



*Illustrasjon 1: Møtet mellom uglen og hunden fra Baskerville.*

# Livet i Noahs Ark

## Med dyr som hjelpere i veiledning og terapi. Del 1.

*Av Cecilie Meltzer*

Vi har alle et forhold til dyr. Det handler om erfaring og kunnskap fra reelle møter med dyr i den virkelige verden, fra våre drømmer eller fra historier hentet fra beskrivelser i fabler, folkeeventyr og sagn. Dyrene har vært våre hjelpere på sjamanistiske reiser, og vi bruker dem for å skildre ulike situasjoner; ved å si at det går samme vei som høna sparker, eller at han kom tilbake med halen mellom beina. Dyr blir tillagt menneskelige egenskaper som at; reven er lur, hunden trofast, gåsen dum, eselet sta, ugla klok, hanen stolt osv., og vi kan snakke om likheten mellom fru Hansen og hennes hund.

For egen del har jeg i tillegg til levende dyr hatt et forhold til dyrelignende figurer. Jeg tror det stammer fra den gang jeg som barn reiste på besøk til min bestemor sammen med mine søsken. Rett i nærheten bodde min mors søster med hennes tre jevngamle barn. Denne tanten var en mester i det å igangsette ulike aktiviteter. Når vi kom på besøk hadde hun gjemt to ulike dyrefigurer i sin flere mål store hage; figurer på størrelse med dem vi finner i leketøysforretninger i dag. Vi fikk vite hva slags dyr vi skulle lete etter, og at de var plassert i omgivelser som det ville være naturlig for dem å befinne seg i i det virkelige liv. Jeg husker fortsatt hvor stolt og glad jeg ble da jeg fant kamelen i sandkassen.



Dyrefigurene dukket på nytt opp i mitt liv i møte med det kunstterapeutiske arbeidet. Her ble det i første omgang mulig å kroppsliggjøre de ulike dyrenes kvaliteter og oppdage dypereliggende sanser og instinkter. En periode med fordypning i arbeid med familiekonstellasjoner inspirerte meg til å benytte dyrefigurer som redskap til å iscenesette dramaer og mønstre i de mellommenneskelige relasjoner, både på det intra- og interpersonlige plan. Dette verktøyet ble fort et viktig redskap for meg i det kunstterapeutiske arbeidet, ettersom det åpnet ny arena for utforskning av utfordrende temaer; et tredimensjonalt lekerom for innsikt og erkjennelse.

I denne artikkelen vil jeg belyse muligheten som ligger i å benytte dyrefigurer i terapi eller veiledning med enkeltindivid. Jeg vil eksemplifisere denne måten å arbeide både inter- og intrapsykisk på ved å først å beskrive en egen erfaring med det å iscenesette et indre drama ved hjelp av dyrefigurer. Senere vil jeg beskrive de ulike trinnene i prosessen, og vise hvordan en slik tilnærming kan åpne for nye muligheter i det å aktivere endring. Jeg vil også trekke inn et annet eksempel fra arbeid med dyrefigurer, hvor de samme prinsippene er brukt i å løse mellommenneskelige utfordringer. I en senere artik-

kel vil jeg beskrive hvordan denne tilnærmingen også kan egne seg i arbeid med grupper.

For en del år siden var jeg engasjert for å trene en gruppe i ledelse. Ettersom flere av deltakerne var tidligere kollegaer aktiverte oppdraget en sterk prestasjonsangst hos meg. Lenge før jeg ankom kursstedet fantaserte jeg om en forventet avvisning. I min forestillingsverden opphørte opplevelsen av gruppen som en samling av enkeltindivid. I stedet fortonet de seg som et kollektivt uhyre som ville ta meg det øyeblikket jeg entret scenen. Det kjentes som om jeg var dømt på forhånd – som om det aldri ville gå bra, ettersom den aktiverte skrekken ville ta overhånd og hindre meg fra å nå frem til de som satt i salen.

Denne situasjonen ble konkretisert og tydeliggjort gjennom et arbeid med dyrefigurer. Innledningsvis forestilte jeg meg at jeg sto utenfor en dør, hvor jeg så for meg at det verste jeg kunne tenke meg befant seg på innsiden av døren. Hvilket dyr var jeg da? Her kom det spontant en ugle som representant for meg selv, en ugle som med all sin iboende kunnskap hadde masse den ønsket å dele. Litt senere valgte jeg det imaginære dyret som ventet meg på innsiden av døren. Min iboende skrekk for å møte denne nevnte gruppen gjorde at jeg plukket opp det dyret jeg oppfattet som hunden fra Baskerville, et fortidsdyr med en kjempekjefte full av spisse tenner.

