

## **Om artiklen Heling af traumer gennem kunstterapi**

Denne artikel indeholder en psykologisk beskrivelse af et chok/ traume, og hvordan aktiv imagination som kunstterapeutisk metode kan bruges til at bearbejde det.

Målgruppen er studerende ved Institut for Kunstterapi.

## Heling af traumer gennem kunstterapi

Af Stine Holtan

**Chok er pr. definition en ubehagelig oplevelse. Alle har prøvet at få et chok på et eller andet tidspunkt i deres liv, enten fra en meddelelse om et dødsfald eller en alvorlig sygdom, at overvære noget meget uhyggeligt, at opleve at noget farligt er ved at ske eller at opleve en ulykke.**

Et chok kan defineres som en akut angstfuld tilstand, som får kroppen til at reagere instinktivt. Kendetegnende for chok er, at det kommer uventet og overraskende på en måde, der gør én bange. Oplevelsen føles livstruende, og man kan ikke umiddelbart afværge den.

De psykologiske forsvarsstrategier for et chok er bundet til kroppen og dens reaktionsmønstre. Kroppen har 3 reaktionsmønstre: Frys, kamp eller flugt kendt som freeze-fight-flight. Hvis kroppen handler i kamp eller flugt, vil den selv arbejde sig ud af chokket ideelt set som i dyreverdenen. Hvis kroppen derimod stivner (fryser fast) i en låsthed, bliver det vanskeligt at komme ud af tilstanden igen. Dette skyldes komplicerede biokemiske processer i hjernen og nervesystemet, som i en højspændt situation ikke får sin udløsning i handling, hvor kroppen ellers får mulighed for at brænde kemien af igen enten i flugt, kamp eller ved at ryste kroppen fri efter en stivnen. Det er karakteristisk for den menneskelige rationelle hjerne, at den fortsætter med at arbejde på højtryk for at finde løsninger og forklaringer, selv efter at en fare er forsvundet, hvorimod dyr lever spændinger ud gennem kropslige reaktioner umiddelbart efter en tilstand med stivnen. Bliver man låst i denne belastningssituation, vil man opleve flash backs og en følelse af at være uvirkelig eller på afstand af alting. Kropsfornemmelsen kan forsvinde, og man har ikke lyst til konfrontere sig med hændelsen. Man kan blive grebet af apati og passivitet, hvor man undgår kontakt med omverden. I tilfælde af låsning kan den stivnede tilstand sætte sig permanent i et traume.

De nævnte reaktionsmønstre beror på den tredelte hjerne, hvor hver hjernedel har forskellig funktion. De tre forsvarsstrategier, der er beskrevet ovenfor, har rod i krybdyrhjernen, som er den ældste del af hjernen og er lig med den forlængede rygmarv. I en choktilstand er krybdyrhjernen aktiveret, og de to andre hjerner er koblet af midlertidigt. Normalt vil et samspil mellem de tre hjerner sørge for at løse problemer, men i akutte overlevelsessituationer reagerer vi som dyr.

I kamp-forsvaret konfronterer man sig med faren, går løs på den og handler.

I flugt-forsvaret handler man ved at flygte for at komme væk fra en farlig situation.

I frys-forsvaret låser kroppen for at undgå faren og spiller død for at blive ignoreret af en angriber, og alle former for udtryk holdes tilbage.

Den tredelte hjerne er opdelt funktionsmæssigt i:

1. Krybdyrhjernen. Instinktinkt.
2. Pattedyrhjernen. Følelser.
3. Neo Cortex. Rational tænkning.

En sommer var jeg taget på et meditationsseminar et fredfyldt sted i midtjylland mellem lyng og skov. Alt åndede ro og fred under meditationen, da æteren blev flænset af et skrig, der gik tværs igennem mig. En kvinde havde åbenbart følt noget ubærligt og fået trang til at få luft for sin følelse midt under den stille séance. I dagene efter gik jeg fra isnende kulde til brændende feber og oversensibelt nervesystem og måtte holde sengen i isolation fra mulige skrigende angribere. Jeg var oven i købet i dårligt humør og ville bare blive i sengen.

