

MUSIKKENS TERAPEUTISKE POTENTIALE I FORBINDELSE TIL UDVIDET BEVIDSTHED

af Catharina Messell

Catharina Messell (hun/hende) er cand.mag. i musikterapi og uddannet GIM-terapeut (Guided Imagery and Music). Siden 2015 har hun været engageret i forsknings- og udviklingsprojekter på danske hospitaler, hvor hun har undersøgt musikterapi som en non-farmakologisk intervention til at regulere smerte, angst og stress hos både patienter og personale. Catharina arbejder nu på Rigshospitalet, hvor hun er psykedelisk terapeut og forsker i musikkens terapeutiske rolle før, under og efter psilocybin-behandling.

Musik har for mig altid fungeret som en dør, jeg kunne gå ind ad for at forbinde mig dybere og mere autentisk både til mig selv og til verden omkring mig – en tilstand, hvor jeg kunne efterlade den kritiserende, vurderende observation af mig selv udenfor døren. Måske skyldes det musikkens evne til at smyge sig udenom de mentale konstruktioner, vi lærer at se verden igennem, at den kan invitere os på opdagelse i en mere ren oplevelse af bare at være nærværende til stede her og nu. I denne tilstand kan det være nemmere at finde nysgerrigheden, legen, kraften, kreativiteten og følelsen af at være et helt og levende menneske.

Jeg har altid været draget og fascineret af det potentiale, som synes mere tilgængeligt i de her særlige, tidløse tilstande, hvor den snævre hverdagsbevidsthed viger for en mere udvidet form for bevidsthed. Måske er det den gnist, som har antændt min nysgerrighed på at kultivere en stadig dybere og mere nuanceret forståelse af, hvordan musikken kan hjælpe os til at åbne for og understøtte de tilstande. For hvad er det ved musikkens særlige poetiske sprog, som ofte rammer os så direkte og kalder de store følelser frem? Hvad er det ved musikkens væsen, som gør, at vi pludselig føler os genkendt som dem, vi virkelig er? At vi, i musikkens forførende favn, føler os sprudlende levende og som en del af en sammenhæng, som er større end os.

Igennem mit arbejdsliv har jeg fået en bred erfaring med at bruge særlig udvalgt musik som en bro til ændret bevidsthed i terapeutiske sammenhænge med mennesker, som har lidt af PTSD, angst, stress, depression og kroniske smerter, og nu, hvor den psykedeliske behandling er blevet genstand for stigende interesse og udforskning, bevæger min

nysgerrighed sig også indenfor dette felt. For musikken ser ud til at være en fast ingrediens i psykedelisk terapi, men valg og sammensætning af musik bliver ofte foretaget på et intuitivt grundlag i højere grad end på systematisk efterprøvet viden.

Så kan vi trække på den viden, der findes om musikkens terapeutiske egenskaber på andre områder, for bedre at forstå musikkens mulige rolle indenfor psykedelisk terapi? Kan vi lære at bruge musik mere målrettet til at støtte op om fremtidens psykedeliske behandling, hvis vi ser en legalisering indenfor feltet, og er der særlige måder, musikken kan være til hjælp på, i psykedelisk behandling af mere sårbare målgrupper, som for eksempel mennesker med depression, angst og afhængighedsproblematikker?

MUSIKKENS HISTORIE

For at forstå musikkens mulige virkemidler i den psykedeliske oplevelse, kan det være en hjælp at træde et skridt tilbage og kigge på, hvordan musik har ledsaget mennesker gennem tiden.

Brugen af musik til at understøtte fællesskaber, forstærke særlige tilstande og tilføre mening til vores færden gennem livet er sandsynligvis lige så gammel som menneskeheden selv. Lyd, intonation og rytme har muligvis været vores forfædres måde at udtrykke intention og mening på – altså forløberen for udvikling af det verbale sprog.¹ Musik og dans har gennem tiderne ofte været forbundet med ceremonier og ritualer, hvor man ved hjælp af ekstraordinære bevidsthedstilstande – med eller uden psykedeliske planter – har søgt at kommunikere med ånde verdenen, opnå indsigter eller helbredelse eller finde hjælp i krisetider.^{2,3} I det gamle Grækenland blev musik anset for en videnskab, der med matematisk præcision åbenbarede det mægtige kosmos, og tonernes harmoniske svingninger ansås for at kunne 'stemme' menneskets krop og sind og bringe det i harmoni med den åndelige og kosmiske orden.⁴

I dag er musik blevet en del af en underholdningsindustri som, særligt i den vestlige verden, befinder sig fjernt fra discipliner som både medicin, kosmologi og psykologi. Ikke desto mindre bruger de fleste af os musik i dagligdagen til at ændre bevidstheden og vores hjernes kemi, helt uden at vi tænker over det. Vi bruger særlig udvalgt musik, når vi vil falde til ro, og anden musik, når vi skal understøtte bevægelse og aktivitet. Musikken er en ven, som vi følges med gennem livet, og som fortæller noget om, hvem vi er. Vi spejler og genkender vores følelser i den musik, vi vælger som vores – hvad enten det er sorg, vrede eller glæde.

