intense møter i dans og terapi, samt utfoldelsen av lek mellom deltakerne. Danser og terapier varierer når det gjelder i hvilken grad vi føler vi får kontakt med den andre, på hvilke nivåer dialogen utspiller seg. Noen ganger kjennes det som om det er noe mer enn bare en god dans eller en god terapi. Av og til kan det være et element av noe mer eksistensielt i det som skjer mellom oss selv og den andre.

Møter. *Møter* med andre kan i noen tilfeller oppleves så nære og omfangsrrike opplevelsesmessig at de skaper et slags ”avtrykk” i hukommelsen, et minne om noe mer enn bare ”bevegelsen”, hva vi gjorde. Det er essensen i samværet, ”smaken” av det vi hadde sammen, som huskes klarest. Det danserne forteller om slike møter handler mye om at noe fokuseres og konsentreres i samspillet, samtidig som det åpner

seg opp, vokser, folder seg ut. Det er gjerne det lille - øyeblikket eller øyeblikkene - som blir det største. Øyeblikket blir mer detaljert, høyere oppløst, som om sansene registrerer mer enn ellers. I øyeblikket eller serien av øyeblikk kan alt det inneholder – alle ”dimensjonene” i det - få være slik det er, ingen av partene presser sin agenda på det delte her og nå. Man forsøker ikke å fremheve noe bestemt i det eller å bevege seg mot det eller vekk fra det. I stedet får det være slik det er, ikke fordi man tar et valg om at slik må det være, men fordi det er en selvfølgelighet, det er dette fenomenets natur. Det eksisterer uten å være fanget av en definisjon eller en kategorisering. Tronicks (1998) beskrivelse av dyadisk utvidete bevissthetstilstander virker å nærme seg det danserne forteller. Forklart med Tronicks ord skaper det selvorganiserende systemet i hver danser sine egne bevissthetstilstander. I samspillet med den andre danserens selvorganiserende system kan disse utvides slik at systemet blir mer sammenhengende og komplekst på samme tid. Alt ”kommer sammen”, men på samme tid skjer det en ekspansjon av ens egen væren. I terapi og i samspillet mellom mor og barn oppstår lignende fenomener, og det er mulig det dypest sett innebærer mye av det samme som det danserne beskriver. Klienter og terapeuter kan oppleve øyeblikk i terapi som er mettet av implisitt betydning. Klienter husker øyeblikk i terapi som har vært betydningsfulle, og de kan gjengi opplevelsen av disse på måter som bærer i seg noe av styrken fra selve øyeblikket og viser hvor viktig de har vært for dem (Dybvik, 2012). De betydningsfulle øyeblikkene Dybvik (2012) rapporterer mener hun oppstår fordi både det indre i deltakerne og det imellom dem er tett sammenvevd. Slik jeg leser det hun skriver inneholder slike betydningsfulle øyeblikk helt eller delvis dette sammenfallende, skapelsen av en mening, som oppstår fra de stadige bestrebelsene på å komme hverandre i møte og skape et delt og samskapt tredje. Formålet med å forstå hva slike møter er og hvordan de oppleves kan være å øke oppmerksomheten mot de, skape en nysgjerrighet rettet mot de, og dermed anerkjenne verdien av slike møter. Man kan ikke instrueres i hvordan å komme til slike steder i samspillet, sannsynligvis spiller implisitt relasjonell viten (Stern et al., 1998) både hos oss og den andre en stor rolle.

Tronick m.fl (1998) tok i bruk begrepet dyadiske utvidete bevissthetstilstander for å forklare menneskers behov for emosjonell tilknytthet og intersubjektivitet, og han mener det er gjensidige regulering av affekt som skaper disse. Igjen er vi nærheten av Benjamins (1990) gjensidighet. Skapelsen av slike rytmiske tilstander blir trolig mulig

gjennom de ulike kroppslige instrumentene som brukes i samspillet, enten det primært er gjennom taktilitet og proprioepsjon, gjennom stemmen - språket og musikken i det - eller gjennom ansiktsuttrykk. Det er kanskje rimelig å se disse som ulike kommunikative innganger til en type dypere kontakt som går ut over de bevegelsene som utføres, de ordene som sies, de musikalske frasene som spilles eller smilene eller bekymringsrynkene som vises. Som regel vil flere av disse instrumentene være i spill, hver av de med ulike ”roller i ensemblet”, hver av de med ulik styrke. I kontaktdans er huden det sanseorganet som kanskje blir sterkest stimulert, i terapi er det kanskje synet og hørselen. Likevel kan det tenkes at opplevelsen av å være virkelig sammen i noe – noen ganger følelsen av å være ett – er et fenomen som på et subjektivt opplevelsplan har fellestrekk på tvers av samspillsformene. Sterke intersubjektive møter med andre mennesker gir en følelse av mening til livet, og det kobler seg på noe essensielt ved å være menneske. Det er et eksistensielt møte, mer enn et ”profesjonelt”. Det er et møte som ikke skal plasseres eller defineres, men som er meningsfullt i kraft av seg selv. Det kan være en oppblomstring av vitalitet og det kan ha en subjektiv opplevelse av fullstendighet ved seg.

