

***Drømme, bagsidemetoden og
ABT's billedanalytiske model anvendt i arbejdet
med integration af den dissocierede terapeut***



”Beskriv den vigtigste oplevelse fra modulet og brug ABT's metode til at undersøge videre. Lav gerne billeder som du kan bruge i din undersøgelse og inddrag gerne drømme som belyser emnet.”

Min vigtigste oplevelse fra modulet

Jeg har denne gang valgt at fokusere på ovenstående rapportspørgsmål, fordi oplevelsen af fiasko og mindreværd totalt overstrømmede mig i en træningssession og fordi det hindrede det frie flow i terapisesionen.

Situationen var den, at jeg skulle være terapeut for HM, med P som supervisor.

Jeg fik sat det terapeutiske rum og rammerne fint, med et bord, stole i passende afstand, papir og farver i div udgaver og var således godt forberedt.

Jeg mærkede i mig en uro over at skulle observeres (*Jeg sagde højt "bedømmes"*).

HM fortalte om en drøm hun havde haft. Undervejs mærkede jeg hun blev berørt og ked af det og spurgte lidt ind til det, men mærkede også at jeg var vag da HM gik videre og fortalte detaljeret om fortsættelsen på drømmen. Jeg mærkede en uro og fik trang til at stoppe hende, men gjorde det ikke.

Jeg spurgte ind til drømmens energetiske tyngdepunkt og vi brugte slutningen af drømmen, der handlede om, at HM's mand ikke ville dele maden med hende og børnene.

Jeg foreslog HM at male eller lave en lerfigur og spurgte om hun havde lyst til det, hvilket hun sagde ja til. Jeg satte mig ved siden af P og HM gik i gang.

Jeg hviskede til P, at jeg nok var kommet til at gå en forkert retning og måske for dybt, men da HM var gået i gang, følte jeg ikke, at jeg kunne tillade mig at bryde ind.

Jeg kan huske at jeg på et tidspunkt så på hende arbejde og tænkte, at det var synd for hende, at jeg havde svigtet og ladet hende i stikken. Jeg følte jeg sad fast, resten af sessionen blev tænkt og efter ABT's model. (*Bilag 1*)

Jeg mistede det nærværende, spontane, intuitive, legende aspekt, der ellers er min styrke.

I supervisionen efterfølgende, erkendte jeg, at angsten for ikke at være god nok eller gøre fejl, hæmmede mig i at være autentisk og følge min mavefornemmelse.

Skulle jeg have fulgt min mavefornemmelse var vi stoppet da HM udviste følelsen sorg og var blevet der. Da var det blevet en helt anderledes og levende session, hvor vi f.eks. kunne arbejde med at vende den indadvendte energi (sorgen) udad til vrede/handling.

Hvad var det der stoppede mig? Hvorfor fulgte jeg ikke den impuls?

Det vil jeg gerne undersøge nærmere.

Traumeteori

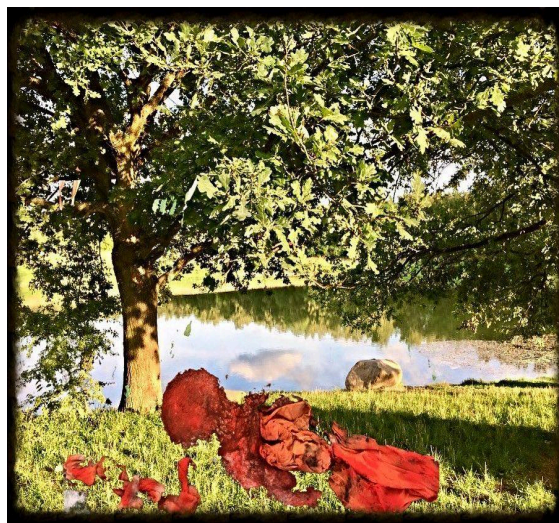
"Følelsen af ikke at være god nok eller lave fejl" har fulgt mig det meste af mit liv, og har fået mig til at gå udenom mange oplevelser specielt i det sociale felt igennem livet.