Musikken vækker minder til live, får tårer frem i vores øjne og rører vores hjerter. Den markerer de vigtige overgange i livet og bygger bro til det, vi ikke har ord for. Vi bliver vugget og sunget for, når vi bliver født ind i denne verden, og vi bliver sunget ud, når vi skal herfra igen.

MUSIKTERAPI

I mit fag, musikterapien, gør vi målrettet brug af musikkens psykologiske kvaliteter for at imødekomme bestemte terapeutiske behov. I denne tradition forstås musikkens elementer bl.a. som en form for nonverbalt sprog.⁴ Musikken har en evne til at imitere nogle af de mellem menneskelige kvaliteter, som vi ofte lytter efter og reagerer på bagom det talte ord, f.eks. varme, omsorg, nærvær, vrede, styrke eller sorg. I musikterapien er det muligt at blive holdt om og gå i dialog med klange og melodiske bevægelser, som spejler følelser eller tilstande, vi måske engang har længtes efter eller aldrig har lært at kende i os selv.⁵ I en tryk terapeutisk relation kan vi øve os i at give og modtage og gradvist finde nye toner i os selv. Musikken kan komme helt tæt på og, på en omsorgsfuld og samtidig kraftfuld måde, spejle og give liv til de mest sårbare og bortgemte dele af os, så vi kan påbegynde genforeningen med dem. Musikken taler både til kroppen og til følelserne og giver os tilmed et sprog for de aspekter af vores væren, som bevæger sig udover det velkendte hverdags-selv og ind i de transpersonlige domæner – og fordi musikken ofte taler i flere lag samtidig, kan den tilbyde os et rum, hvor vi kan reflektere over og integrere hele vores væsen og væren, også det flertydige og paradoksale.

Men musikterapien søger også at bygge bro til ordenes verden og den kognitive bearbejdning, så de ordløse oplevelser integreres til indsigter, som kan fastholdes og tages med ind i hverdagslivet.

MUSIK I DEN TIDLIGE PSYKEDELISKE FORSKNING

Under den tidlige psykedeliske forskning i 1950'erne og 60'erne blev det hurtigt tydeligt, at de gavnlige terapeutiske effekter, som forsøgspersonerne gav udtryk for at få af behandlingen, så ud til at være tæt knyttet til og farvet af den indstilling, forsøgspersonerne gik til sessionen med, og af det miljø, der omgav dem under selve sessionen. Derfor afspillede man ofte musik for at berolige deltagerne og understøtte deres oplevelse.⁶

På Maryland Psychiatric Research Center (MPRC) foretog Stanislav Grof og hans forskergruppe det, de kaldte 'psykedelisk *peak* psykoterapi', hvor man bl.a. gav patienter med alkohol- eller stof-afhængighed

høje doser LSD med det formål at give dem en 'peak-oplevelse' eller en 'mystisk oplevelse'. Det var Maslow, som først brugte begrebet 'peak-oplevelse', hvilket han beskriver som en spontan oplevelse af fuldstændig ekstase, intens glæde, eufori og taknemmelighed, som rækker langt udover, hvad ord kan beskrive. Denne tilstand er ofte ledsaget af en fornemmelse af at få en indsigt i altings sammenhæng, i livets essens eller i den ultimative sandhed.⁷ I 1969 blev musikterapeuten Helen Bonny rekrutteret til forskergruppen på MPRC, fordi man ønskede at blive bedre til at vælge musik, som understøttede sessionerne. Bonny bemærkede, at særlige typer af musik syntes at kunne understøtte forsøgsdeltagerne i at opnå og gennemleve en peak-oplevelse. Igennem et årti forskede hun i musikkens rolle i relation til den psykedeliske oplevelse og udviklede løbende musikprogrammer, som understøttede de 8-12 timer lange LSD-sessioner. Den psykedeliske oplevelse så ud til at bevæge sig igennem bestemte faser, som Bonny kortlagde, og for hver fase sammensatte hun bestemte typer af musik, som skulle understøtte de forskellige behov, deltagerne kunne have.

Hun beskrev 5 overordnede måder, hvorpå musikken så ud til at understøtte de terapeutiske mål for de psykedeliske sessioner:

1. Ved at hjælpe patienterne til at give slip på kontrol og i højere grad overgive sig til en opmærksomhed på deres indre verden
 2. Ved at støtte patienterne i at give slip på intense følelser
 3. Ved at medvirke til at 'skubbe' patienterne mod en peak-oplevelse
 4. Ved at skabe kontinuitet i en oplevelse af tidløshed
 5. Ved at vise vej igennem og strukturere den psykedeliske oplevelse
- (min oversættelse)⁸

Musikken var den primære terapeutiske intervention (udover LSD), og den blev afspillet hele vejen igennem sessionerne, da patienterne gav udtryk for, at de blev urolige og utilpasse ved stilheden imellem musikstykkerne.

