



Kunstterapi og egocide med personer der har haft et stofmisbrug

Af Lotte Pedersen, kunstterapeut stud.

Undertegnede har fornøjelsen af, at arbejde på et behandlingssted for unge mennesker der har haft et stofmisbrug. Jeg fungerer som afløser i kunstterapi på stedet, men i første omgang valgte jeg, gennem 3-4 år at tage med den tilknyttede kunstterapeut, som føl. Således har jeg gennem de senere år fået en del erfaring med lige netop kunstterapi i behandlingen med tidligere stofmisbrugere.

De unge mennesker på denne institution, har inden de kommer gennemgået afgiftning m.m. Kunstterapien er et supplement til behandlingen og det foregår i grupper af ca., 8-9 personer pr. gruppe.

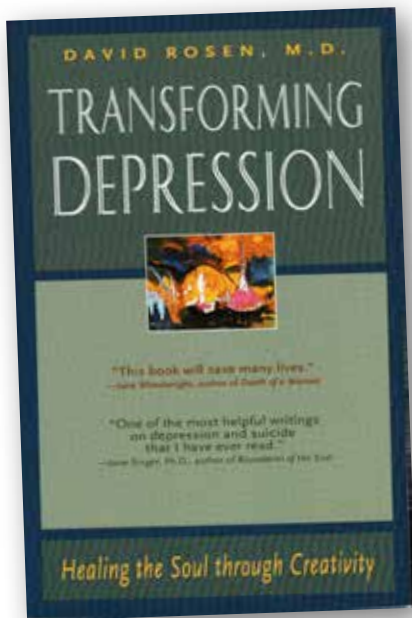
Har man i længere tid et stofmisbrug kan man sige, at man har en anden identitet, en misbrugs identitet. Ofte har man glemt hvem man er i virkeligheden, nogle har måske aldrig rigtig erfaret deres eget selv. I kunstterapien på omtalte behandlingssted, arbejdes der med at kvitte misbrugsidentiteten, også benævnt den indre stofmisbruger. Før man kan gøre dette skal der opbygges tillid, tillid til personalet, tillid til egen krop og følelser, samt tillid til, at det der kommer i stedet er noget godt m.m. Angsten for hvad man mon er, når den indre stofmisbruger ikke har aktiemajoriteten kan være stor.

I første omgang arbejdes der i store træk altså med trygheden, dernæst med ressource opbygningen. Selvværdet ligger ofte på et

lille sted efter et stofmisbrug, at kunne se og opdage egne ressourcer og drage nytte af dem er væsentlig i behandlingen. Ressourcerne er vigtige, til når man skal den indre stofmisbruger til livs. Det er med til at give håb om, at noget godt kan stilles i stedet for stofmisbruget.

Kunstterapien er et udmærket til at opdage egne ressourcer, via kreativiteten kontaktes det ubevidste og bl.a. ukendte potentialer opdages. Ved hjælp af simple kreative udfoldelser skabes kontakt til det ubevidste, som gangsætter den indre proces. I gruppeterapien skabes der via dialogen bevidsthed på processen og derved understøttes forandringen med den enkelte.

Tilbage til det med at komme den indre misbruger til livs, her er David Rosens model for 'egocide' et godt udgangspunkt, både til at belyse den proces der gennemgås i behandlingen, men også undervejs til blandt andet at give mening for klienten. Der refereres her til David Rosens bog: Transforming Depression. Nedenfor belyses David Rosens tilgang til psykoanalytisk praksis via egocide. David Rosen arbejder med depressive selvmordstruede, men følgende illustreres brugen af hans model ud fra behandlingen af unge stofmisbrugere. Modellen kan således bruges, ikke kun til at hjælpe depressive selvmordstruede, men alle der arbejder med en eller anden form for selv udvikling.



Egocide?