På kunstterapeutuddannelsen er jeg mange gange blevet konfronteret med dette mindreværdskompleks, da meget af undervisningen er gruppeundervisning og netop foregår i det sociale felt. Jeg har arbejdet mig frem til, at et tidligt relationelt traume, har fået en del af mig til at dissociere og er aldrig rigtig kommet med ud i livet. Den del har hængt fast i det kollektivt ubevidste/den spirituelle verden afhængigt af hvilken skole man anser det fra. Den del har været fanget mellem engle og dæmoner, resulterende i en psyke der senere blev ret bipolar afhængigt af om traumet var fanget i himmel (storheden) eller helvede (depressionen). D. Kalched skriver i bogen "*Trauma and the soul*" om, hvordan tidlige traumer resulterer i "*loss of the soul Child*", og om hvordan disse dissocierede dele fanges i det arketyperiske felt. Dette sker fordi barnet er så ungt, at det ikke har dannet et ego og en egostyrke endnu. Et tidligt beskyttelses- og selvomsorgssystem, der ender med at blive en fjende i stedet for den beskytter det oprindeligt var. Han taler om monstret "*DIS*", der er den mørke side af forsvarssystemet, og som fortærer børnene langsomt. (1. side 86)

På skammodulet sidste år, hentede jeg denne dissocierede del frem fra dybet.



Billede 1



Billede 2

Det første billede viser processen hvor jeg henter den dissocierede del fra underverdenen, på det andet billede er denne del lagt under et træ, som symboliserer den arketyperiske gode mors kærlighed og omsorg.

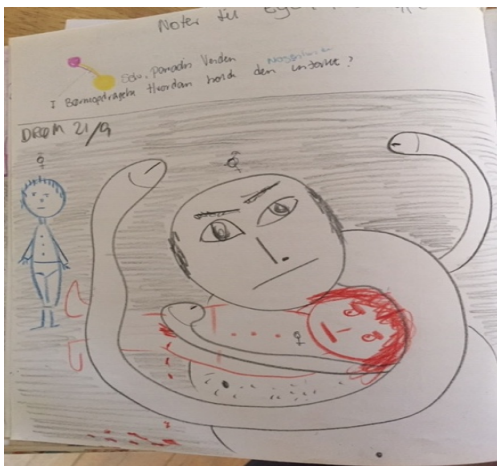
Kort forinden havde jeg haft en drøm, der viste dæmonen DIS og hans tilfangetagen af to børn (Billede 3): en lille pige og en lille dreng. I drømmen lykkes det pigen at slippe væk. Det forbinder jeg med billede 1 og 2.

I over et år har jeg ikke tænkt mere på den drøm, indtil jeg begyndte at arbejde med min Animus. En terapeut jeg gik hos, pegede på, denne lille dreng der stod der (billede 3) og jeg gravede en drøm frem jeg havde haft nogle dage efter DIS drømmen.

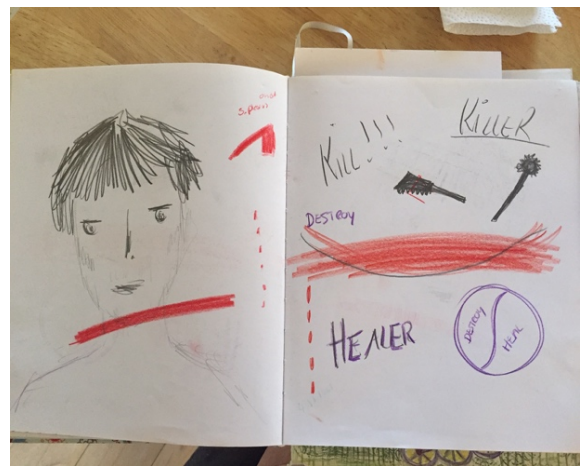
Billede 4 er fra en anden drøm jeg havde i den periode, der viser en ung mand/drengs halshugning.