GUIDED IMAGERY AND MUSIC

I løbet af sin tid som psykedelisk terapeut på MPRC, inspireret af samtidens terapeutiske eksperimenteren med meditation, hypnose og aktiv imagination, udviklede Bonny en form for mini-psykedeliske sessioner,

bare uden brug af psykedelika. Hun opdagede, at hvis hun startede sessionen med en afspændings- og åndedrætsøvelse og dermed inducerede en let ændret bevidsthedstilstand, lyttede deltagerne til musikken på en anden måde, end de typisk ville gøre ved almindelig hverdagsbevidsthed. I denne tilstand synes musikken at aktivere indre psykisk materiale, som udtrykte sig gennem indre forestillingsbilleder, følelser og kropslige fornemmelser. For at gøre deltagerens oplevelse dybere, brugte Bonny en åben og non-direktiv samtaleteknik, som støttede deltagerne i at undersøge deres eget indre 'landskab'.

Selve den proces, som folk gennemlevede, mindede meget om den, hun havde iagttaget deltagerne i LSD-sessionerne bevæge sig igennem, men disse sessioner varede 1½-2 timer i stedet for 10-12, og deltagerne kunne bagefter ofte bedre genkalde sig, hvad de havde oplevet, end deltagerne i LSD-sessionerne kunne. Bonny tilskrev dette, at de stofinducerede sessioner kunne gennemtrænge lag af det ubevidste, som deltagerne psykisk ikke var klar til at forholde sig til, hvorfor indholdet var svært at fastholde efterfølgende, hvorimod den musik-inducerede ændrede bevidsthed (uden brug af psykedelika) i højere grad bragte psykisk materiale op til overfladen, som deltagerne kunne kapere at beskæftige sig med.

Da det i løbet af 1970'erne blev ulovligt at forske i de psykedeliske stoffer, fortsatte Bonny med at udvikle sin musikbaserede metode, som hun kaldte Guided Imagery and Music (GIM).⁹ Metoden har siden spredt sig til lande over hele verden og er blevet tilpasset en lang række forskellige målgrupper. Bl.a. er der blevet udviklet modificerede former for GIM, som er kortere og gør brug af mere støttende musik, frem for de ofte mere konfronterende musikstykker, som indgår i de klassiske GIM-programmer. Sådanne modificerede musikprogrammer har gjort det muligt at arbejde med målgrupper, som man ellers er varsom med at inducere udvidede bevidsthedstilstande hos, som for eksempel mennesker med skizofreni eller bipolare lidelser.

Metoden har nu eksisteret i mere end 50 år, og i løbet af den tid har GIM-terapien opbygget en anelig mængde erfaring og viden om musikens terapeutiske rolle i relation til ændret bevidsthed, med en bred vifte af målgrupper.¹⁰

Indenfor GIM forstås musikken som en form for med-terapeut eller måske ligefrem den primære terapeut pga. dens evne til at spejle følelsesmæssige tilstande og egenskaber, som findes i os og udveksles imellem os. Når lytteren befinder sig i en ændret bevidsthedstilstand, ople-

ves musikken i høj grad på denne måde, og den kan ofte komme helt tæt på, på en mere direkte og intim måde, end terapeuten kan.¹¹

MUSIKKEN I DEN PSYKEDELISKE FORSKNING I DAG

Efter næsten 30 års pause er den psykedeliske forskning nu i fuld gang igen, og i den forbindelse er man på nogle studier igen begyndt at overveje musikkens mulige rolle i relation til de terapeutiske mål, og om en mere præcis forståelse af musikkens psykologiske, fysiologiske og neurologiske virkningsmekanismer i højere grad vil kunne understøtte det terapeutiske udbytte af behandlingen.

En af de forskere, som har studeret musikken mere indgående, er Mendel Kaelen, som tidligere forskede ved Imperial College i London. Han peger bl.a. på, at det er en vigtig forudsætning for, om musikken kan understøtte terapeutisk selvudforskning, at lytteren 1. har en åben attitude overfor musikken, 2. kan lide musikken og 3. oplever, at musikken resonerer med den indre oplevelse under den psykedeliske session.¹² At kunne lide musikken skal her forstås mere bredt, såsom at lytteren i et eller andet omfang skal kunne spejle sig i musikken og tage den til sig. Meget ofte benyttes faktisk musik, som er ukendt for lytteren, særligt under de faser, hvor stof-effekterne er størst, altså under de før-omtalte peak-oplevelser. Dette gøres med en intention om at skabe en ny og åben oplevelse for lytteren.

