

Artikkelen er skrevet av Astrid Omberg, elev ved kreativ Fordypelsespraksis- Hold 3.

Jeg tenker meg at artikkelen kan publiseres i "Rubin" som er et norsk kunstterapeutisk tidsskrift. Den skal altså leses av kunstterapeuter som allerede er inne i en del begreper på området:

Hvordan bruke sin depressive, skizoide og maniske side som terapeut

Innenfor all terapi blir elementer fra disse tilstander berørt. Klienten kan tilhøre en skizoid, depressiv eller manisk personlighetstype. Og på den måten benytter terapeuten forskjellige tilnæringsmåter for å oppnå kontakt. Man kan si at det skizoide rommet er det man vanligvis beveger seg inn i for å oppnå kontakt.

For å forstå begrepene skal jeg først definere de ulike tilstandene.

Den maniske tilstand er spontan, uskyldig og energifull. Symptomer på mani er øket aktivitet, enten sosialt, i arbeid eller seksuelt. Den maniske er mer pratsom enn vanlig. Den ene ideen etter den andre kommer, og den maniske kan oppleve at tankene raser avsted. Selvfølelsen øker, og i noen tilfeller oppstår vrangforestillinger. Den maniske er i stor aktivitet, og ser ikke alltid hvilke følger denne aktivitet kan ha. Den maniske har evnen til å fabulere og er i det kreative og handlende rom. Det kan være vanskelig å oppnå kontakt med en manisk personlighetstype, da vedkommende er lite forankret i kroppen og mangler evnen til samspill og refleksjon. For en manisk personlighetstype kan kunstterapi være en god måte å skape forbindelse til omverden. Gjennom det å bli møtt av terapeuten "ute i bildet" etableres kontakten. Dermed kan klienten få en forankring til kroppen via bildet.

Den depressive tilstand karakteriseres av manglende handlingsevne. Symptomene er vedvarende tristhet og håpløshet. Angst, tomhet eller irritasjon kan forekomme. Noen gråter mye, andre virker tilstivnet. Den depressive er preget av en mangel på interesse og lyst til det man før satte pris på. Hun har en følelse av pessimisme, skyld og hjelpeløshet. Tanker omkring død eller selvmord er vanlig. Dessuten vansker med konsentrasjonen, hukommelse og beslutninger. Også kroppslige symptomer som ikke skyldes fysisk sykdom forekommer. Den depressive har stoppet opp. Energiflyten er stanset, og livet er tomt og meningsløst. Den depressive er mer forankret i kroppen og følelsene enn den maniske personlighetstype, og i en terapisisituasjon kan samtalen være et godt sted å starte. Karakteristisk for den depressive er at hun har vanskelig for å sette ord på, og er preget av skyld og ansvar.

For å starte en kunstterapeutisk prosess med en depressiv personlighetstype, må først kontaktfeltet etableres gjennom samtale. Deretter kan det være bra å gi faste strukturerte oppgaver som f. eks. baksideteknikken.

Den skizoide tilstand har adgang til symbolene, men vil være preget av usikkerhet og indre forestillinger om virkeligheten. Skizoid betyr skizofrenilignende, og symptomene på skizoid personlighetsforstyrrelse minner om de såkaldte negative symptomer ved skizofreni, f.eks. at man oppsøker ensomhet og har nedsatt evne til å uttrykke følelser.

Den skizoide trekker seg fra følelsesmessig og sosial kontakt med andre mennesker, fordi hun er redd for å bli avvist. Hun har trang til å være for seg selv, og velger ofte en jobb hvor hun arbeider alene. Hun er opptatt av fantasier og introspektive tanker. Det å fantasere, fabulere og gå inn i symboltolkninger er noe den skizoide har adgang til. Samtidig er det en utydelighet og tvil som preger denne personlighetstypen. Den skizoide har elementer i seg til å bygge bro mellom den depressive og den maniske personlighetstypen.

Alle mennesker, både klienter og terapeuter innehar elementer av disse 3 personlighetstyper. Dette er også grunnen til at vi kan møtes i det terapeutiske rom. Jo bedre kjennskap terapeuten har til egne forskjellige sider, jo lettere kan han ta disse egenskapene i bruk for å skape forbindelseslinjer til klienten. Terapeuten bør ha en evne til å gå ut og inn av disse 3 tilstander, uten å la seg låse fast. Samtidig er det ideelt å ha evnen til å lytte innad, slik at man kan være i kontaktfeltet i oversensstemmelse med seg selv. En måte å beholde denne forbindelsen på, er å ta en pause og "lytte til hjertet" for derigjennom å bruke egen intuisjon for å komme videre i forhold til klienten. Merk på den måten resonansen i egen kropp i forhold til hva klienten forteller.

Gjennom klient- terapeuttreningen v. Institutt for Kunstterapi får vi en økt bevisstgjøring av hva som skjer i kontaktfeltet. Det er nyttig når Vibeke Skov går inn i forløpet og stopper opp slik at terapeut og klient får forståelsen av hva som skjer og hvordan endringer kan gjøres.

En teknikk som kan benyttes i gruppeforløp er tromming.

