



Mødet i Terapi-rummet

Artikel af Karin Jønson
-februar 2019

Jeg arbejder som afdelingsleder på afdelingslederstilbuddet Kildebo, en specialpædagogisk virksomhed, og jeg tilstræber at inddrage kreative processer i min dagligdag.

Jeg er uddannet pædagog og derudover er min uddannelsesmæssige baggrund bl.a. pædagogisk diplomuddannelse i projektledelse, HR konsulent, neuroaffektiv ledelsesuddannelse og kurser indenfor det personlige lederskab og forandringsledelse. Jeg er i gang med 4. år i uddannelsen til kunstterapeut på Institut for kunstterapi, Gadbjerg, samt under uddannelse til protreptikker hos ZTRONG, Slagelse. Jeg mener, at for at lede og forstå andre mennesker, må man først og fremmest forstå sig selv.



Mødet i terapi-rummet

Min ambition som kunstterapeut og som dialogholder i de samtaler og terapier jeg afholder er, at den anden/klienten får mulighed for at flytte sig fra det ene syn på sig selv til et andet. At der i dialogen og terapien inviteres til et perspektivskift, at man finder et nyt ståsted i sit liv og et ståsted, der er forankret i ens personlige værdier. I terapilokalet møder vi personer med meget forskellige problemstillinger og komplekser, og det stiller krav til os som terapeuter, at vi kan møde klienten med, at det er "problemet, der er problemet" og ikke klienten, der er problemet. Vi må sammen gå på opdagelsesrejse i situationen og komme i kontakt med noget af det, der er svært at sætte ord på.

Vibeke Skov skriver i artiklen "Etik i psykoterapien", at "det mest udfordrende for den studerende i træningsterapien er at slippe kontrollen undervejs i terapien og ikke vide, hvor processen bevæger sig hen,- i tillid til, at klienten selv vil vise vejen" (Skov 2016).

Jeg vil i artiklen komme ind på redskaber og refleksioner, der kan understøtte denne tillid og som kan hjælpe med at bevare en "friskhed" i terapien, og hvor man som terapeut har modet til at stole på sin intuition og personlige styrker,- har en god kontakt indad til sit eget følelsesliv og samtidig kan agere i de psykoterapeutiske metoder og rammer. Som terapeut kan man sige at:

Jeg er en blind vejviser - men jeg kender landskabet





Mødet i Terapi-rummet

At træde ind i klientens verden

I relationen i terapi-rummet imellem terapeut og klient, tilstræber terapeuten at træde ind i klientens verden, men følger man kun klienten, kommer man jo kun derhen, hvor klienten er. For at kunne gå sammen og gå længere end der, hvor klienten er, er det vigtigt at starte med at lave et "VI". Man kan opstille situationer, hvor man oplever klientens verden og/eller problemstilling. Det er ikke noget, man kan tænke eller tale sig til. Det er noget, man skal opleve sig til. I kunstterapien har vi kunstarterne, rollespil og psykodrama at gøre brug af, men også metaforer, myter, artefakter og billedkort kan bruges. Bagefter taler man om det, så har det en friskhed og en nuhed i sig, og det kan blive kropsligt forankret.

Når vi i terapien starter med at etablere et "VI" kan det også symbolisere den trygge base/havn, som vi (ifb. med tryk tilknytning) oplevede i det tidlige mor/barn samspil. Det at have en tryk havn støtter selvstændighed hos klienten, men hvis klienten altid har brug for den trygge havn hos terapeuten og ikke kan finde det sted inde i sig selv, kan dette udvikle afhængighed til terapeuten.

Når oplevelserne og erkendelserne skal bæres ud af terapilokalet og ikke bare forsvinde for klienten, når vedkommende går ud af døren, skal man være opmærksom på, at de forankres i kroppen. I kunstterapien bruges som nævnt kunstarterne eks. male, ler, collage, bevægelse og det kan gøres ved at lege "som om lege"/rollespil. Hvis klienten viser eller synes, at det er lidt for underligt, kan terapeuten invitere til, at det jo drejer sig om at eksperimentere og gøre opmærksom på fordele ved at træne. Man kan vel sige, *at fordi man har læst en bog om at køre på cykel, betyder det jo ikke, at man kan det.*

"Vi er alle født til at være en del af hinandens nervesystem"

I dag forskes der i strukturerne i den menneskelige hjerne og forskningen viser, at når man i voksenlivet udsættes for manglende reaktion fra andre, og der ikke længere finder en spejling sted, påvirkes man psykisk og immunforsvaret svækkes (Hart 2006).