David Rosen kom på sporet af egocide i hans undersøgelser af selvmordsforsøg. Han opdagede, at personer der havde forsøgt selvmord og overlevet, ofte kom igennem en slags genfødsel efter at have været så nær døden. Flere af hans interviewede fik en ny tro på livet, oftest med en indre tro på en højere magt. Blandt hans undersøgelser var personer der havde forsøgt selvmord ved at springe ud fra Golden Gate bridge og Oakland Bay Bridge. Meget få personer overlever et sådan spring, men af de overlevende forsøgte ingen igen selvmord. Han opdagede at alle de overlevende gennemlevede en slags transcendens, en overskridelse til en højere eksistens. En spirituel oplevelse. Her begik de det, han senere kaldte egocide. De fik derigennem en oplevelse af en ny jeg identitet. Som en slags død og genfødsel.

Disse undersøgelses resultater ledte ham videre i hans terapeutiske arbejde med selvmordstruede. I første omgang går hans metode ud på, at få klienter til, at indse at de ikke behøver tage deres eget liv, men kan nøjes med at aflive en del af sig selv. Egocide. At bistå dem i dette kaos og hvor man, som han udtrykker det analyserer/snakker denne del til døde. Han bruger ofte aktiv imagination, kreativitet og drømme analyse til dette. Hans tilgang er holistisk og han kalder den selv 'ny jungiansk analytisk'.

En depressiv person gennemlever ofte følelser af meningsløshed, dårligt selvværd med heraf følgende sorg, opgivelse og mulige selvmordstanker m.m. Det er dette han kalder de dårlige nyheder. Den gode nyhed er, at for at komme af med disse følelser, behøver den depressive kun at aflive en del af sig selv og ikke begå selvmord. Heraf følger den symbolske død, som kan afstedkomme en sorg proces. Til sidst kommer det nye liv, transformationen.

David Rosen henviser i bogen til kendte personer gennem historien som har været dybt depressive på et tidspunkt i deres liv og været på selvmordets rand. Personer som har gennemlevet depressionen og i stedet for, at begå selvmord overgav sig til deres eget dyb og begik egocide. Han henviser i bogen til Karl Menninger som beskriver det som at gå på en rejse mod helhed, som indebærer en cyklus af liv, symbolsk død og nyt liv, som en modpol til jegets ultimative krav for kontrol og heraf selvmord. Det handler altså om overgivelse til depressionen og det ubevidste, uden at lade jeget tage kontrollen.

David Rosen foreslår at den depressive gennemgår en kreativ transformation og her igennem symbolsk død og følgende nyt liv. Altså er kunstterapien ideel til hans model.

I den analytiske psykologi svarer det til, at man slår jeg-identiteten ihjel. Og transformationen består i, at man får en ny mere autentisk jeg-identitet med bedre forbindelse til selvet (jeg-selv akse). I enhver form for proces hvor man arbejder med selvudvikling, kan man dog bruge hans model til at slå skyggesider ihjel. Det er ikke altid nødvendigt at slå hele den bevidste identitet ihjel, men sider af det personligt ubevidste, kaldet skyggesider. Dette kalder David Rosen shadowside. Et skygge aspekt har altid en negativ og en positiv pol. Den negative pol der påvirker jeget negativt, slås ihjel. David Rosen beskriver, at de overlevende der forsøgte selvmord fra Golden Gate bridge, slog deres problematiske 'persona og jeg-identitet' ihjel sammen med den negative pol af skyggen, men bevarer deres 'selv'. Selv om kun en del af jeg-identiteten slås ihjel symbolsk, er det vigtigt at bemærke at det vil føles, som virkelig død og man skal respektere en sorgproces i forbindelse med dette.

I kunstterapien arbejder vi med først at trække projektionerne af skyggen hjem og derefter at erkende og integrere den positive pol af skyggen og symbolsk at slå den negative skygge ihjel.

Selv om David Rosens målgruppe er depressive, kan hans model bruges på alle der gennemgår en eller anden form for behandling. Alle former for selvudvikling, hvor det går ud på at blive mere hel, mere autentisk. Processer hvor man arbejder med at trække projektioner hjem og aflive eller transformerer skyggesider.