Kalched beskriver, hvordan dissociation skiller hoved fra krop, og hvordan kropssensitive terapier er gode til at integrere de tabte dele. Det synes jeg meget fint billede 4 viser.

Denne unge dreng blev mit fokus det sidste ½ år og er stadig mit arbejds punkt. Jeg har skrevet i min drømmebog, at han er den følsomme, tænkende, grænsesættende, empatiske, retfærdige Animus, der har været i DIS`greb længe.



Billed 3



Billed 4

Pga at denne del af min animus er svagt udviklet, kombineret med et mindreværds kompleks, kunne jeg ikke gribe ind i sessionen, selvom jeg vidste at vi var på afveje. Min handlekraft var sat ud af spillet pga. stærke introjekter og et traume, der blev aktiveret.

Det sjove er, at havde jeg siddet alene med klienten, havde jeg godt turde det. Det er i det sociale felt, hvor jeg føler at folk vurderer/dømmer mig, at noget i systemet går i "Frys".

For at overkomme den del, er det nødvendigt med både den gode mor (Anima) og den gode far (Animus), der kan holde barnet der går i frys i sådanne situationer.

I træningssituationen her tog traumet over og min virkelighedsopfattelse blev farvet af komplekset.

Min klient HM, var nu ikke mere HM, men min mor, som det var synd for, at jeg svigtede så grusomt, ved ikke at gøre noget.

På den måde låste jeg både HM og mig selv fast i min historie og jeg blev ude af stand til at være levende, empatisk og følge HM's proces. Jeg forlod min klient, som jeg selv var blevet forladt.

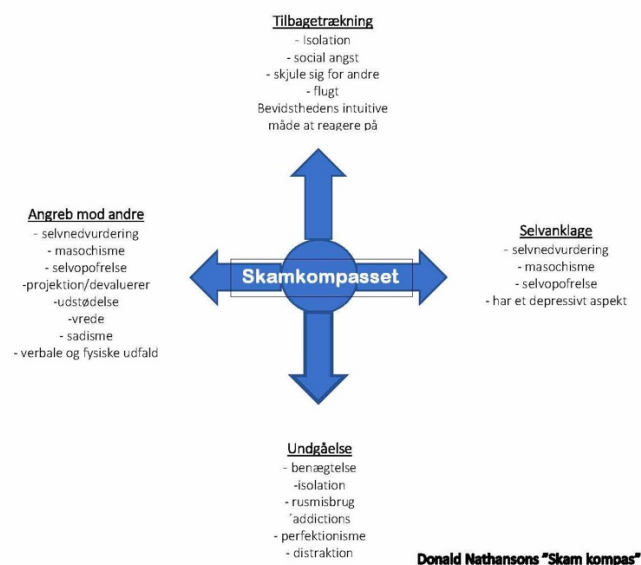
Min største frygt var blevet til virkelighed, men her står jeg – jeg døde ikke af det, jeg oplevede i stedet en stor støtte fra både underviser og de andre på holdet.

Før i tiden var jeg gået i skam og havde begravet mig og låst mine døre for verden. I dag er det anderledes. Det at have et trygt rum at eksperimentere og udvikles i er virkelig af ubeskrivelig værdi.

Social angst og lidt skamteori

Igennem mit liv har jeg kendt til denne dynamik, der har holdt mig i isolation og tilbagetrækning fra sociale relationer. Jeg synes det giver god mening lige at kigge på D. Nathansons Skamkompass, der beskriver de typiske handlemønstre og strategier vi benytter os af når vi bliver skamaktiveret, samt V. Skovs beskrivelse af de 4 skam domæner:

Skamkompasset



Figuren viser, de typiske strategier vi har når vi bliver skamaktiveret. I eksemplet jeg beskrev, oplevede jeg især selvanklagerne og tendensen til tilbagetrækning. Men jeg kender bestemt til alle områderne.