Hvis lytteren føler, at musikken til en vis grad opleves som et univers, han/hun kan spejle sig i og give sig hen til, ser det ud til, at musikken kan understøtte den terapeutiske proces på en række essentielle områder;¹³ bl.a. ser musikken ud til at kunne bibringe lytteren tryghed og at skabe en gennemgående struktur og kontinuitet i den psykedeliske oplevelse, som jo ellers er kendetegnet ved, at fornemmelsen af tid, sted og rum er sat ud af spillet. På den måde kan musikken opleves som et anker og som noget at holde fast i, når alting er forandret. Mange har endda en fornemmelse af, at musikken giver dem følgeskab og 'fortæller' deres personlige historie.

Musikken har en evne til at vække og forstærke følelser,¹⁴ særligt når den opleves i en tilstand af ændret bevidsthed,¹⁵ hvor den kan støtte lytteren i at komme i kontakt med følelsesmæssige tilstande, som kan være svært tilgængelige i den almindelige hverdagsbevidsthed. Idet musikken har flere lag i sig og kan spille på flere strenge hos lytteren, kan den på én gang opleves nænsom og samtidig kraftfuld, forstået på den måde, at den f.eks. kan spejle følelser, som kan være svære at rumme for lytteren,

men samtidig indgyde en omsorg og tryghed, som kan støtte lytteren i at give sig hen til disse følelser, være nærværende med dem og derved måske kunne opdage nye måder at relatere til sig selv og andre på. En understøttelse af sådanne nye, mere nærværende og selvkærlige måder at relatere på er også interessant, i lyset af at behandling med psykedelika ser ud til at kunne genåbne den kritiske periode for social indlæring.¹⁶

Musiklytning under psykedelisk behandling aktiverer bl.a. det område i hjernen, som har at gøre med den autobiografiske hukommelse, og musikoplevelsen ser ud til at tilføre sådanne oplevelser et lag af mening.¹⁷ Man kan måske sige, at musikken bliver lydsporet til den erindrede livshistorie og derved også kan tilbyde lytteren en ny fortolkning af og nye indsigter i tidligere oplevelser – ofte med et dybere lag af omsorg for og forståelse af sig selv.

Sidst, men ikke mindst, ser musikken ud til at spille en vigtig rolle i selve overgivelsen til de mere udvidede lag af bevidstheden, de såkaldte peak-oplevelser eller mystiske oplevelser. Her ser det ud til, at musikken på forskellige måder kan både 'skubbe' og 'invitere' lytteren til at give slip på kontrol og angst og hengive sig til det ukendte. Det at kunne 'give slip' og 'gå med' ser ud til at gøre en stor forskel for, om den psykedeliske oplevelse bliver befordrende for den terapeutiske proces, da det ofte kan føre til en angstpræget tilstand, hvis personen forsøger at bevare kontrollen og holde fast i den velkendte hverdagsbevidsthed, når stof-effekterne begynder at tage fart. Her kan musikkens strukturer skiftevis berolige, skubbe på og åbne for fornemmelsen af at bevæge sig ud i et større og mere uafgrænset rum. Og når så de store, udvidede bevidsthedstilstande indtræder, ser det ud til, at musikken kan støtte op om evnen til at rumme og være med den intensitet, som disse oplevelser ofte er ladet med. Denne intensitet kan både opleves kropsligt og følelsesmæssigt og for mange også være mættet med stor betydning, som kan være svært at beskrive med ord. Her kan musikken tilbyde et mere dækkende sprog for oplevelsen og samtidig understøtte den kropslige fornemmelse af intensitet – og muligvis er musikken på denne måde i stand til at forstærke og forlænge peak-tilstanden for lytteren.

Mange af disse indsigter i musikkens terapeutiske rolle bekræfter og uddyber de antagelser, man gjorde under den tidlige psykedeliske forskning. Det ser altså ud til, at musik valgt på et informeret grundlag kan understøtte forsøgsdeltagere, så de kan give sig hen til den psykedeliske oplevelse på en måde, som opleves tryk og meningsfuld. Muligvis gør

musikken dem også bedre i stand til at åbne sig for og tolerere de store mystiske tilstande, ligesom musikkens evne til at spejle og forstærke følelser måske kan være en hjælp i processen med at bearbejde svære følelser knyttet til tidligere sårbare oplevelser eller traumer.

Hvis disse indledende observationer bliver bekræftet i større grupper af forsøgsdeltagere, er det nærliggende at spekulere i, om vi med musikken som værktøj og 'samarbejdspartner' kan yde en mere målrettet terapeutisk indsats under selve den psykedeliske session, hvor en mere nonverbal relationsform er at foretrække. Musikken kunne her tænkes ind som en velovervejede del af den terapeutiske metode og som en 'forlænget arm' for terapeuterne.