Leken. Et noe annet, men antagelig beslektet aspekt med kontaktimprovisasjonen er *leken*. Den springer ut av et sett med ”regler”, men der det likevel er en opplevelse av frihet til å ”svare” på ulike måter, altså å teste ut innfall og idéer i et nærmest assosiativt forhold til det som tidligere har funnet sted. Det er en situasjon der den andre ikke påtvinger deg - direkte eller indirekte – handlinger. Her ser vi forbindelser mellom *leken* og de tidligere diskuterte temaene *gi vekt* og *slippe kontroll*, som kan betraktes som en type ”regler” for dansen, som bereder grunnen for at leken kan skje. Betydningen av å føle seg fri til å leke med responser med utgangspunkt i disse ofte implisitte retningslinjene er stor, ifølge noen av danserne. Leken er tilsynelatende den delen av samspillet som oppstår der de to subjektene gir opp noe kontroll, gir vekt, gir seg hen, er til stede og er i en gjensidig relasjon med den bestemte andre. Den ledsages gjerne av en positiv vitalitet, men man kan kanskje også se for seg at en lek også kan være vitaliserende på et alvorlig vis, en alvorlig lek. Altså at det i leken vekkes og trer frem affekter av ulike typer, både de lette, glade, og de tyngre, men at det grunnleggende sett handler om former av aktivering av det emosjonelle, noe som skaper en opplevelse av å være i live. En av danserne beskriver følelsen av å ”dances av dansen”; at dansen tar overhånd og at man bare blir med, samtidig som man er

aktiv i det. Benjamin (2002) snakker om hvordan en harmonisk tilpasning i samspillet skaper en følelse av agens samtidig som det er en opplevelse av frihet og flyt, noe som er slående likt det denne danseren er inne på. Samspillet får på et vis sitt eget liv, en egen vilje, som man som deltaker blir med på, samtidig som man også kjenner at man er en aktiv kraft i det som skapes. Evnen og viljen til å gi seg hen virker å være en nødvendig forutsetning for å kunne la seg beveges i leken, til la seg ”samspilles av samspillet”. Som tidligere diskutert innebærer dette å delta med sitt subjektive, autentiske jeg – i terapi riktignok på en måte som alltid er fundert i en etisk og faglig refleksjon og som er for den andres, ikke for terapeutens skyld.

Møter og leken i kontaktimprovisasjon, slik de er beskrevet ovenfor, har tilsynelatende et element av gitthet ved seg, slik Benjamin (2002) skisserer Sanders (2002) begrep, en form for kravløs nærhet og en tilstand som muliggjør kreativitet. Nettopp fordi ingen av partene krever eller har behovd å kreve noe av den andre i gittheten, er det en tilstand som trolig blir næret av en åpen og nysgjerrig holdning. Om partene er for rigide i kontakten og forsøker å styre den andre for mye, blir ikke gittheten mulig, eller i hvert fall betydelig vanskeligere å komme til, fordi slike handlinger står i motsetning til dens natur. Dette gjelder trolig også i terapi, der det kravløse, gitte, kan få dårligere kår under et samspill preget av stive ”bevegelser” både fra terapeut og klient, slik jeg har vært inne på tidligere. Hvorfor er en slik gitthet, det Benjamin (2002) mener er likt det tredje, viktig i terapi? Slik jeg forstår det er gittheten en erfaring av totalitet (Krantz, 2012) i den forstand at man kan være i en relasjon med hele seg - med sin fulle oppmerksomhet og årvåkenhet - i motsetning til en delvis tilstedeværelse der tanker, fornemmelser, følelser og kroppslig uttrykk ikke finner en måte å finne sammen på, men i stedet opptrer som konkurrerende aktører. Å erfare at man kan være sammen med et annet menneske på en måte der samværet er nok i seg selv og der ”idéen om samværet” ikke presser seg på, men at det i stedet er grunnleggende ledig og samtidig kjennes fylt opp av mulighet, er kraftfullt. For mange vil det være av betydning for hvordan de både bevisst og ubevisst - nonverbalt, implisitt - forholder seg til relasjoner videre. Det ser ut til at Sanders (2002) prinsipper om rytmisitet og spesifisitet kan forklare noe av det som skjer i *leken* og i *møtene*, altså at det er en eskalering av samstemthet og energi som frembringer en sterk enhets-, men samtidig frihetsfølelse. Om *møter* og *leken* er noe av det samme eller om det er kvalitativt forskjellige fenomener er litt uklart ut fra dette

materialet, men det kan synes som om *møter* fortrinnsvis viser til noe som oppleves mer ”rystende”, mer personlig og dypere bevegende enn leken, som kanskje er nærmere innholdet i ”møteøyeblikkene” Sander (sitert i Sander, 2002) har beskrevet.

Bevegelse og terapi – hva kan kontaktimprovisasjon bidra med?