I den næste model beskriver V. Skov, skammens 4 domæner. Jeg har taget den med, fordi jeg oplever at skammen ligger i både det fysiske, psykiske og sociale felt. Det spirituelle felt har jeg ikke skam, det har jo været mit "gimmsted" i mange år.

"Den integrative Skam model"

Modellen beskriver skammens 4 domæner, som kan overføres til udviklingspsykologien:

Det biologiske område, hvor det nyfødte barn først og fremmest er interesseret i fysisk velvære, dernæst følger det psykologiske område, hvor jeg-udviklingen og dannelsen af personligheden finder sted. Når barnet når teenage årene, er det den sociale identitet og samspillet med grupper der er fremtrædende og når mennesket når ca. midtvejs i livet begynder bevægelsen fra det ydre til det indre liv, det Jung kalder "Individuationen".

De 4 områder synes at repræsentere livets flow fra vi bliver født til vi dør og når vi eller vores klienter oplever kriser i eks. det biologiske område, vil det være mest hensigtsmæssigt at starte de terapeutiske interventioner der.

Skammen viser sig i os selv, som i det terapeutiske rum i de 4 områder: biologisk, psykologisk, social og spirituel.

Når vi arbejder med skam, er denne model en god vejviser for, hvordan vi med vore kunstterapeutiske metoder kan hjælpe os selv og vore klienter til at heale.

I situationen beskrevet herover, blev skammen aktiveret i det sociale felt og ved at blive og heale i det sociale felt, skabtes en grobund for et bedre ståsted i lignende situationer.

<i>Skam domæner</i>	<i>Tegn på skam</i>	<i>Skammens potentiale</i>	<i>Formålet med den kreative proces</i>
Biologisk	Kropslig forsømmelse	Helbred	Balance
Psykologisk	Lavt selvværd	Værdighed	Selv-Reflektion
Social	Isolation	At høre til	Socialisering
Spirituel	Meningsløshed	Mening	Individuation

Kilde V. Skov "Skam og kreativitet" s. 97

Hvordan undgå lignende situationer fremover?

Det interessante spørgsmål er nu, hvordan undgår jeg lignende situationer fremover?

Jeg tror det er altafgørende, at få både den gode mor og det nye animus aspekt i spil. Den gode mor har jeg arbejdet med en del, så mit fokuspunkt skal være, at få Animusdelen i spil.

Resten af rapporten vil omhandle dette emne.

Det sårede knæ

For 1 måned siden var jeg på skiferie og kom i en lignende konflikt, der handlede om at lytte til andre eller lytte til mig selv. Denne konflikt resulterede i en knæskade. Da disse tidlige traumer iflg. Kalched kan gemme sig i kroppen, valgte jeg at bruge ABT's model på bagsidemetoden. For at få et overblik over processen, har jeg indsat et billede (billede nr. 5) som jeg lavede lige efter oplevelsen af "Den dårlige terapeut". Billedet viser det aktiverede traume (det røde), der minder meget om billede 2.

På billede nummer 5 er der dog en ekstra del, nemlig det gule hjul, der henviser til solar plexus chakraet, der handler om EGO dannelse og følelsen af at være god nok som jeg er. Det er et maskulint aspekt her i sit mere arketyriske aspekt, idet det viser sig som et symbol. Da jeg arbejder videre med den via teknikken "bagsidemetoden" (se bilag 2), kommer billedet nr. 7: "Toddler King" frem. Jeg arbejdede videre med den sårede animus del og det kom der billede nummer 9 ud af. Jeg har forstørret og forstærket min toddler animus, så han står høj og rank, imens den lille krøblinge animus del beskyttes i den gule cirkel.

Det nye animus aspekt, symboliserer værdighed, kærlig og respektfuldt grænsesætning, balance og overblik.