Det er selvfølgelig stadig meget begrænset, hvad vi har forskningsmæssigt belæg for at kunne sige om musikkens mulige roller i relation til den psykedeliske oplevelse, og det er værd at huske, at det stadig er et relativt lille antal forsøgsdeltagere, som disse antagelser baserer sig på. Det er også vigtigt at huske, at musik aldrig er en 'pille', som altid 'virker' på en bestemt måde. Musikken kan have nogle særlige strukturer og kvaliteter, som gør den velegnet til særlige formål, f.eks. til at berolige eller aktivere os, men musikken bliver *oplevet* og *tolket* af et menneske, som bærer sin helt særlige livshistorie, sine kodninger og sit helt unikke nervesystem med sig. Derfor kan det samme stykke musik ofte opleves forskelligt fra person til person. Med den forståelse af musikken giver det bedre mening at tale om, at musikken kan åbne for nogle terapeutiske *muligheder*, eller at musikken kan *invitere* lytteren ind i nogle særlige oplevelsesmæssige domæner.

MUSIKKEN I DEN PSYKEDELISKE FORSKNING I KØBENHAVN

I den psykedeliske forskning på Rigshospitalet har vi taget udgangspunkt i den viden og erfaring, som findes indenfor brugen af musik til psykedelisk terapi, og i musikterapien for at undersøge, om vi med en informeret og målrettet brug af musik kan skabe et trygt og tilpas udfordrende terapeutisk miljø omkring den psykedeliske oplevelse for vores forsøgsdeltagere. Vi ønskede bl.a. at skabe et nutidigt musikprogram til brug i vores højdosis psilocybin-sessioner, som skulle repræsentere en så stor grad af diversitet i stil og genre, at et bredt udsnit af forsøgspersonerne ville kunne spejle sig i musikken og åbne sig for den. I samarbejde med tre erfarne GIM-trænere begav vi os i 2021 ud i denne omfattende opgave.

Fundamentet for kurateringen af musikprogrammet var en kortlægning af den dynamik, der udspiller sig under en højdosis psilocybin-session, med hensyn til en forståelse både af selve intensitetsprofilen, altså konturen og varigheden, og af de former for oplevelser, som kan udfolde sig over tid under sådan en session. Baseret på den – stadig sparsomme – viden, der ligger på området,¹⁸ og vores egne kliniske observationer lavede vi en arbejdsmodel for struktureringen af musikprogrammet. Vi inddelte psilocybinforløbet i tre overordnede faser samt en række underfaser og beskrev de mulige oplevelsesmæssige 'landskaber' og de terapeutiske muligheder, som kan udfolde sig under psilocybin-sessionen på de forskellige stadier. Ud for disse faser beskrev vi derefter, på hvilke måder musikken ville kunne støtte op om dette terapeutiske potentiale, samt hvilke musikalske strukturer og psykologiske kvaliteter musikken skulle have for at kunne imødekomme de behov, der kunne være til stede hos lytteren her.

Vi var igennem en intens lytteproces i de mange måneder, kurateringen stod på. Udover at lytte efter bestemte strukturer og bevægelser i musikken lyttede vi også efter nogle af de særlige kvaliteter, som kan være svære at sætte fingeren på, men som netop er kendetegnet ved, at musikken opleves levende og engagerende. Det kan f.eks. være en oplevelse af autenticitet, nærvær, sjæl, sensitivitet eller 'nerve' i udførelsen af musikken. For at få så mange oplevelsesmæssige aspekter med i vores undersøgelse af musikken som muligt, lyttede vi både i almindelig hverdagsbevidsthed og i ændret bevidsthed. Da vi havde fundet en masse egnet musik til de forskellige faser, vi havde beskrevet, påbegyndte vi arbejdet med at sætte de enkelte stykker sammen i sekvenser. De enkelte musikstykker har nemlig ikke kun en egen funktion, men i lige så høj grad en funktion *i relation til* de stykker, de leder op til eller kommer i forlængelse af. Grunden til, at vi kalder det for et *musikprogram* og ikke en spilleliste, er netop, at der er en overvejelse bag hvert enkelt musikstykses placering i forhold til de andre stykker.

Intentionen bag denne systematiske fremgangsmåde har for os været at strukturere og synliggøre nogle af de overvejelser, man kan gøre sig i udvælgelsen og brugen af musik som et terapeutisk værktøj i psykedelisk terapi, og dermed forhåbentlig også at inspirere andre til at gøre sig lignende overvejelser. Der findes selvfølgelig ikke ét facit for, hvilken genre musik der egner sig bedst til psykedelisk terapi, men man kan gøre sig overvejelser om, hvilke terapeutiske dynamikker man ønsker at understøtte, og hvilke musikalske strukturer og kvaliteter som vil være mest

velegnede til det. Vi har, for at kunne imødekomme særlige behov hos den enkelte forsøgsdeltager, også udviklet en spilleliste, som udelukkende består af beroligende musik, som vi kan sætte på, hvis en deltager skulle blive angst eller agiteret i en grad, så det blokerer for evnen til at give sig hen til musikken.