Det som fremstår som klart ut ifra denne studien er at det er en rekke intersubjektive prosesser som ligner hverandre og kanskje er like i kontaktimprovisasjon og psykoterapi. Gjensidighet, møter, lek, tilstedeværelse, den unike relasjonens betydning og det nonverbales sentrale rolle i det intersubjektive er eksempler på dette. Veiene inn til disse prosessene er ulike, men det er mulig at det på et grunnleggende opplevelsplan foregår noe av det samme. Også noen av de fysiologiske prosessene kan være like. Hart og Kæreby (2009) artikkel om det autonome nervesystemets rolle i intersubjektivitet er et eksempel på fenomener som kan tenkes å eksistere både i et terapi- og et kontaktimprovisasjons spill. Om begrepene danserne benytter seg av forstås som å reflektere slike dypere prosesser kan de vise seg å ha praktisk relevans for utøvelsen av terapi. Studiens andre spørsmål – hvorvidt kontaktimprovisasjon kan bidra til forståelsen av samspillet i terapi – kan slik jeg ser det følges opp på to måter, på en ”verbal” og en ”nonverbal” måte: Flere av begrepene som springer ut fra analysen av intervjuene kan sees på som ”kroppslig sensitiserende” i den forstand at de kan tenkes å øke oppmerksomheten mot de nonverbale opplevelsene som henger sammen med begrepet. Et eksempel er ”å gi vekt”, som på ett nivå er en konkret teknisk manøver, men som på et annet mer metaforisk nivå kan illustrere en underliggende tilnærings- og indre bevegelsesprosess i retning et intersubjektivt møte. Et annet eksempel er ”plasser i bevegelse”, et begrep som i likhet med ”å gi vekt” kanskje vil være mest nyttig om det tilfredsstillende et pragmatisk validitetskriterium (Kvale, 1997), det vil si om det fører til endring i praksis. Det er ikke denne studiens intensjon å måle dette. Med tanke på begrepets nærhet til intersubjektiv opplevelse kan det imidlertid tenkes at det for noen vil gi en mening som igjen vil forplante seg inn i hvordan de utøver terapi, gjennom at de får en økt oppmerksomhet rettet mot ”bevegelsene” i samspillet; når man kan bringe inn et nytt perspektiv eller forsøke å ta opp et tema, når man må ta et steg tilbake fordi man presser for mye på og lignende. I praksis handler mye av terapi om prosedural hukommelse og intuitive ferdigheter (Safran & Muran, 2000), og denne studien går inn i det som i stor grad er det prosedurale og intuitive. Det

danserne forsøker å beskrive er nettopp slike ferdigheter, og kanskje kan spørsmålet om hva kontaktimprovisasjon kan informere terapi om best besvares på ”nonverbalt” vis gjennom å la terapeuter forsøke å danse kontakt, for deretter å studere hvordan denne erfaringen eventuelt virker inn på utøvelsen deres av terapi?

Nonverbale samspillsformer kan tenkes å gi oss bedre innblikk i det prosedurale, kroppslig følte, intuitive aspektet ved samspill. Gjennom de kan vi komme nærmere oss selv som opplever av verden, og derfra vende oss tilbake til refleksjonen. Språket kan tåkelegge - intellektualisere - det vårt umiddelbart erfarende selv viser oss. I et samfunn der kroppen har blitt skulptur, i stadig større grad en overflate vi former og viser frem, og fokuset på at den er noe vi erfarer og møter verden gjennom er manglende, er det kanskje desto viktigere å vie plass til dette i utviklingen av terapeuter, både studenter og viderekomne. Gjennom kroppspraksiser, som eksempelvis kontaktimprovisasjon, kan psykoterapeuter få en inngang til den implisitte kompetansen gjennom måter å arbeide intersubjektivt på som ikke i samme grad som samtale er preget av det jeg ofte tenker er språkets forenkling av opplevelse.

Å bruke kontaktimprovisasjon i undervisning og kursing av psykologistudenter så vel som ferdige psykologer og psykoterapeuter kan med andre ord muligens være nyttig som en inngang til prosesser og fenomener i terapi som ellers kan være vanskelige å gripe om de kun beskrives med ord. Egen erfaring med improvisert musikk og dans i undervisning indikerer at slike aktiviteter kan være stimulerende i diskusjoner om intersubjektivitet. Å nærme seg og reflektere rundt samspill gjennom å praktisere andre former for det enn samtalen tror jeg derfor kan være fruktbart for terapeuters eksplisitte så vel som implisitte kunnskap om intersubjektivitet. Ved å erfare hvordan det er å kommunisere gjennom modaliteter som ikke primært benytter seg av språket og dets symbolikk (for eksempel dans, musikk og lignende) kan man få andre perspektiver på og diskusjoner om samspill, som igjen vil være nyttig kunnskap å ha med seg inn i en terapeutisk sammenheng selv om man driver en ”verbal” terapiform. Det kan også foregå en bevisstgjøring om ens egne intersubjektive kvaliteter, og man kan bli oppmerksom på sider ved seg selv som man ikke var klar over – behov, ønsker, erfaringer osv. – som kan utvikle en som terapeut (Anderson, 2007). Det på samme tid fantastiske og problematiske med språket er i mine øyne dets evne til å skape sin egen mening og sitt eget liv, ikke nødvendigvis i kontakt med ”virkeligheten”, og det kan ”vandre av sted” i sine utbroderinger mens det gradvis

mister kontakt med det kroppslig erfarte. Diskusjoner om samtaler baserer seg ofte på det som har blitt sagt og blir derfor gjerne uunngåelig dominert av innhold, av et "hva", heller enn et "hvordan".