Her kan hver enkelt få bruke sin maniske, ukontrollerte side, og samtidig ha grunnrytmen fra gruppens trommespill som en god støtte i ryggen. På denne måten kan man få en følelse av hvordan det er å gå ut og inn

av et felles kontaktfelt via trommingen.

-Er der trygt å bevege seg ut av grunnrytmen og over i kaos?

-Er det lett å møte de andres rytme med egen rytme?

- Er det ok å bli i kontaktfeltet, eller er det tryggere å holde fast ved egen rytme?

- Mister man eget senter og egen rytme når man beveger seg inn i det felles kontaktfelt?

Dette er spørsmål som kan diskuteres og bevisstgjøres i etterkant av trommingen. På denne måten blir man også klar over hvor trygg man er i forhold til gruppen. Tør man ta sin egen energi i bruk?



Terapeuttrening:

Gjennom uken fikk vi overvære flere terapeut- klientforløp med stor læreverdi. Vi hadde også noen forløp hvor hele gruppen hadde terapeut- klienttrening to og to. Her vil jeg bruke et eksempel på hvordan et terapiforløp kan fungere:

I terapiforløpet skulle vi først bevege oss nonverbalt inn i det kreative rom. Her var alle muligheter for uttrykk tilgjengelig: bevegelse: Stemme, Dyrekasse, tromme, Maling og Fargestifter.

Klienten: E.S. har tatt med et maleri som utgangspunkt for forløpet. Hun legger bildet av et stort, frodig tre på gulvet. Det er en liten figur ved siden av treet. Både terapeut og klient starter med hver sin tromme og lager lyd- og ettervært bevegelse. E-S. beveger seg med lyd oppå bildet som ligger på gulvet. Terapeuten(A.) speiler, og følger med inn på E.S: sitt bilde. Her kjenner terapeuten behov for å stoppe opp og ta en samtale med klienten. E.S. sier at treet representerer henne, men også

den lille figuren i bildet er henne. Hun likte ikke at A. gikk inn på E.S. trebilde. Dette var en bekreftelse for terapeuten på at intuisjonen hadde sanset noe og ønsket å sjekke ut kontaktfeltet i det E.S. følte seg innvadert. Ellers sier klienten at det kjentes som det var en ensom prosess for henne, og at hun følte kontaktløshet.

Terapeuten bruker her intuisjonen og ber E.S. legge seg ned på bildet. Terapeuten holder E.S. føtter og dette fører til at klienten får kontakt med egne følelser. Her går klienten over fra en mer manisk tilstand til kontakt med smerte og en mer depresssiv tilstand. Resten av terapiforløpet har klienten opplevelsen av at terapeuten er der for henne.

Klienten er for det meste i det maniske og handlende. Terapeuten velger å speile og møte klienten i denne kraftige energien. Det fungerer fordi terapeuten greier å ta frem denne maniske tilstand i egen kropp, samtidig som hun også har et øye ut til klienten. Her handler det om at terapeuten har kontakt med sin egen lekeimpuls. Gjennom at terapeuten tar i bruk sin maniske side, er det viktig at hun samtidig holder fast ved sitt eget senter og også har kontakt med jorden slik at hun kan holde forbindelsen til det terapeutiske rom. Avslutningsvis skjer et nytt energiskifte. E.S. åpner øynene, og starter med "gibberish", et ordløst lydsspråk hvor terapeuten går inn og møter også med øyeblikkelig og latter- lek. Tilslutt plasserer terapeuten den lille figuren på bildet "inn i treet" med hendene.

Forløpet avsluttes med å dele hvordan denne terapisessjonen har vært. Begge har de hatt en opplevelse av god kontakt og flow-energi.

Samtalene underveis var veldig viktige for terapeuten for å sjekke ut og spørre inn til klienten. Samtalen var med på å skape forbindelse til det skizoide rom. Her kunne terapeuten møte klienten gjennom å snakke om bildets symboler. Treet som symbol vitner om livskraft og vitalitet. Det kan også symbolisere vekst, og E.S. sitt tre er frodig og grønt med solid stamme og kraftige røtter. Selv sa klienten at det handler om hennes kreativitet, men at det er en splittelse mellom figuren ved siden av treet og selve treet som også representerer henne. Den sorte figuren handler om noe som også er E.S., men som enda ikke er helt integrert. Hun opplevde det som veldig positivt da terapeuten med hendene plasserte den lille figuren på plass inn i treet. Terapeuten tenker seg at en annen måte å jobbe videre i neste time vil være å male et nytt bilde hvor den lille figuren er integrert i treet.