Forklaringen på denne reaktion er et chok, hvor kroppen bliver låst fast i en tilstand og samtidigt en reaktivering af et gammelt chok, der går ud på at være blevet skreget og råbt meget højt ind i hovedet af en gal mand i en meget ung alder (1års alderen). Da der har været gentagne episoder, har det været en belastning over tid. Der var tale om en skilsmisse, flytning og adskillellestab af familien. Her taler vi om chok, der går over i et udviklingstraume, et tilknytningstraume og livskrisetraume.

Chok kan være mere eller mindre behandlingskrævende. Jo hurtigere et chok bliver behandlet, jo nemmere vil man komme over det. Et chok kan ramme ind i gamle ubearbejdede chok, som får en genoplivning, så en krise kan udvikle sig. Alt efter hvornår en hændelse sker i en udvikling, kan dette reaktionsmønster sætte sig og blive mere eller mindre permanent. Behandling af chok, eller mangel på dette i barndommen, vil have stor betydning for personlighedsdannelsen.

Der findes forskellige former for traumer med forskellige definitioner. Generelt kan man sige, at i et traume føler man afmagt overfor fare, og man er ikke i stand til at mestre den. Man trækker sig og mister derved kontakt til sig selv og andre.

Et traume kan opstå af en enkelt hændelse, af en serie af gentagne hændelser og af trusler eller af at være vidne til hændelser. Ofte er det svært at definere et traume, og hvad det præcist er opstået af. Traume kan være en følge af et chok, der ikke er bearbejdet og overkommet eller være opstået af en langvarig påvirkning. Gentagne belastende påvirkninger over længere tid har traumatisk virkning og giver stor sårbarhed. Ulykker, alvorlig sygdom, operationer og det at miste en nær person kan have traumatisk virkning. Efterreaktioner kan vise sig i form af forskellige forsvarsmekanismer, skyldfølelser, depression, hypersensitivitet, angst, dissociation og adfærdsvanskeligheder eller undertrykkelse af følelser, kontrol og emotionel forfladigelse. Man kan være passiv og handlingslammet overfor trusler og farer og gentager et forsvarsmønster, der er udviklet fra det oprindelige chok. Eller man kan have alle parader oppe konstant i en parathed til kamp, og man kan være parat til at finde den nærmeste dør at fordufte ud af, når noget bliver truende jvf. krybdyrhjernens tre reaktionsmønstre.

Angående forsvarsmønstre, der er opbygget omkring traumet, skal man være forsigtig med at gå direkte til traumets kerne. Det er faktisk det, man ikke skal gøre. Der er udviklet stor sensitivitet omkring traumet, og det er uhyre vigtigt, at der bygges et nyt forsvar op af ressourcer, før man nedbryder et forsvar. Dette vil kun give retraumatisering, der kan fordybe erfaringen af traumets smerte, det kaldes at fordybe traumespor.

I et udviklingstraume er der sket en for alderen uheldig påvirkning fra de nærmeste personer, der går ud over et barns udvikling. Samspillet med forældrene og andre nære personer er afgørende for, hvordan et udviklingstraume former sig.

I et tilknytningstraume bliver svigt, overgreb eller misbrug en hindring for, at børn kan lave en tilknytning, da trygheden mangler. Her vil barnet i høj grad dissociere, så sammenhængsfornemmelsen forsvinder. Følgen vil være posttraumatisk stress syndrom (PTSD) eller posttraumatisk belastningsreaktion, som kan vise sig bag forskellige psykiatriske diagnoser som personlighedsforstyrrelse, f.eks. borderline (Lars J. Sørensen). For et livskisetraume kan det være et chok, der er udløsende, fordi det rammer ind i andre problemer, der hører livet og alderen til.

Om en hændelse opleves traumatisk har også med udviklingstrin og tidligere udviklingshistorie at gøre. Hændelser oplevet i tryghed med forældre opleves anderledes end hændelser i utryghed. Barnets og forældrenes fortolkning af hele situationen er afgørende for oplevelsen.