Det nonverbale er altså rikt på informasjon som ikke kun "teksten" kan formidle. Selve melodien i terapeutens stemme kan være avgjørende for budskapet den andre oppfatter, slik også nyansene i hvordan en bevegelse utføres og hvordan en danser fysisk berører en annen danser kan inneholde budskap som ikke med samme presisjon og fasong kan kommuniseres med språk alene. En berøring fra en annen kan oppleves som mer eller mindre koherent med den tilstanden man selv er i, akkurat som en stemmes melodi kan gjøre det. Kanskje er det fordi både berøringen og melodien i stemmen, i større grad og oftere enn det symbolske i språket, formidles direkte, fra en nærhet til og kontakt med det kroppslig erfarende mer enn det bevisst reflekterende? Altså at det som erfares på et sensorisk og visceralt nivå både oppfattes og kommuniseres direkte (Gallagher, 2008), nonverbalt. Sletvold (2013) har diskutert hvordan et utsagn fra terapeuten ("sier du det?") som i seg selv - som språklig mening - ikke sier så mye, kan oppleves som sterkt av klienten. I denne sammenhengen trekker han frem Sterns (2010) begrep "vitalitetsaffekter". Slik jeg forstår konseptet om vitalitetsaffekter handler det om noe helt grunnleggende kroppsbasert og dynamisk - i kontinuerlig bevegelse. Ikke det samme som psykodynamisk - som blant annet ligger til grunn for de subtile nyansene av uttrykk én setning eller én bevegelse kan ha. Alle som har erfaring med kunstuttrykk vet at det som på overflaten, i det ytre, er den samme bevegelsen eller den samme musikalske frasen enten den utføres av den ene eller andre, kan oppleves på vidt forskjellige måter avhengig av hvordan den danses eller spilles.

På noenlunde samme tror jeg det er det med terapi. Jeg antar at dyktige terapeuter, på tvers av teoretiske og praktiske tilnærminger, har en evne til å spille sine melodier eller gjøre sine bevegelser med en dynamikk og et vitalitetsuttrykk som er spesielt godt tilpasset det andre instrumentet eller den andre kroppen; med andre ord den andre. Selv om mye av det en terapeut gjør er improvisert i den forstand at det på forhånd ikke er bestemt, er ikke alltid frasene helt nye - og det trenger de heller ikke være. Det improviserte kan ligge i tilpasningen og utformingen av terapeutens uttrykk til den bestemte situasjonen. Der er kunsten. Det bør derfor være et mål for terapeuter å utvikle evnen til å være oppmerksom på og fleksibelt uttrykke egne vitalitetsaffekter

og affektuttrykk generelt, nettopp fordi det er det som utgjør mye av et menneskes evne til å skape bevegelse i et annet menneske. Man kan sikkert oppnå terapeutiske effekter uten å være spesielt opptatt av dette - mange er antageligvis også gode på dette uten å ha fokusert noe særlig på det - men jeg tror det kan tilføre noe til egen samspillskompetanse og dermed være av verdi for terapeutisk praksis og terapeuters utvikling. Innenfor scenekunst og musikk er det en selvfølge å jobbe med ens eget personlige uttrykk, ikke bare gjøre det teknisk riktige og briljante. Også for terapeuter vil det å bli kjent med og utvikle ens eget kroppsbaserte uttrykk være til hjelp. Det handler med andre ord om noe mer enn bare å utføre terapiens ”koreografi”; bevegelsen skal ”bebos, ikke animeres” (Paxton, 1982, sitert i Gardner, 2008). Eller som Steve Paxton også har sagt det: ”The magic is not in the instruction” (Paxton, 1989, sitert i Gardner, 2008).

Jeg er altså av den oppfatning at terapeuter har mye å tjene på å utforske hvordan de kan benytte seg selv og den de er i utøvelsen av terapi. Det vil si egenskaper og kunnskap som for eksempel humor, allmennkunnskap og referanser, erfaringer, selvavsløring og lignende. Dette er kanskje for mange en selvfølgelighet, men det synes som om det i hvert fall i psykologutdanning er relativt lite eksplisitt fokus på dette, muligens fordi det anses som mindre faglig eller vanskelig å skrive om eller undervise i på en måte som andre kan lære av direkte. Improvisatoriske tilnæringer til terapi der bruk av terapeutens personlige egenskaper blir oppmuntret har blitt forsøkt beskrevet (Ringstrom, 2007), og selv om dette kan være et ”neste steg” i forståelsen av intersubjektivitet, har det også blitt påpekt at det er uklart hvordan det kan systematiseres slik at personlighetsmessig ulike terapeuter kan benytte seg av det (Stern, 2007). I denne sammenhengen kan for eksempel Ringstroms (2007) retningslinjer for improvisasjon være til hjelp i å navigere i et farvann som potensielt kan være farlig (Stern, 2007).