Dog kan der under de rette omstændigheder være en stor terapeutisk gevinst ved at blive udfordret nok til, at man vover at åbne sig for det, der umiddelbart kan synes svært, sorgfuldt eller mørkt, og her kan musikken være med til at åbne for adgangen til sådanne tilstande ved at 'skubbe på' og udfordre, samtidig med at den kan tilbyde en vej at gå ad igennem sådanne oplevelser. Det synes i høj grad at være et samspil mellem musikken og den trygge relation, der er opbygget mellem terapeut og deltager, som er afgørende for, om musikken kan få lov at invitere deltageren på besøg i sådanne sårbare domæner. Det, at terapeuten har et godt kendskab til og en tillid til musikken som terapeutisk redskab, kan være en yderligere faktor, som gør det nemmere for deltageren at stole på og hengive sig til musikken. På denne vis kan musikken blive et levende redskab og et tredje ben i relationen mellem terapeut og deltager.

Musikprogrammet, som vi har kaldt for *"The Copenhagen Music Program"*^{19,20} bliver nu brugt i vores psilocybin-sessioner både med raske og psykisk robuste forsøgsdeltagere og med mere sårbare grupper, som f.eks. mennesker diagnosticeret med alkoholafhængighed.²¹ Vi er nu i gang med at undersøge musikkens mulige terapeutiske rolle i behandlingen gennem bl.a. interviews med deltagerne.

Men det er ikke kun under selve psilocybin-sessionen, at vi undersøger musikkens rolle; vi er også nysgerrige på musikkens potentiale som en understøttende faktor i både forberedelsen til og integrationen af den psykedeliske oplevelse. Vi har bl.a. udviklet en musikøvelse inspireret af GIM-metoden, hvor deltagerne får mulighed for at 'dyppe tæerne' i en ændret bevidsthedstilstand ved hjælp af afspænding, musiklytning og visualisering. Dette er tænkt som et mere oplevelsesorienteret forberedende aspekt, som kan supplere den verbale del af forberedelsen.

Vi er desuden i gang med at undersøge og afprøve mulige måder, hvorpå musikken kan indgå i integrationen af den psykedeliske oplevelse. Man kan f.eks. forestille sig, at deltagerne kan genbesøge og undersøge elementer fra den psykedeliske oplevelse med hjælp fra musikken i et tempo og på et bevidsthedsniveau, hvor ubearbejdet, psykisk materiale nemmere kan forstås og fordøjes. Eller ressourcefyldte tilstande fra den psykedeliske oplevelse kan besøges via den musik, som ledsagede

dem, og integreres i en praksis, som kan føres med ind i hverdagslivet.

Vi har stadig meget at lære om musikkens alsidige og forunderlige væsen, og det vil nok aldrig være muligt helt at indfange dens essens med ordenes strukturer. Den persiske poet Rumi skrev: "Når jeg er helt stille, får jeg adgang til det sted, hvor alt er musik,"²² og måske er musik, forstået som puls, svingninger og frekvenser, ultimativt det usynlige net, som væver sig igennem alt liv og forbinder os med os selv, hinanden, naturens verden og det uendelige kosmos. Måske er dette hemmeligheden bag musikkens evne til at føre os ud af rigide tankemønstre og snærende overbevisninger og ind i en mere åben og fleksibel tilstand – en tilstand, hvor vi kan genfinde glæden, umiddelbarheden, nærværet, kreativiteten, troen og modet.

For mig er nysgerrigheden på musikken en livsrejse, som bliver ved med at folde nye dimensioner ud. Lige nu håber jeg, at den begyndende forståelse, vi har af musikkens rolle i relation til psykedelisk terapi, kan være med til at bane vejen for, at musikken i højere grad vil blive brugt som et målrettet terapeutisk redskab inden for psykedelisk terapi – som en rejseledsager og med-terapeut, der taler det flertydige, kraftfulde og poetiske sprog, som drømme og psykedeliske oplevelser er gjort af.

ER EGODØDSOPLEVELSER BEVIS FOR, AT SELVET ER EN ILLUSION?