I centralnervesystemet findes en særlig gruppe nerveceller, der kaldes spejlneuroner. Spejlneuronerne understøtter vores evne til imitation og dermed vores evne til at indleve os i andre mennesker. Vi kender det at blive afstemt eller det modsatte, ved at den vi taler med, eksempelvis lytter fuldstændigt udtryksløst, og fra de hjerteskrærende små filmklip, hvor et spædbarn ikke bliver spejlet af sin moder, men møder en fuldstændigt udtryksløst mimik. Næsten fra fødslen er det tydeligt for spædbarnet, når de er, og når de ikke er afstemte med en voksen, og de viser, at de ikke bryder sig om ikke at være afstemte (Hart 2006).

Kunstterapi

I kunstterapien bruger vi maling, ler, leg, collage, tegning og drømme for at gå på opdagelse i det ubevidste og få kontakt med selvet. Det gøres med fordel i den kreative model, der kaldes "aktiv imagination".

Det er en metode, som er udviklet af C. G. Jung og det drejer sig om, at man i vågen tilstand aktivt forholder sig til det ubevidste gennem forestillingsevne. Det centrale ved aktiv imagination er at afgrænse dele i det ubevidste, så det bliver muligt at indlade en imaginær samtale, hvor der er et gensidigt og respektfuldt forhold mellem det bevidste og det ubevidste (Skov 2009).





Mødet i Terapi-rummet

Som terapeut må vi udviser empati og indlevelsessevne i klientens situation og følelser og kan på den måde være med til at reparere på og udvikle klientens egen mentaliseringsevne.

Mentalisering

Mentalisering er at holde hjerte og tænkning sammen. Det handler ikke blot om at tænke klart men også at føle klart. Mentalisering er at kunne se sig selv udefra og andre indefra.

Vores evne til at mærke og være opmærksomme på sig selv og reflektere over egne adfærd.

At mærke og have opmærksomhed på andre menneskers væremåde og de relationelle samspil (Hart 2013).

I terapilokalet kan terapeutens ydre spejling påvirke klientens indre selvopfattelse, og hvis klientens følelser og fortælling ikke er tilladte eller overvælder terapeuten, mister klienten tilliden til terapeuten og i værste fald til sig selv, og det kan udløse eller forstærke en evt. skamfølelse.

Som terapeut skal man vise, at det er klientens følelser, som man spejler og repræsenterer i ansigtsudtrykket og ikke sin egen. Daniel Stern beskriver det som markeret spejling (Holm 2016).

Terapeuten viser dermed, at vedkommende kan se og rumme klientens indre mentale tilstande uden at blive kapret af dem - og at terapeuten kan rumme klientens eventuelle vrede og sorg, uden selv at falde i disse emotionelle tilstande.

Terapeuten skal kunne rumme egne følelser, klientens følelser og være i rummet.

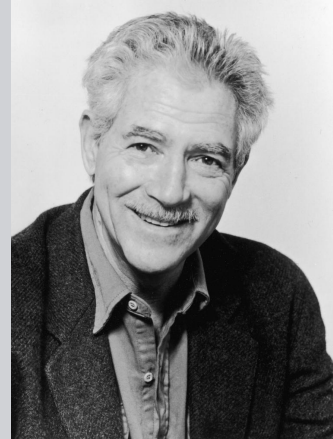
Kontakten med andre menneskers sorg og smerte, minder os om vores egen og de oplevelser, vi har i terapilokalet, sætter noget i gang.

Opmærksomhed på kroppens signaler og reaktioner kan være hjælpsomt for ikke at blive overrumplet af egne indre affekter ved eks. ubehag og magtesløshed og derved få lyst til at forlade emnet eller situationen. For at hjælpe klienten må vi kunne "være med det, der er".