Kanskje handler all terapi fundamentalt sett om å sette i bevegelse? Kanskje er psykiske lidelser dypest sett bevegelsesforstyrrelser (Sletvold, 2013), forstyrrelser i måter å uttrykke emosjoner på, i vitalitetsformenens uttrykk? Vi trenger å være i indre og ytre bevegelse, emosjonelt og kroppslig, på måter som bidrar til at vi unngår det fastlåste, men i stedet oppnår en frihet og ledighet. Denne studien har blant annet forsøkt å gi leseren et bevegelsesperspektiv på terapi. Fokuset har ligget på nonverbale samspillfenomener. Der det verbale har vært diskutert har det

”plasserende” og kategoriserende ved det vært vektlagt i kontrast til det nonverbales organiske karakter. Det er imidlertid viktig å huske på at også det verbale kan betraktes som bevegelse; Språket har potensielle retninger i seg og er en bevegelse på den måten at vi gjennom det setter i gang ulike bevegelser hos andre og i oss selv. Man kan derfor, som en videre øvelse, forsøke å tenke på all samtale som en form for bevegelse – en form for dans. Setninger er bevegelse; de bukker seg avgårde med sine klumpete, slanke, vasstrukne, tilspissede, skjelvende ord og tas inn av samtalepartneren, og i denne skaper de sinnsbevegelser, stemninger og kroppslige fornemmelser, impulser og anslag.

Det er mange forskjeller mellom kontaktimprovisasjon og terapi som kunne vært diskutert, men jeg holder meg til å nevne de jeg anser som mest relevante for det som er formålet her. Et grunnleggende mål i terapi er at man forsøker å oppnå endring, og av og til i en retning den andre selv ikke har oversikt over eller har delvis motstand mot. I kontaktimprovisasjon er det ikke noe slikt mål. Målet er undersøkelsen/utforskningen i seg selv. Kontaktdansere trenger derfor ikke å ta like mye ansvar for relasjonen og hvor samspillet leder hen fordi det i utgangspunktet er ment å være en likeverdig relasjon, der ingen av partene har spurt om hjelp fra den andre til å endre på noe; man skal bare forsøke å skape noe sammen. Likevel er det sannsynlig at det også i kontaktdans foregår en dialektikk mellom å være åpen og umiddelbar i møtet og å tenke over hva som skjer og hvor det leder hen, om det så bare er snakk om hva som blir neste bevegelsesretning. Kontaktimprovisasjon kan sees på som en visualisering av en samtale mellom to personer som forsøker å forstå hverandre og finne et felles prosjekt. Om man legger vekk vanlige oppfatninger om at dans må være vakkert, presist og ”fullendt”, men i stedet ser på det som dansernes forsøk på å finne hverandre og dermed på å finne ut noe om hvem den andre er, blir kontaktimprovisasjonen et fascinerende bilde på dialog. Å se dyktige dansere improvisere sammen blir som å være vitne til en god samtale; en samtale preget av gjensidig tillit, nysgjerrighet, lytting, omsorg og omtanke, innspill og idéer, former for innsikt m.m. Man er vitne til noe som i stor grad skapes i øyeblikket, ikke til en ferdig konstruert fremføring. Slik er også den gode samtalen; den har det umiddelbare i seg og et ønske fra partene om å møte hverandre. Både terapi og kontaktimprovisasjon handler om å skape og utvikle kontakt; å finne hverandre og finne en vei sammen.

Oppsummering

Det ser ut til å være mange paralleller mellom samspillet i kontaktimprovisasjon og samspillet mellom terapeut og klient. I begge ”disipliner” kan det virke som om former for intersubjektiv deling er det primære målet, i tillegg til at det nonverbale og kroppsbaserte spiller en betydelig rolle i denne prosessen. Det ser ut til at det i kontaktimprovisasjon og terapi er lignende opplevelser av og prinsipper for kontakt ”bakenfor” modalitetene det kommuniseres gjennom, med andre ord at det virker å være noe grunnleggende som er likt på tvers av de to samværsformene. Eksempler på dette er erfaringer med gjensidighet, sterke møter og viktigheten av å gi seg hen til samspillet. Kontaktimprovisasjon kan derfor, i likhet med bl.a. musikk benyttes som en metafor på det intersubjektive i terapi. Selv om improvisasjon er en eksplisitt og tydeligere del av kontaktimprovisasjon er det også viktig i terapiutøvelse. Improvisasjon krever ferdigheter når det kommer til å benytte seg av det subjektive her og nå, fra øyeblikk til øyeblikk hos terapeuten, og med utgangspunkt i dette skape noe sammen med den andre.