## **Aktiv imagination som en kunstterapeutisk metode til at bearbejde et chok/traume.**

Aktiv imagination er en metode udviklet af C.G. Jung, hvor man gør brug af sin fantasi til bevidst at forestille sig en situation, et billede eller et symbol. Man kan tage fx en drøm eller et maleri og vælge den del af det, man vil udforske nærmere ved at gøre det til objekt for sin udforskning. Man kan lade det indre tale gennem et drømmesymbol eller ved at vælge to symboler, som man skaber en dialog imellem og udforsker deres indbyrdes relation. Det kan også være en arketype, man giver stemme. Det behøver ikke at være i ord, men kan være en bevægelse, en melodi eller et nyt billede. Man iagttager fra jegets position, hvordan relationen eller arketypen er, og hvordan den udvikler sig. Hensigten er at komme i dybere kontakt med udvalgte dele af underbevidstheden og at få bevidsthed om ukendte mønstre og muligheder. Den stemme man bringer frem af underbevidsthedens symboler, vil gøre sig mere tilgængelig gennem en mere nuanceret formulering.

Fordelen er, at man forholder sig aktivt til sit eget ubevidste i stedet for at blive offer for det, når man projicerer sit indre stof ud på omverden. Man kan nærme sig en ny centrering mellem det bevidste og det ubevidste ved at være nysgerrig overfor det ubevidste, som man intervenserer og konfronterer.

Et eksempel på aktiv imagination er fra min egen proces med traume og kunstterapi, hvor vi hopper ind midt i en maleproces med to billeder.

Billede 1. som er et ressourcebillede, er et trygt sted. Man ser en hule lavet af træ, bark udenom og det indre som en skikkelse, der symboliserer et rum.



Billede 1



Billede 2



Billede 3

Billede 2. er fra en drømmesekvens med en truende situation, hvor mor og børn er uønskede af en mand, der ejer stedet. Det er en genkendelig situation, som jeg har oplevet, og som viser tilbage til baggrunden for oplevelsen af skrigesituationen, som er beskrevet ovenfor. Billede 2. er malet i flere etaper, hvor imaginationen gik ud på at få den truende situation gjort mindre farlig ved hjælp af en indre terapeut (som ikke ses på billederne), som kunne hjælpe med at bringe mor og børn ud af det kolde farlige rum. Vi ser billedet i sidste fase som billede 3., hvor en vred mand er uskadeliggjort og er under kontrol, han er blevet til en mindebuste, (ses på morens arm), mens moren og børnene forlader rummet. Herved antager rummet farve fra verden udenfor: grøn.



Billede 4.

I billede 4. er mor og børn ankommet til det trygge sted i træet. Min aktive imagination har

altså handlet om at flytte to børn fra en truende situation og sende dem ind på et trygt sted, hvor de og moren kan være i fred. Herefter er der en afsluttende dialog og en symbolsk handling i maleriet, som slutter den kunstterapeutiske behandling.

Mor: Børn nu er vi i sikkerhed her i træet. Hvordan har du det (henvendt til det større barn)?

Store barn: Jeg har det godt nu. Jeg vil ikke ud. Jeg kan godt li' at være her. Der skal kun være os, ikke andre.

Mor: Er der noget der gør ondt?

Store barn: Ja. Jeg kan ikke li det.

Mor: Må jeg se. Jeg vasker og lægger lidt bandage på, så tænder vi et lys, som varmer,

Lille barn: Må jeg også være med?

Mor: Ja, vil du også have bandage på?

Lille barn: Jah.

Mor: Hvor vil du have bandage på?

Lille barn: På maven. (Hun får bandage om maven).Og her (peger på højre arm og får det også her).

Store barn: Du skal også have bandage på mor.

Mor: Jeg vil gerne have bandage på hjertet. (Begge børn hjælpes ad med at lægge bandage på morens hjerte. Så sov de alle trygt).

Symbolsk er træet en arketype på vækst og årstidernes vedvarende forandrende virkning. Årringene i det indre symboliserer forskellige alders – og udviklingstrin, som kan aflæses, og barken er fast beskyttelse. Menneskehedens fælles livsvilkår er symboliseret i det mytiske livstræ.