Det er her jeg er nået til i processen, og i det virkelige liv afspejler den styrkelse af Animus aspektet, at jeg er bedre til at passe på min fysiske krop, jeg har mere fokus på dens behov og at jeg er blevet bedre til at sætte grænser på en sund måde for mig selv. Der er stadig en masse arbejde foran mig men jeg er optimistisk.



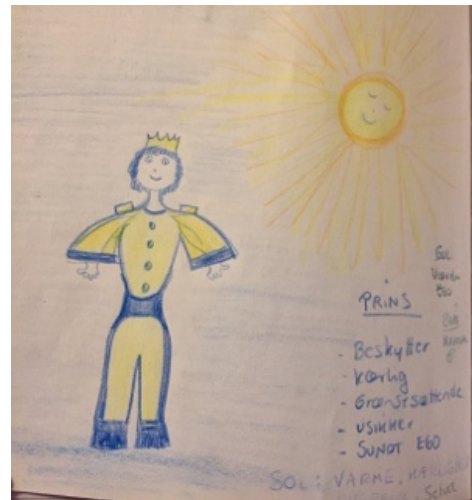
Billede 5



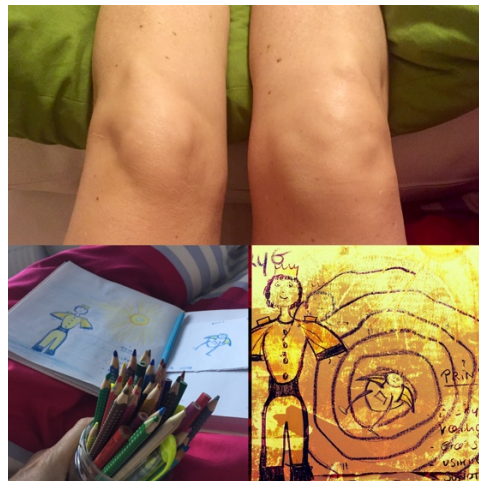
Billede 6



Billede 7



Billede 8



Billede 9

Sideløbende med den bevidste proces, har det ubevidste støttet og hjulpet med komplementære drømme, der har vist mig, at jeg er på rette vej. En af dem vil jeg beskrive herunder. I mange år har jeg haft den samme drøm, i små variationer. Drømmen har handlet om, at jeg har dræbt en mand og begravet ham under gulvet. Når jeg er kommet i huset sammen med andre, har jeg altid været bange for at gå ind i det rum, fordi jeg kunne mærke hans ånd. Jeg var bange for at andre også kunne mærke ham og undgik helst rummet.

DRØM 27/11 "Den døde mand kommer til live

Drømmen havde jeg dagen efter, at min søn og jeg ankom til Cusco Peru. Vi var indlogeret i et hus i den gamle bydel med masser af historie og åndeligt liv helt tilbage fra Inkatiden. Jeg var en smule bange, da jeg lagde mig til at sove og havde følgende drøm:

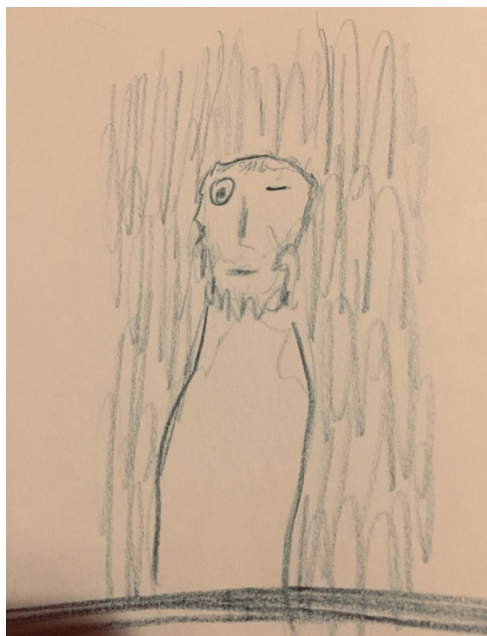
"Jeg er atter i huset. Det gamle hus som jeg kender. Den døde mand kommer op af gulvet. Han er slimet og forslidt men i live. Jeg er bange for ham.....