På bakgrunn av likhetstrekkene mellom samspill i terapi og kontaktimprovisasjon som er diskutert her er det sannsynlig at terapeuter kan ha noe å lære av danseres samspillserfaringer. Språk fra kontaktimprovisasjon kan være en inngang til en forståelse av terapeutisk samspill som er mer kropporientert. Begrepene å gi vekt, plasser i bevegelse, vår dans, dansende tilstedeværelse og trykk er eksempler på måter å språkliggjøre elementer av det intersubjektive, og disse begrepene kan benyttes som en måte å forstå det på. De kan ha relevans for terapi om de oppleves av terapeuter å ha praktisk nytteverdi i samspillet med de vi møter. Med dette menes at de må ha en faktisk innvirkning på hvordan terapeuter er oppmerksomme på, opplever og jobber med det intersubjektive, og at de har en opplevelse av at det beriker terapiutøvelsen. Verdien av disse og relaterte begreper for terapi må altså bedømmes ut ifra om de oppleves av leseren som kroppslig meningsfulle, det vil si om de forstås ”kroppslig” eller i det minste inspirerer til tilegnelse av slik forståelse.

Poenget med å sette fokus på det kroppsbaserte i terapi må ikke være å fremheve et kartesiansk skille mellom kropp og sinn (Leijssen, 2006), men i stedet være oppmerksom på denne dimensjonen i terapeutisk praksis. Det kan hjelpe på det relasjonelle/terapeutiske arbeidet å komme i kontakt med den kroppslige bevisstheten

og fysiske tilstedeværelsen vi har i situasjonen. En av de antageligvis beste måtene å lære seg mye av det som er diskutert her er ved å gå inn i samspill med en åpen og undrende holdning, med en bevissthet om egen kroppsopplevelse, en oppmerksomhet mot nået, en aksept og interesse for det improvisatoriske, og et ønske om å være autentisk. Refleksjon kort tid etter samspillet er viktig for også å bli språklig bevisst det som er erfart. Et samspill i denne sammenhengen kan være terapi, men også nonverbale samspill som kontaktimprovisasjon kan være lærerike for terapeuter, så lenge fokuset er på opplevelsen av hva som skjedde mellom oss og hvordan det kjentes. Fordelen med å diskutere intersubjektive opplevelser basert på nonverbalt samspill er at det kan gjøre oss mer oppmerksomme på det kroppslig-emosjonelle ved det fordi språket ikke okkuperer en sentral rolle i slike samspill. Å utfordre og utforske vårt eget kroppsbaserte uttrykk kan gjøre oss dyktigere til å spille med andre, også i terapirommet, bl.a. fordi vi da kan videreutvikle de nonverbale ferdighetene våre. Det gjør oss trolig bedre i stand til å på improvisatorisk vis benytte noen av de mulighetene, de ”plassene i bevegelse”, som oppstår underveis, og dermed sammen med den andre utvide og utvikle relasjonen vår. Disse dyadiske prosessene er i seg selv terapeutiske, og i mange terapiforløp avgjørende for endring.

Terapeuter bør være åpne for det faktum at man ikke kan vite hvordan ”dansen” med klienten kommer til å bli. Det er fruktbart å fremdyrke en villighet og evne til å bli med på samspillet og undersøkelsen med en åpenhet for det som kan skje, mer enn det som skal skje. Psykologisk teori og empiri er grunnlaget for å kunne jobbe som terapeut, men er også en type generell og konseptuell kunnskap. Hvert møte er imidlertid nytt og spesifikt, og det skaper sin egen identitet i kontinuerlig bevegelse i tid. Det krever implisitte ferdigheter å oppfatte det spesifikke i relasjonen og ta det videre. Derfor er det viktig å erfare og utvikle dette helt grunnleggende, nemlig hvordan å bevege seg, bevege og bli beveget sammen med en annen. Denne bevegelsen må vi være i, gjerne med hele oss. Dypere sett undersøker vi hvordan å være et menneske sammen med et annet menneske, hvordan akkurat vi kan være sammen. Kontaktimprovisasjon kan være én inngang til å lære mer om dette.

Referanser

- Anderson, F. S. (Red.). (2007). *Bodies in treatment: The unspoken dimension*. New York: The Analytic Press.
- Benjamin, J. (1990). An outline of intersubjectivity: The development of recognition. *Psychoanalytic Psychology*, 7(S), 33-46.
- Benjamin, J. (2002). The rhythm of recognition comments on the work of Louis Sander. *Psychoanalytic Dialogues*, 12(1), 43-53.
- Benjamin, J. (2004). Beyond doer and done to: An intersubjective view of thirdness. *The Psychoanalytic Quarterly*, 73(1), 5-46.
- Benjamin, J. (2005). Creating an intersubjective reality: Commentary on paper by Arnold Rothstein. *Psychoanalytic Dialogues*, 15(3), 447-457.
- Blakemore, S. J., Bristow, D., Bird, G., Frith, C., & Ward, J. (2005). Somatosensory activations during the observation of touch and a case of vision–touch synaesthesia. *Brain*, 128(7), 1571-1583.
- Bruschweiler-Stern, N., Harrison, A. M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A. C., Nahum, J. P., Sander, L. W., ... & Tronick, E. Z. (2002). Explicating the implicit: The local level and the microprocess of change in the analytic situation. *The International Journal of Psychoanalysis*, 83(5), 1051-1062.
- Bruschweiler-Stern, N., Harrison, A. M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A. C., Nahum, J. P., Sander, L. W., ... & Tronick, E. Z. (2005). The “something more” than interpretation revisited: Sloppiness and co-creativity in the psychoanalytic encounter. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53(3), 693-729.
- Dypvik, S. Ø. (2012). *Betydningsfulle øyeblikk i terapi*. NTNU: Trondheim.
- Emde, R. N. (2009). From Ego to “We-Go”: Neurobiology and questions for psychoanalysis: commentary on papers by Trevarthen, Gallese, and Ammaniti & Trentini. *Psychoanalytic Dialogues*, 19(5), 556-564.
- Ferrari, P. F., & Gallese, V. (2007). Mirror neurons and intersubjectivity. *Advances in Consciousness Research*, 68, 73.