Et eksempel kan være arbejdet med stofmisbrugere, der i behandlingen efter den fysiske afvænnings, arbejder med at komme den indre stofmisbruger til livs og via dette transformation til en ny stoffri identitet og et nyt liv. De slår den indre stofmisbruger ihjel. Analyserer/snakker den til døde eller slår den symbolsk ihjel i kunstterapien på et lærred.

David Rosen inddeler hans arbejde med klienter som begår egocide i tre faser.

1. Dårlige nyheder og egocide: hvad er det du vil forandre/ aflive i dig selv
2. Gode nyheder, overgivelsen til det ubevidste
3. Nyt liv og mening med livet

Ad 1

Hvis klienten starter i terapi har denne ofte modstand mod arbejdet og måske imod terapeuten. I denne periode i terapien opbygges tilliden mellem klient og terapeut.

En depressiv vil i denne periode bl.a. være præget af en følelse af håbløshed.

I den analytiske terapi, er det her der foregår en regression i jegets tjeneste. Der gøres opmærksom på ressource sider og disse integreres. Det er den jeg-støttende terapi.

I denne periode lærer klienten, at forstå sin egen psyke. Hvorfor gør man som man gør, hvad er det for nogle negative introjekter fra bl.a. mor og far vedkommende har. Og hvor har klienten projektioner på disse introjekter. Når projektionerne er trukket hjem og introjekterne aflives er der tale om den egentlige egocide.

Ad 2

I denne periode kan klienten føle sig meget energiforladt og muligvis stærk afhængig af terapeuten. Der kan her være tale om omtalte sorgproces, men i slutningen af perioden kan man begynde at se lyset igen. Håbet spirer.

Når de personlige komplekser er aflivet, begynder flere billeder fra det kollektivt ubevidste at vise sig i drømme og kreative processer. Det nye stærkere jeg, bliver bedre til at kontakte selvet (jeg-selv akse).

Ad 3

I denne fase indøves alt det nye man har lært og manifesteres i den nye jeg identitet. Er man i terapi begynder man afvikle afhængigheden af terapeuten.

I drømme og kreativitet viser der sig flere billeder mod helhed eller selvet. F.eks. mandalaer. Jeg har set det fra mit arbejde med tidligere stofmisbrugere i behandling, hvor en af mændene hen i mod slutningen af hans behandling fik flere af disse helheds symboler i hans meditationer m.m. Bl.a. fik han en midgårdsorm der bed sig selv i halen (Oroboros).

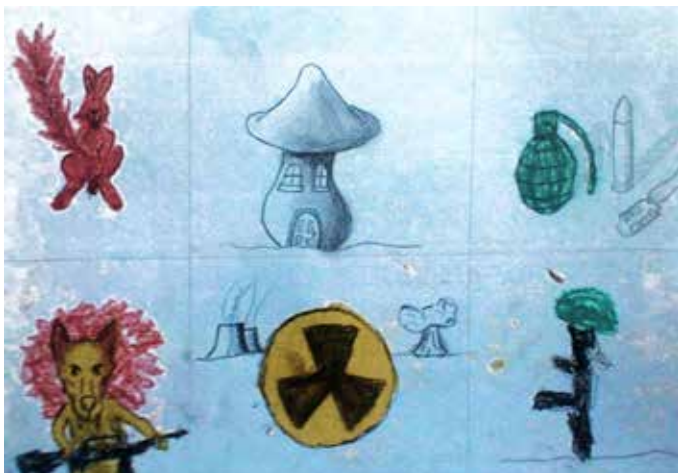
I denne sidste fase begynder livet at give mening igen.

Faserne kan fint henføres på individuations processen. Og jeg synes det er vigtigt, at bemærke det er en cyklus man kan gennemgå mange gange. I kunstterapien vil billederne nogle gange ændre sig fra i starten at være personlige og senere mere arketyriske. Senere kan det således også være komplekser af mere arketyrisk karakter man bearbejder og siden hen mere eksistentielle transformationer eventuelt med spirituel karakter.