Da jeg vågnede var jeg lidt bange men besluttede mig at lave noget aktiv imagination efter ABTs model.

Jeg spurgte bla. "Hvem er du?" og fik svaret: "Jeg er din positive animus. Jeg er styrke, selvtillid, intelligens. Jeg kan beskytte dig og sætte grænser."

"Hvordan ved jeg at du ikke lyver?" spurgte jeg videre.

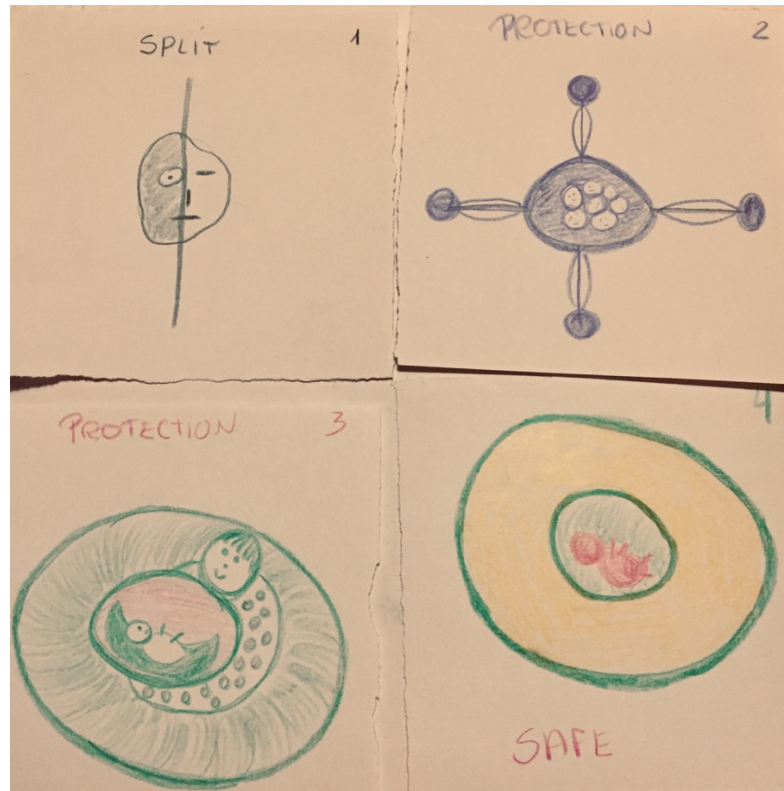
"Det ved du ikke, men det må du have tillid til" var svaret.



Billede 10

Når jeg kigger på billedet, synes jeg ikke det er helt let at have tillid til en animus der ingen arme eller ben har, med det ene øje lukket og usoigneret. Jeg er klar over at jeg har noget arbejde at gøre med at integrere den positive animus, så derfor lavede jeg efterfølgende en bagsideserie og arbejdede med billede 10 efter ABT's model.

Billede 11 viser dette arbejde.



Det første billede i serien kaldte jeg "Split" der henviser til den fraspaltede del og den begyndende integration heraf. Det andet billede hedder "Protection". Det har en mandalalignende form og viser mig derfor at det tilhører det arketyperiske felt. Det symboliserer bla. orden og struktur.

Det tredje billede i serien hedder også "Protection" og har fået lidt mere form. Det symboliserer den nyfødte animus i den alkærlige moders favn. Billedet er stadig meget arketyperisk i sin struktur, men er måske integreret en smule mere i det personlige ubevidste, idet der er skabt en rede til de arketyperiske figurer.

Det sidste billede hedder "Safe". Her er barnet beskyttet i reden af den grønne farve (Moderen) og den gule farve (faderen). Billedet viser samme tilstand som billede 5.