- Gallagher, S. (2008). Direct perception in the intersubjective context. *Consciousness and Cognition*, 17(2), 535-543.
- Gallese, V. (2003). The roots of empathy: The shared manifold hypothesis and the neural basis of intersubjectivity. *Psychopathology*, 36(4), 171-180.
- Gallese, V. (2005). Embodied simulation: From neurons to phenomenal experience. *Phenomenology and the cognitive sciences*, 4(1), 23-48.
- Gardner, S. (2008). Notes on choreography. *Performance research*, 13(1), 55-60.
- Giorgi, A. (2002). The question of validity in qualitative research. *Journal Of Phenomenological Psychology*, 33(1), 1-18.
- Hart, S., & Kæreby, F. (2009). Dialogen med det autonome nervesystem i den psykoterapeutiske proces – At støtte resiliens og afhjælpe traumatisk stress i lyset af arousalregulering. *Matrix*, 26(3), 292-315.
- Kindler, A. (2010). Spontaneity and improvisation in psychoanalysis. *Psychoanalytic Inquiry*, 30(3), 222-234.
- Knoblauch, S. H. (2013). *The musical edge of therapeutic dialogue*. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Krantz, A. M. (2012). Let the body speak: Commentary on paper by Jon Sletvold. *Psychoanalytic Dialogues*, 22(4), 437-448.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsinterview*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Leijssen, M. (2006). Validation of the body in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(2), 126-146.
- Lemieux, A. (1988). The contact duet as a paradigm for client/therapist interaction. Hentet fra <http://www.contactimprov.net/lemieux.html>
- Lindseth, A., & Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian journal of caring sciences*, 18(2), 145-153.

- Lyons-Ruth, K. (1999). The two-person unconscious: Intersubjective dialogue, enactive relational representation, and the emergence of new forms of relational organization. *Psychoanalytic Inquiry*, 19(4), 576-617.
- Lyons-Ruth, K. (2000). "I sense that you sense that I sense...": Sander's recognition process and the specificity of relational moves in the psychotherapeutic setting. *Infant mental health journal*, 21(1-2), 85-98.
- Meekums, B. (2006). Embodiment in dance movement therapy training and practice. In Payne, H. (Red.) *Dance movement therapy: Theory, research and practice*, 167-183. London: Routledge.
- Merleau-Ponty, M. (2013). *Phenomenology of perception*. London/New York: Routledge.
- Miller, W. R. (1996). Motivational interviewing: research, practice, and puzzles. *Addictive behaviors*, 21(6), 835-842.
- Novack, C. J. (1990). *Sharing the dance: Contact improvisation and American culture*. Madison: University of Wisconsin Press.
- Orbach, S. (2003). Part I: There is no such thing as a body. *British journal of Psychotherapy*, 20(1), 3-16.
- Pagano, C. J. (2012). Exploring the therapist's use of self: enactments, improvisation and affect in psychodynamic psychotherapy. *American journal of psychotherapy*, 66(3), 205-226.
- Pallant, C. (2006). *Contact improvisation: An introduction to a vitalizing dance form*. Jefferson: McFarland.
- Paxton, S. (1979a). *Contact Quarterly*, 4(2). Hentet fra <http://www.contactimpro.org/en-article59.html>
- Paxton, S. (1979b). About contact improvisation. *Contact Quarterly*, 5(1). Hentet fra http://www.contactquarterly.com/contact-improvisation/about/cq_ciAbout.php
- Ross, M. (2000). Body talk: Somatic countertransference. *Psychodynamic Counselling*, 6(4), 451-467.