af Mette Marie F. Pedersen

1. Letheby, C. & Gerrans, P. (2017). Self unbound: ego dissolution in psychedelic experience. *Neuroscience of Consciousness*, 2017(1); Metzinger. (2003). *Being No One : The Self-Model Theory of Subjectivity*. MIT Press.
2. Letheby, C. (2021). *Philosophy of Psychedelics*, Oxford: Oxford University Press, Incorporated. Print, p. 79; Muttoni, S., Ardissino, M., & John, C. (2019). Classical psychedelics for the treatment of depression and anxiety: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 258, 11-24.
3. Letheby, C. (2021). *Philosophy of Psychedelics*, Oxford: Oxford University Press, Incorporated. Print, p. 82; Dupuis, D. (2022). The psychedelic ritual as a technique of the self. *HAU Journal of Ethnographic Theory*, 12(1), 198-216.
4. Letheby, C. (2021). *Philosophy of Psychedelics*, Oxford: Oxford University Press, Incorporated. Print, p. 47.
5. Wikipedia (2023, 19. august), *Ego death*, The Free Encyclopedia. Lokaliseret 15. sep. 2023 på: https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Ego_death&oldid=1090342031.
6. Pollan, M. (2018). *How to Change Your Mind : The New Science of Psychedelics*. Allen Lane, an imprint of Penguin Books, pp. 276-77.
7. Seth, Anil K. (2021). *Being You: A New Science of Consciousness*. New York, New York: Dutton, an imprint of Penguin Random House LLC. Print.
8. Letheby, C. (2021). *Philosophy of Psychedelics*, Oxford: Oxford University Press, Incorporated. Print, p. 56.
9. Letheby, C. (2021). *Philosophy of Psychedelics*, Oxford: Oxford University Press, Incorporated. Print, p. 56.
10. Gärtner, K. and Clowes, R. (2020). Predictive Processing and Metaphysical Views of the Self i D. Mendonça, M. Curado, S.S. Gouveia (eds.), *The Philosophy and Science of Predictive Processing*, Bloomsbury Publishing Plc, pp. 59-82.

MUSIKKENS POTENTIALE I UDVIDET BEVIDSTHED

af Catharina Messell

1. Brandt, A., Gebrian, M and Slevc, L. R. (2012) Music and early language acquisition *Frontiers in Auditory Cognitive Neuroscience* doi: 10.3389/fpsyg.2012.00327
2. Aldridge, D & Fachner, J (2005) *Music and Altered States: Consciousness, Transcendence, Therapy and Addiction*, Jessica Kingsley Publishers
3. Nettl, B. (2013). *Music in Primitive Culture*, Cambridge Harvard University Press
4. Bonde, L. O., Pedersen, I. N., & Wigram, T. (2001). *Musikterapi : når ord ikke slår til: en håndbog i musikterapiens teori og praksis i Danmark*. Klim.
5. Levinge, A. (2015). *The Music of Being: Music Therapy Winnicott and the School of Object Relations*, London, Jessica Kingsley Publishers.
6. Bonny, H. L. (2002). *Music and Consciousness: The Evolution of Guided Imagery and Music*, New Braunfels Barcelona Publishers.
7. Maslow, A. H. (1962). Lessons from peak experiences. *Journal of Humanistic Psychology*, 2, 9.
8. Bonny, H. L., and Pahnke, W. N. (1972). The use of music in psychedelic (LSD) psychotherapy. *Journal of Music Therapy*, 9, 64–87. doi: 10.1093/jmt/9.2.64
9. Grocke, D. E. (2019). *Guided Imagery and Music: the Bonny Method and Beyond*, Barcelona Publishers. New Braunfels
10. Grocke, D. & Moe, T. (Eds.) (2015), *Guided Imagery and Music* (GIM) and Music Imagery Methods for Individual and Group Therapy, Jessica Kingsley Publishers
11. Bonde, L. O. (2007). Music as Co-Therapist.: Investigations and reflections on the relationship between music and imagery in The Bonny Method of Guided Imagery and Music, in *Receptive music therapy*. ed. I. Frohne-Hagemann Dr. Ludwig Reichert Verlag, 43-74.
12. Kaelen, M., Giribaldi, B., Raine, J., Evans, L., Timmerman, C., Rodriguez, N., et al. (2018). The hidden therapist: evidence for a central role of music in psychedelic therapy. *Psychopharmacology* 235, 505–519. doi: 10.1007/s00213-017-4820-5
13. O'Callaghan, C., Hubik, D. J., Dwyer, J., Williams, M., and Ross, M. (2020). Experience of music used with psychedelic therapy: a rapid review and implications. *J. Music. Ther.* 57, 282–314. doi: 10.1093/jmt/thaa006

14. Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2013). *Music and emotion*. Elsevier Academic Press.
15. Kaelen, M., Barrett, F. S., Roseman, L., Lorenz, R., Family, N., Bolstridge, M., et al. (2015). LSD enhances the emotional response to music. *Psychopharmacology* 232, 3607–3614. doi: 10.1007/s00213-015-4014-y
16. Nardou, R., Sawyer, E., Song, Y.J. et al. Psychedelics reopen the social reward learning critical period. *Nature* 618, 790–798 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41586-023-06204-3>
17. Belser, A. B., Agin-Liebes, G., Swift, T. C., Terrana, S., Devenot, N., Friedman, H. L., et al. (2017). Patient experiences of psilocybin-assisted psychotherapy: an interpretative phenomenological analysis. *J. Humanist. Psychol.* 57, 354–388. doi: 10.1177/0022167817706884
18. Preller, K. H., and Vollenweider, F. X. (2016). Phenomenology, structure, and dynamic of psychedelic states. *Behav. Neurobiol. Psychedelical Drugs* 36, 221–256. doi: 10.1007/7854_2016_459
19. Messell C, Summer L, Bonde LO, Beck BD and Stenbæk DS (2022) Music programming for psilocybin-assisted therapy: Guided Imagery and Music-informed perspectives. *Front. Psychol.* 13:873455. 10.3389/fpsyg.2022.873455
20. Messell, C & Bech, B. D. (2021) Copenhagen Music Program for Psilocybin. Available at: <https://open.spotify.com/playlist/6QqL1JMtGAlw40kcMtBGDr?si=a47f1a017db74230>
21. Jensen ME, Stenbæk DS, Juul TS, et al. *Psilocybin-assisted therapy for reducing alcohol intake in patients with alcohol use disorder: protocol for a randomised, double-blinded, placebo-controlled*
22. Team Leverage Edu, (2023, April 5) *Top Rumi Quotes to Celebrate Love, Life, Nature, Sufism the Universe!* Leverageedu.com. <https://leverageedu.com/blog/rumi-quotes/> (besøgt d. 28.07.2023)

PERSPEKTIVER FRA DE PSYKEDELISKE PLANTER OG SVAMPE
af Marie-Louise Peterslund Triksys og Linda Lapina

1. Bawaka Country et al. (2016). Co-becoming Bawaka: Towards a relational understanding of place/space. *Progress in Human Geography*, 40(4), 455–475. <https://doi.org/10.1177/0309132515589437>
2. Haraway, D. (1988). Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective. *Feminist Studies*, 14(3), 575–599.
3. van den Berg, K., & Rezvani, L. (2022). *Senses of Discomfort: Negotiating Feminist Methods, Theory and Identity* (W. Hartcourt, Ed.; pp. 21–45). https://doi.org/10.1007/978-3-030-82654-3_2
4. Boidin, C., Cohen, J., & Grosfoguel, R. (2012). Introduction: From University to Pluriversity: A Decolonial Approach to the Present Crisis of Western Universities. *Human Architecture*, 10(1), 1.
5. Escobar, A. (2016). Thinking-feeling with the earth: Territorial struggles and the ontological dimension of the epistemologies of the south. *AIBR Revista de Antropologia Iberoamericana*, 11(1), 11–32. <https://doi.org/10.11156/aibr.110102e>
6. Santos, B. de S. (2016). *Epistemologies of the South: Justice against Epistemicide*. Routledge.
7. Dev, L. (2020). *Plants & Pathways: More-than-Human Worlds of Power, Knowledge, and Healing*. University of California.
8. DeLoughrey, E. (2019). *Allegories of the Anthropocene*. Duke University Press.
9. Todd, Z. (2018). Refracting colonialism in Canada: Fish tales, text, and insistent public grief. In *Coloniality, Ontology, and the Question of the Posthuman*, s. 131–146.
10. Whyte, K. P. (2017). Our Ancestors' Dystopia Now. Indigenous conservation and the Anthropocene. In *The Routledge Companion to the Environmental Humanities*, s. 206–215.
11. Buhre, F., & Bjork, C. (2021). Braiding Time: Sami Temporalities for Indigenous Justice. *Rhetoric Society Quarterly*, 51(3), 227–236. <https://doi.org/10.1080/02773945.2021.1918515>
12. Hickey, A. (2019). Rupturing settler time: visual culture and geographies of Indigenous futurity. *World Art*, 9(2), 163–180. <https://doi.org/10.1080/21500894.2019.1621926>
13. Lugones, M. (2003). *Pilgrimages/peregrinajes: Theorizing coalition against multiple oppressions*. Rowman & Littlefield Publishers.
14. Mignolo, W. D. (2010). Epistemic Disobedience, Independent Thought and Decolonial Freedom. *Theory, Culture & Society*, 26(7–8), 159–181. <https://doi.org/10.1177/0263276409349275>
15. Simpson, L. (2013). *Islands of Decolonial Love. Stories and Songs*. Arp Books.
16. Tlostanova, M. V., & Mignolo, W. D. (2009). Global coloniality and the decolonial option. *Kult, 6*(Epistemologies of transformation: the latin american decolonial option and its ramifications.), 130–147. <http://www.postcolonial.dk/artikler/MIGNOLO-TLOSTANOVA.pdf%5Cnpapers3://publication/uuid/2BC1B125-356F-4E10-A932-46511784DB46>
17. George, J.R., Michaels, T.I., Sevelius, J. & Williams, M.T. (2019): The Psychedelic renaissance and the limitations of a White-dominant medical framework: A call for indigenous and ethnic minority inclusion.