Det, der hjælper mig til selvberoenhed, er at blive opmærksom på min vejtrækning og blive opmærksom på min jordforbindelse.

Det er også at undlade at spejle yderpunkterne, men have opmærksom på at være adskilt, - men vi er sammen.

"Vi er alle født til at være en del af hinandens nervesystem"



Daniel Stern
1934-2012



Mødet i Terapi-rummet

Terapeutens skyggesider

"Terapeuten må have et godt nok kendskab til sine egne skyggesider for at undgå uetisk adfærd i samspil med klienten" (Skov 2016).

Skyggen er alt det, vi ikke vil være, det vi fornægter, fortrænger og det vi ikke vil se os selv som. Det vi har fået ros og anderkendelse for, vil vi sætte forrest og det vi er blevet skældt ud for at være eller bare det vi fornemmer, ikke har værdi i vores familie eller kultur, vil vi sætte i skyggen.

Ifølge Carl G. Jung er "det almindeligt i vores kultur, at mennesket skaffer sig helt af med deres egen skygge, fordi det er så ubehageligt at se i øjnene" (Grønkjær 1994).

I terapien kan det betyde, at terapeutens egne skyggesider overføres på klienten, og det kan betyde, at terapeuten ikke kan se klientens problemstilling klart.

Trust the proces

I min egen terapitruening har jeg nogle gange oplevet netop det at slippe kontrollen og stole på processen. Der har opstået magiske øjeblikke, hvor der har været en gensidighed og forståelse mellem klienten og den erkendelse, klienten oplever, og som jeg selv som terapeut, mærker med samme intensitet.

At være bevidst om øjeblikkets betydning og indhold er meget vigtigt for mig som terapeut. Det er i disse øjeblikke, at forandring bliver skabt, og det bliver muligt for klienten at træde frem som den, vedkommende er.

Det er de kortvarige, følelsedybe møder mellem klient og terapeut, der skaber forandringen i et psykoterapeutisk forløb, mener psykologen Daniel Stern.

Forandringen i psykoterapi udløses af 'forandringsøjeblikke', hvor klient og terapeut - måske blot i nogle få sekunder - etablerer et dybtgående følelsesmæssigt møde og deler en fælles oplevelse.

Stern mener, at psykoterapiens kerne er en række nuværende øjeblikke eller følelsesmæssigt dybtgående oplevelser i samspillet mellem klient og terapeut. Og behandlingens drivkraft er parternes ønske om mellemmenneskelig kontakt og udvidelse af den gensidige forståelse (Stern 2004).



Mødet i Terapi-rummet



Efter et magisk øjeblik:

Der havde været det her dybe møde i en terapi og der var maling tilbage, da klienten var gået.

Spontant tog jeg penslen og bagefter så jeg, hvad jeg havde lavet. Det var lige sådan, jeg havde det inden i.

(I stor taknemmelig over dette møde).

Nærvær i terapien

Som tidligere nævnt spejler vi os i hinanden og det betyder at ro og nærvær og en ikke dømmende position er vigtige ingredienser i terapi og samtale, for at klienten kan føle sig set og taget alvorligt. Inden klienten kommer i terapi hos mig, benytter jeg mig gerne af meditation og mindfulness for at komme tilstede i nuet og skærpe min opmærksomhed på at være åben og på en måde skubbe mig selv lidt til side og have tillid til, at jeg kan *være med det, der er*.

En kort mindfulness øvelse i starten af terapien kan også være med til at fremme et større nærvær og er med til at både klient og terapeut kommer tilstede i rummet og i nuet.

Det er hjælpsomt for mig at bruge mig selv i øvelserne, altså selv bemærke det, man beder den anden om, dvs. tal - bemærk - tal - bemærk osv. (Wilson 2008).

Til tider kommer klienten i slutningen af en hektisk dag med mange aktiviteter og en øvelse, der kan samle opmærksomheden om at være tilstede i nuet kan være at bemærke den strøm af aktiviteter, der har ført klient frem til mødet - man hæfter sig altså ved de gøremål og aktiviteter, der gik forud for terapien.