- Ringstrom, P. A. (2001). Cultivating the improvisational in psychoanalytic treatment. *Psychoanalytic Dialogues*, 11(5), 727-754.
- Ringstrom, P. A. (2007). Scenes that write themselves: Improvisational moments in relational psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 17(1), 69-99.
- Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V., & Fogassi, L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive brain research*, 3(2), 131-141.
- Rustad, H. (2013) *Dans etter egen pipe? En analyse av danseimprovisasjon og kontaktimprovisasjon – som tradisjon, fortolkning og levd erfaring*. Oslo: Norges Idrettshøgskole.
- Safran, J. D., & Muran, J. C. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance: A relational treatment guide*. New York: Guilford Press.
- Samaritter, R., & Payne, H. (2013). Kinaesthetic intersubjectivity: A dance informed contribution to self-other relatedness and shared experience in non-verbal psychotherapy with an example from autism. *The Arts in Psychotherapy*, 40(1), 143-150.
- Sander, L. W. (2002). Thinking differently principles of process in living systems and the specificity of being known. *Psychoanalytic Dialogues*, 12(1), 11-42.
- Schore, A. (2010). The right brain implicit self: A central mechanism of the psychotherapy change process. *Knowing, not knowing and sort of knowing: Psychoanalysis and the experience of uncertainty*, 177-201. London: Karnac Books.
- Sletvold, J. (2012). Training analysts to work with unconscious embodied expressions: theoretical underpinnings and practical guidelines. *Psychoanalytic Dialogues*, 22(4), 410-429.
- Sletvold, J. (2013). ”Sier du det” – et karakteranalytisk perspektiv på emosjoner i psykoterapi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 50(8), 795-801.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books.

- Stern, D. N., Bruschiweiler-Stern, N., Harrison, A. M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A. C., Nahum, J. P., ... & Tronick, E. Z. (1998). The process of therapeutic change involving implicit knowledge: Some implications of developmental observations for adult psychotherapy. *Infant mental health journal, 19*(3), 300-308.
- Stern, D. N. (2004). The present moment as a critical moment. *Negotiation Journal, 20*(2), 365-372.
- Stern, D. N. (2004). *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. New York: WW Norton & Company.
- Stern, D. N. (2007). Commentary on paper by Philip A. Ringstrom. *Psychoanalytic Dialogues, 17*(1), 101-103.
- Stern, D. N. (2010). *Forms of vitality: Exploring dynamic experience in psychology, the arts, psychotherapy, and development*. New York: Oxford University Press Inc.
- Trevarthen, C. (1979). Communication and cooperation in early infancy: A description of primary intersubjectivity. I Bullowa, M. (Red.), *Before speech: The beginning of interpersonal communication*, 321-347. New York: Cambridge University Press.
- Trevarthen, C. (2006). The concept and foundations of infant intersubjectivity. I Bråten, S. (Red.), *Intersubjective communication and emotion in early ontogeny*, 15-46. Cambridge: Cambridge University Press.
- Trevarthen, C., & Aitken, K. J. (2001). Infant intersubjectivity: Research, theory, and clinical applications. *Journal of child psychology and psychiatry, 42*(1), 3-48.
- Tronick, E. Z., Bruschiweiler-Stern, N., Harrison, A. M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A. C., Nahum, J. P., ... & Stern, D. N. (1998). Dyadically expanded states of consciousness and the process of therapeutic change. *Infant mental health journal, 19*(3), 290-299.
- Vulcan, M. (2009). Is there any body out there?: A survey of literature on somatic countertransference and its significance for DMT. *The Arts in Psychotherapy, 36*(5), 275-281.

Young, C. (2006). One hundred and fifty years on: The history, significance and scope of body psychotherapy today. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 1(1), 17-28.

Appendiks

Intervjuguide

Har du noen spørsmål før intervjuet starter?

Hva er KI? Kan du beskrive det?

Hva skiller KI fra andre danseformer? Hvilke andre kvaliteter har kontaktimprovisasjon?

Hvorfor danser du KI? Hva er det du liker ved KI/hva er det som er givende med det?

Hva er viktige elementer i KI? Hva kjennetegner dyktige KI-dansere?

Hva er det man gjør sammen når man danser KI? Hvilket prosjekt er det man jobber med/hva forsøker man å få til? Hva er målet?

Hvordan er det å danse KI?

- Hvilke følelser/fornemmelser kan man kjenne på i møte med den andre?
- Hvordan forholder man seg til det den andre ”kommer med”?
- Kan man lære noe om den andre ved å danse med de? Hva/hvordan da?
- Hvordan påvirkes du av den andre? Hvordan påvirker den andre deg?
- Hva er utfordrende med å være i en så intim dans?

Hvordan forbereder man seg før man skal danse?

- Hva kreves av en selv?
- Hva påvirker opplevelsen og utførelsen utover trening og teknikk (dagsform, humør, konsentrasjon og lignende)?

Hvordan oppleves det når KI fungerer godt? Kan du beskrive det?

- Enn når det ikke fungerer?
- Hva gjør man ved misforståelser eller brudd i dansen?

Husker du en gang du danset og det fungerte eller kjentes spesielt bra?

- Hva tror det var som gjorde det? Fortell litt om denne opplevelsen.
- Enn en gang det ikke fungerte i det hele tatt? Hvorfor ble det sånn?

- Kan du huske noen bestemte øyeblikk som har gjort inntrykk på deg?
- Husker du andre ting du har opplevd gjennom KI som har virket betydningsfulle? Hvilke opplevelser var dette? Hva kjennetegnet de?

Hvor lenge har du danset kontaktimprovisasjon (KI)?

Har du noen andre tanker om KI som jeg ikke har spurt om?