Eksempler på egocidemodellen med tidligere stofmisbrugere

Jeg har udvalgt forskellige eksempler fra mit arbejde med tidligere stofmisbrugere, for at illustrerer de forskellige faser i egocide modellen.

Eksempel 1



Denne klient er for nyligt ankommet til institutionen og det er første gang han er med mig i kunstterapien. Under vejledning laver gruppen en slags tegneserie, hvor jeg løbende giver dem instruktioner til hvad de skal tegne i hvert rum, hvorved der fremkommer en slags tegneserie.

Han beskriver sin tegning således: Han er selv egernet, der bor i en svamp, hans opgave er at han skal i krig, udfordringen er soldaten/løven og han tager det tunge skyts frem (a-våben). Det ender med soldat løvens død (gevær med hjelm stukket i jorden). Den unge mand mener selv at det handler om, at han i hans behandling har fået stillet opgaven, at skrive et brev til hans mor. Hans opvækst har været problematisk.

Jeg mener, at han i denne 'tegneserie' foregriber det egocide, han skal til at gennemgå. Han er stadig i fase 1, hvor han er ved at få syn på hvilke introjekter han er styret af og arbejder med at trække projektioner hjem fra bl.a. mor og følgende aflivelse/transformation af hans mor skygge. Løven/soldaten er et skygge aspekt på hans mor, som han altså skal have det tunge skyts (mødet med det ubevidste) frem for at aflive (shadowcide). Denne kunstterapi

seance blev således det første skridt af et shadowcide for denne unge mand. Egernet som symbol på hans jeg-identitet der bor i svamp (et symbol på misbruget), afliver et skyggeaspekt (misbrugs/destruktivt aspekt). Der er altså igangsat en indre proces, som først er ved at dukke op i bevidstheden.

Eksempel 2



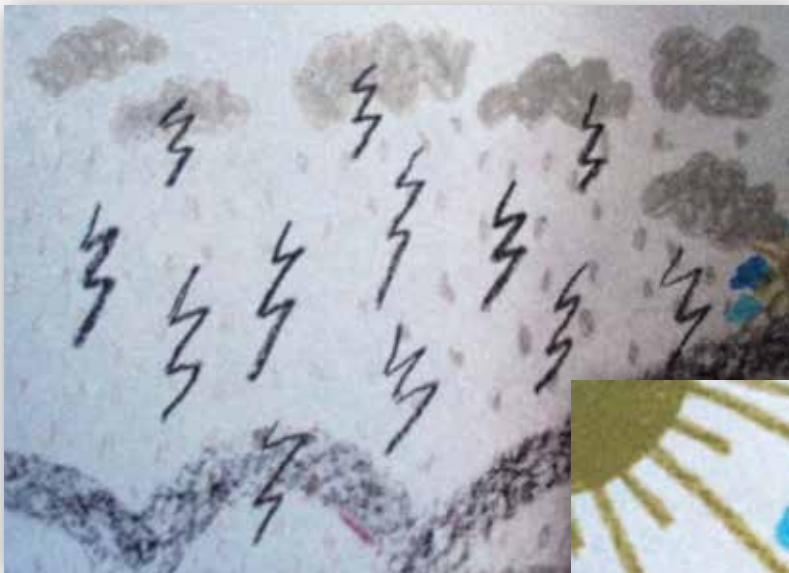
Denne unge mand siger, at han har tegnet 'lyden, som når man råber under vand'. Han har været på institutionen et stykke tid, men er tydeligt frustreret og føler ikke han bliver hørt. Han er i fase 1, hvor han og personalet (inklusive mig selv) er ved at opbygge tilliden. Personalet skal i dette stadie vise, at de bliver ved med at tro på ham og bliver ved ham. Det er i denne fase hvor man laver den såkaldte jeg-støttende terapi. Tilliden skal oprettes og ressource sider erkendes.

Jeg har fulgt denne klient siden dette billede blev tegnet og han er en person der har nem adgang til det ubevidste. I visualiseringer og meditationer ser han flere gange 'selv' symboler, som viser at han er på vej mod fase 3.