Konklusion

Supervision og støtte til at se og opdage overføringer, modoverføringer og dissociation hos terapeuten, er af afgørende betydning, hvis vi skal kunne hjælpe og støtte vore klienter. Uden dette vil det vi hjælper mere være projektioner af vort eget ubevidste stof, og vi kommer til at lade klienten i stikken. Vi forlader klienten og fanges af komplekset.

En kompetent terapeut er i min verden en, der kan tåle at fejle, at være menneskelig og at være i konstant udvikling. Det er hende, der bringer sine klientcases i supervision og som selv går i terapi for at blive mere bevidst om egne processer og dynamikker.

Litteratur

1. Donald Kalched: "Trauma and the Soul"
2. Vibeke Skov: "Skam og kreativitet"
3. Theodore Abt. "Introduction to picture Intrepretation according to C G Jung"
4. Bertelsen Jes: "Drømme, Chakrasymboler og meditation"
5. D. Sedwick. "The wounded Healer"

Bilag 1

Abt' s model

SANSNING	Beskriv billedet faktuel, detaljer, former, farver, symboler. Bliv i billedet længe – her kan opdages noget nyt. KONFRONTATION STOP - tilbage i billedet
FØLELSE	Værdien du tillægger billedets elementer Hvad betyder noget for dig i billedet? Hvad kan du lide/ ikke lide
IMAGINATION (VS)	Brug din skønhed – gør billedet levende. Undersøg alt det du ikke kan se. Hvis du skulle gå ind på scenen hvordan oplever du denså? Hvad mangler der i billedet? Gør evt. billedet færdigt her.
ASSOCIATION	Hvilke associationer får klienten? Det minder mig om....I mit liv handler det om..... Objektrelationer – hvorkommer stemmen fra – vi skiller det ad. Hvordan kan det implementeres i din dagligdag?
TÆNKNING	Kompleksets gentagelser, kan du genkende det fra dit liv? Hvordan triggelses det emotionelle? Hvilke mønstre triggelses? Perspektivering, Kobler teori på (eks om chakraerne etc.)
INTUITION	Hvor er vi på vej hen i din udviklingsproces? Hvordan ser den ud om ½ - 1 år? Hvad kan du trække med ud og bruge i dit liv? Vær modig tag chancer evt. psykodrama eller andet indføres her.
HUSK	<i>Spørge, ikke tolke</i>

(Kilde: Vibeke Skov undervisningsmoduler 2018/ 2019)

Bilag 2

Bagsidemetoden

Forberedelse: hav farveblyanter, 5 – 7 stykker A4-papir og en tallerken til at tegne cirkler på alle papirerne og nummerer dem 1 – 7.

- Mærk din krop og tillad ubalancen/smerten få et udtryk på papir 1 (det kan også være andet du ønsker belyst - gør dig klart: Hvad vil du gerne undersøge) Giv herefter billede et en titel.
- Billede nummer 2 laves ved at du lægger papir 2 ovenpå papir 1 og holder det op mod lyset. (Hold det evt. op mod et vindue) Herefter finder du 3 – 4 streger eller en form du synes er spændende og tegner dem let op. Herefter lægger du billede 1 med bagsiden op – lægger den lidt til side.
- Billede 3 laves på samme måde men som bagside til billede 2
- Billede 4 laves på samme måde men med bagside til billede 3 osv.
- Alle skal gives en overskrift.

Når du er færdig, skal du lægge dem alle op, som vist på billedet herunder. Hvad ser du? Hvad erkender du? Hvad ønsker billederne at vise dig? Kender du det billederne udtrykker fra dit virkelige liv? Hvordan?

Gå i dialog med billederne efter ABT's model eller efter metoden: "*Meditativ analyse af et symbols betydning*" for at få det fulde udbytte af øvelsen. For det fulde udbytte gennemgås alle billederne.

(Kilde: Vibeke Skov undervisningsmoduler 2018/ 2019)