Jeg forbereder mindfulness-øvelsen, inden klienten kommer, og hvis jeg har kendskab til noget i vedkommendes liv, forsøger jeg at få nogle af de aspekter ind i øvelsen. Oplevelsen bliver mere personlig og relevant. Øvelsen vil vare mellem 5 og 10 minutter, alt efter pauser og hvad jeg prøver at få ind i øvelsen af individuelle ting.

Øvelsen vil gøre det muligt at være endnu mere tilstede i lokalet og i terapien og skabe et rum, hvor der kan udføres et godt personligt udviklingsarbejde.

Mindfulness-øvelsen:

Brug et øjeblik på at falde til ro. Lad dig blot falde til ro i din stol og luk øjnene stille og roligt. Jeg vil bede dig om at lade din bevidsthed, spore de skridt, du har taget for at komme her i dag. Forestil dig dette forløb; du står op og har dine daglige rutiner med at gøre dig klar - se på det som om du ser en film om dig selv.

Måske havde du rigeligt tid eller måske måtte du skynde dig. Måske skulle du nå at hente dine børn og måske nåede du at drikke en kop kaffe med din mand. Prøv at huske, hvad der optog dig og de tanker du havde, imens du forberedte dig på at komme herhen - de ting du skulle ordne i løbet af dagen.



Mødet i Terapi-rummet

Bemærk dengang du steg ind i bilen for at komme herhen og ryk nu tiden frem til tiden, hvor du er på vej herhen. Prøv om du kan genkalde, hvordan din krop føltes, mens du var på vej, steder du kørte forbi på din tur igennem det Vestsjællandske landskab, lad det blot løbe igennem din bevidsthed.

Forestil dig nu din ankomst hertil huset.

Iagttag nu stille og roligt dine skridt da du ankom, da du parkerede i indkørslen og gik henover den lille gårdsplads og kom til døren, hvor vi mødtes og bemærk, da du endelig slog dig ned i din stol, og hvor du befinder dig lige her og nu.

Forestil dig nu, at den stribe af aktiviteter, der førte dig hertil, stille og roligt begynder at falde væk med åndedrættets luftstrøm ud og ind.

Du skal bare trække vejret og fortsætte med at bemærke, hvordan disse aktiviteter langsomt glider bort, indtil du blot sidder i din stol lige nu.

Lad dig nu blive bevidst om din krop og dit åndedræt.

Lad dig blive bevidst om dine hænder, og hvor de hviler.

Bemærk de steder, de berører, og kanten af de steder.

Prøv om du med dit indre øje kan spore omridset af dette lette tryk.

Se formen af hvert af de steder, som dine hænder berører - og du trækker blot vejret.

Prøv at mærke de mindste sansefølelser i dine hænder - den mindste prikken - mærk blodets strøm.

Ret din opmærksomhed mod dit åndedræt.

Træk vejret roligt og dybt og bevidst tre gange.

Nu vender du stille og roligt tilbage til lokalet, og når du er klar, åbner du øjnene.

Terapeuten er et medmenneske

Terapeuten er et medmenneske men mere end det. Som terapeut påtager man sig en aftalt støttende, guidende, anerkendende og til tider rådgivende rolle.

Daniel Stern skriver i bogen "Det nuværende øjeblik" at vi bliver til i kraft af den anden (Stern 2004).

I min rolle som terapeut stræber jeg efter at støtte klientens egen refleksion, men også efter at være med-reflekterende på en måde, der viser, at klientens historie kan skabe resonans i en andens liv.

Forståelse og indlevelse i denne artikels emner, er med til, at vi som terapeuter, kan navigere som opdagelsesrejsende sammen med klienten,

Litteratur

Susan Hart:

Ledelse mellem hjerne og hjerte

2013

Betydning af samhørighed

2006

Inge Schutzsack Holm

Den indre uro

2016

Vibeke Skov:

Etik i psykoterapi

(Artikel 2016)

Daniel N. Stern:

Det nuværende øjeblik

2004

Kelly G. Wilson:

Mindfulness i terapien

2008



Mødet i Terapi-rummet

vi kender psykologiens og terapiens landskab,
men vi må lade klienten vise vejen.



Følg med:

www.kreativitetkunstogterapi.dk



Mødet i Terapi-rummet