Eksempel 3

Klienten her er ny i kunstterapien og denne dag starter jeg med, at de hører et stykke klassisk musik som de sidder og tegner spontant til. Han virker meget skeptisk overfor hvad der skal foregå og tror ikke rigtig på, at han kan bruge det til noget, men han er meget motiveret for hans terapi. Han siger selv at det en tegning af hans frygt for det ubevidste, han er bange for at overgive sig. Jeg tænker også, at det er et billede af hans indre stofmisbruger, den skyggeside han skal aflive i terapien. Han har solen med, som





tyder på at han har fat i noget indre autoritet og hans målrettedhed med terapien.

Billedet passer godt ind i Rosens model fase 1. Klienten har en modstand mod at overgive sig til det ubevidste og det er også i denne periode det skal afdækkes hvilken del af jeg-identiteten det er, der skal sættes til livs. I dette tilfælde den indre stofmisbruger.

Eksempel 4

En anden klient, en ung kvinde tegner dette billede til musikken. Det viser tydeligt hendes sindstilstand, hun er ked af det. Hun har arbejdet med hendes fars død (som døde 5-6 år tidligere) i hendes egenterapi. Hun har trukket projektionerne på hendes far hjem og aflivet den del i hende, som repræsenterede hendes far. Bagefter kommer sorgen og hun viser det også ved, at hun græder meget. Jeg vil mene hun er i fase 2 her, efter den egentlige shadowcide. I denne fase begynder man også at kunne se nyt håb, som også viser sig i den tegning som klienten tegnede umiddelbart efter den første.

Hun udtrykker selv, at hun er sur og træt af at være ked af det. Nr. 2 tegning viser den frihed hun føler når hun kører i hendes bil. Og er godt tegn på at håbet er vendt tilbage i hendes liv.

Eksempel 5

Denne unge kvinde kommer i denne øvelse i kontakt med håb og tro på livet. Hun er en gammel kone på tegningen i en gyngestol og tænker tilbage på et langt liv, bag ved hende er solen ved at gå ned. bemærk det store smil på den gamle dame.

Her kan altså henvises til den sidste fase i egocide modellen, hvor livet begynder at give mening.

Opsummering

David Rosens motivation for udvikling af hans model, har været at hindre selvmord. Han bruger modellen til at give hans selvmordstruede klienter nyt håb. Ved at bruge modellen, gør han sine klienter det klart at depressionen og selvmordstankerne, ikke er det der udgør hele deres person. At de er meget mere end det og at de kan nøjes med at slå en del af dem selv ihjel.

Enhver person i terapi eller selvudvikling kan dog bruge modellen til først, at anskueliggøre at man er meget mere end sine skygger. At man kan blive mere tro mod sig selv og autentisk ved, at aflive en del af sig selv. Jeg mener modellen kan være god til at give modløse klienter, håb om at terapien betaler sig.

I mit møde med unge stofmisbrugere, ser jeg hvor smertefuld deres identifikation med deres skygge (den indre stofmisbruger) er. En stofmisbruger kan også siges, at være selvmordstruet pga. det farlige og destruktive i brugen af stoffer. Modellen kan derfor sagtens bruges mere bevidst i arbejdet med stofmisbrugeres terapi, end som jeg har gjort her, at inddele deres proces i faserne efterfølgende. Man kan bruge beskrivelsen af egocide /shadowcide til, at give håb og forståelse for klienternes egen psyke. I starten at gøre opmærksom på, at de er andet og mere end stofmisbrugeren og sidenhen aflives denne skygge og indøvelse af den nye identitet. Jeg mener, at det er denne cyklus deres behandling i forvejen gennemløber og modellen er udmærket som illustration af denne. Til sidst er det vigtigt at bemærke at denne cyklus overordnet set kan ses som ét forløb, dog herunder flere gange i løbet af terapien (som i en spiral).

Litteratur

David Rosen: *Transforming Depression*