Indre autoritet

Et annet tema som blir berørt i løpet av fordypelsespraksisen, er hvordan terapeuten kan bruke egen galskap i en terapisisituasjon. Det er

nyttig å tenke på at vi som terapeuter kan våge å ta i bruk disse delene av psyken. Ved å tørre å bruke elementer av sin galskap, kan det skape overraskelser og bevegelse i et terapeutforløp. En måte som man som kunstterapeut kan utforske og finne frem til egen galskap, vil være gjennom kreativitet som f. eks. her i dette eksemplet:



Oppgaven Vibeke Skov gav oss var å male ut i fra egen autoritet:

I dette bildet fikk A. kontakt med sine urkrefter. Hun kom i berøring med sin maniske, urolige side. Under maleriprosessen oppdaget hun hvordan egen galskap kjentes farlig, slik at det var vanskelig å være for lenge i møtet med denne kraften. Det å møte eget kreative uttrykk i bildet, kan handle om hvordan man møter mennesker rundt seg, bla. klienten i et terapiforløp. En kan spørre seg hva som gjør at det er fare forbundet med å være for lenge i det maniske rom. Ved å tørre å møte egne krefter og egen galskap som terapeut- og også gjennom å stoppe opp og bevitne hva som skjer i kontaktfeltet, kan man komme ned på et dypere plan i forhold til sine klienter. Noe av angsten vil bli mindre når man gjennom samtalen kan forankre følelser og sette ord på hva som

skjer i møtet med maleriet. I en terapisisituasjon er samtalen omkring maleriet viktig. Gjennom samtalen blir farlige følelser forankret og alminneliggjort. I dette maleriet dukket det opp et dyr. Assosiasjonen går til villkatt og maleriet er ekspessivt malt. Gjennom å bruke fingrene som klør, går tankene til aggresjon og tidlig barndom. Her er elementer av kaos, men også mer strukturerte linjer.

I etterkant av denne oppgaven har A. en drøm:

I.L. og en folkemengde skal ta en heis ned for å ta T-banen. I.L. hopper på heisen, men det er en sprekk mellom heisen og gulvet slik at hun detter ned, og blir hengende i en jernstang. A. trykker på nødsignalet (en rød knapp) flere ganger. A. står utenfor heisen og ser på. Ingenting skjer. Plutselig står det: "kutt ut" på knappen og heisen begynner å kjøre. I.L. skal slippe jernstangen slik at hun detter ned i heisen når den passerer, men hun bommer og kommer i sjokk og koma. Det virker som om hun har fått en hjerneskade. To unge gutter som jobber der kommer og bærer I.L. De legger henne inn i en stor plastpose. De knyter føttene sammen. A. er sint, men greier ikke bruke stemmen for å uttrykke.

Tolkning:

I.L. representerer et skyggeaspekt i drømmen. Hun beveger seg ned i det ubevisste via en heis, men er preget av angst for å miste kontroll. Hun mister kontroll på den måten at hun bommer på heisen, og blir hengende i en jernstang. Når hun slipper taket, faller hun i koma. Heisen antyder at drømmerens "nedtur" er passiv, en følge av tilfeldigheter eller andres handlinger. Når I.L. i drømmen mislykkes med å komme inn i heisen "faller hun inn i koma". Det kan tyde på en oppgitthet i situasjonen. Noe er så farlig at det er umulig å være til stede i det. At fallet resulterer i hjerneskade, kan handle om at den tenkende delen til A. kobles fra i vanskelige situasjoner. Drømmen representerer en konfliktsituasjon mellom den delen som ønsker å avdekke og gå dypere ned i ubevisste lag av psyken, og den delen som distanserer seg og forhindrer A. i å bevege seg ned i ubevisste og "farlige prosesser. A.s animus er heller ikke til noen hjelp, tvert om er de med på å forsterke I.L.s handlingslammelse ved å binde føttene og putte henne inn i en pose. Symbolikken her handler om hvordan følelsene gjemmes og forhindres utløp. Jeg-personen i drømmen kjenner her sinne, men noe i stemmen er blokkert, slik at lyden forhindres å slippe ut. Drømmen kan ses i sammenheng med bildet A. malte dagen før. Det synes som om det er et mønster at når "farlig følelsesladet materiale" fra det ubevisste trer frem, er det en vanlig reaksjon for A. å blokkere og fortrenge. Det kan føre til at enkelte situasjoner fremtrer som uvirkelige, fordi hun har problemer med å være til stede når sterke følelser trenger seg på. Det

var dette som skjedde dagen før i løpet av maleoppgaven hun hadde.

Som terapeut er det tilstedeværelsen som er viktig når følelsesladet og vanskelig materiale dukker opp. Det er et viktig steg på veien mot å bli kunstterapeut når man blir bevisst flere av sine egne reaksjonsmønstre i forhold til det å være "til stede" i kontaktfeltet. Drømmen forteller noe om hvordan psyken er i et spenningsforhold mellom det passive(depressive) og det aktivt handlende. (maniske) **Ideelt sett bør det være en god ballanse mellom det maniske, skizoide og depressive i mennesket. I oss alle er det en av sidene som er mest fremtredende og enklest å gå inn i og forholde seg til. For å forankre og bevisstgjøre er kunstterapi en kraftfull metode. Det er forsket på at bilder går ned på et dypere bevissthetsplan enn ordene, slik at ved å kombinere ord og kreativitet kan man hurtig bevege seg ned på dypere plan i et terapeutisk forløp.**

(Kilder: www.netpsykiater.dk/Htmsgd/skizoid.htm - www.lommelegen.no/art)