At bruge sin fantasi til at forestille sig, at man bringer sig selv til et trygt og sikkert sted, formindsker afmagten ved en traumatisk reaktion. Ved at gøre noget aktivt i en truende situation, vendes hele situationen ved hjælp af en kunstnerisk handling. Her kan mor og børn bygge sig selv op i fred. Nervesystemet falder til ro. Igennem denne imagination bliver det klart, at det er moren og børnene i samarbejde, der har løsningen på traumet. De beder om at få bandager på, så sårene kan få beskyttelse og hele. Det tager tid, og det er de indforståede med. De lægger sig til at sove, da hvile i denne situation giver den bedste heling. Her skabes et nyt perspektiv at handle ud fra, og i dette tilfælde er det accepten af en stor udmattelse pga. en stor spænding, hvorfor meget hvile og regeneration er vigtig og en slags retræte fra verden i en tid. Dette er særlig vigtigt i behandling af stærke chok og traumer, da en permanent spænding fra traumer, kan æde ressourcer op. Så afspænding og genopbygning tager tid og må respekteres.

Behandling af chok og traume i kunstterapi starter med at udforske ressourcer. Udfra min erfaring med traumatiserede børn og unge i psykiatrisk behandling kan det tage lang tid at opbygge ressourcer, før der er tillid og tryghed, som er altafgørende for succesfuld terapi. Her har jeg brugt "et trygt sted" som et fundament i kunstterapi og hjælpere i form af dyr, især i forbindelse med børn. Dialog med dyret kan være en øvelse nogen gange i form af en tegneserie. Ofte har jeg bedt børnene fortælle et eventyr over et billede eller en figur, da det er det, de har følt sig mest tryk ved. I denne form for imagination er der også den fordel at eventyrets traditionelle start og gode slutning giver tryghed og mulighed for heling ved at forestille sig et håb.

I følge Peter Levine er tegnene på at tilnærmelse til traumet og heling i processen er begyndt følgende:

1. Tegn på åbnen og lettelse.
2. Tegn på emotionelle reaktioner, ophidselse og frygt.
3. Træthed, udmattelse, sårbarhed.
4. Mere og bedre kontakt.

Her kan åbnen og lettelse i et billede dels betyde overkommelse af et problem dels kontroltab og større sårbarhed, som bringer følelser op, og deraf mobilisering af forsvar. Dette arbejde med følelsesmæssige reaktioner er selvfølgelig vigtigt men ressourcekrævende, hvorfor terapeuten må lede klienten hen til ressourcerne igen og igen. Ellers vil processen blive retraumatiserende, når sårbarheden tager over og kan ende med, at klienten går helt ind i traumet og bliver overvældet. Da det underbevidste er på hårdt arbejde med at finde compensation og modbilleder, kan det blive en ret højspændt og overvældende oplevelse, og der kan opstå alle mulige former for angst med dertil følgende kropsreaktioner. Det er ikke tilfældigt, at de fleste traumebehandlere i dag gør meget ud af at arbejde med kroppens og psykens ressourcer og konsolidere jeget for den opbyggende virknings skyld inden forsigtig konfrontation med traumet. En stadig pendulering mellem ressourcer og problem er humlen i terapien. En fastholden i billeder og historier af fx et trygt sted og hjælpere kan tjene som anker i den kunstterapeutiske behandlingsproces. Kontakten til sig selv og terapeuten gennem ressourcerne og at kende sine grænser for, hvornår man nærmer sig for stor spænding, er således vigtige parametre i chok-traumebehandling. Terapeuten må derfor være på vagt overfor klientens højspændte områder, grænser og samtidigt arbejde med kroppens og psykens intuitive evne til helbredelse gennem kunstterapien.

## Referenceliste

- Arrhenius, Jan: Psykologisk førstehjælp. Hans Reitzels forlag 2004.
- Joan Chodorow: Dance therapy and depth psychology. The moving imagination. Routledge 1991.
- Dyregrov, Atle: Børn og traumer. Hans reitzels forlag 1997.
- Heller, Diane Poole,: Traumeheling. Borgen 2001.  
Heller, Laurence S.
- Kast, Verena: Frihedens rum. Gyldendal 1990.
- Levine, Peter A.: Væk tigeren. Borgen 1997.
- Sørensen, Lars J.: Smertegrænsen. Hans Reitzels forlag 2004.
- Walsch, Neale D.: Guddommelige samtaler. En usædvanlig dialog. Borgen 1997.