En utdypning på dette stadiet består av tre trinn. Først å beskrive (1) hva jeg visste om disse dyrene fra den virkelige verden, for så (2) å fantasere fritt om hvem akkurat «mine» dyr var. Ikke som personer, men om hva jeg projiserte inn som egenskaper i akkurat disse dyrene. Etter dette ble dyrene plassert i forhold til hverandre på en flat ensfarget scene. Undersøkelsen handlet nå om å fortsatt holde fast fantaseringen i forhold til dyreverdenen, og beskrive et imaginært hendelsesforløp dersom disse to dyrene hadde møttes i det virkelige liv.

For min del var det ikke vanskelig å fantasere om hva som kunne skje i møtet mellom en ugle og et fortids monster. Av frykt for å bli spist av udyret ville uglen fly opp på en gren, og forsøke å kommunisere sitt budskap derfra (ill. 1). Under treet så jeg for meg hvordan det glefsende udyret ville være totalt uinteressert i hva uglen hadde å formidle. Det ville i stedet være rasende og frustrert, opptatt av hvor neste måltid skulle komme fra.

Det tredje trinnet handler om å se (3) sammenhengen mellom det iscenesatte, imaginære dramaet og det virkelige liv. Jeg gjenkjente prestasjonsangsten, og så hvordan enhver form for kommunikasjon og relasjon med mine tilhørere ville bli umulig så lenge jeg møtte dem med denne indre forestillingen. Jeg erkjente at dette handlet om et velkjent reaksjonsmønster hvor jeg kom inn i en tilstand av frys. Tilsvarende kunne jeg se at jeg ubevisst søkte igjen og igjen mot nettopp slike situasjoner som utfordret denne angsten min maksimalt. Jeg kunne samtidig gjenkjenne en underliggende lengsel etter å finne en løsning og ny vei videre.

I arbeid med klienter har jeg erfart at dette stadiet på tilsvarende måte åpner for et felt som kan oppleves som vondt og krevende, ettersom arbeidet aktiverer og synliggjør indre dramaer sammenlignbare med traumereaksjoner, som kamp, flukt, eller frys. Istedenfor å hjelpe klienten videre så fort som mulig har jeg erfart at det er vesentlig å utholde dette smertefeltet sammen med klienten og utforske situasjonen nærmere. Hensikten med å utsette en mulig løsning er å først finne ut om det er en sammenheng mellom den opplevde følelsen og tidligere erfaringer, eksempelvis fra barndom og oppvekst. Representerer de to dyrene foreldrefigurer? Finnes det andre gjenkjennelige situasjoner i klientens liv som reflekterer det samme dramaet? Kan klienten gjenkjenne dyrene som del av seg selv? Hvordan oppleves det å være bærer av et slikt hand-

lingsmønster? De samme spørsmålene stilte jeg meg selv ved å ikke bare identifisere meg med uglen som offer for udyret, men tilsvarende utforske hvordan jeg i andre situasjoner kunne fremstå som et «monster».

Først når disse aspektene er belyst er det tid for å gå videre og erfare hvordan fantasien kan by på mulige løsninger. Øvelsen handler nå om å vende tilbake til dyreverdenen og se for seg et hvilket som helst dyr som kan komme en til unnsetning i en slik situasjon. Ikke hvilket dyr en ønsker at skal komme, men det dyret som kommer av seg selv når en tillater det ubevisste å vise veien videre.

For meg kom det en gris (ill. 2). En purke med store patter, godt hvilende på sin bak. Grisens budskap i hvordan å løse opp i situasjonen mellom ugla og fortidsdyret var enkel; «Er det så farlig da. Slapp av. Det spiller ingen rolle». Overraskelsen min var stor i det å ta inn denne meddelelsen fra en svært så avslappet gris; og kom til å bety et vendepunkt for meg. Bare ideen om at jeg kunne slappe av i stedet for å være fanget av egen prestasjonsangst åpnet et nytt rom av muligheter. Jeg så hvordan min tidligere mestringsstrategi hadde vært å ta kontroll over redselen ved fokusere på uglekvalitetene hos meg selv, det å være flink, vite alt, ikke bli svar skyldig. Den innledende scenen hadde visst meg at jo større min angst var, jo mindre mulighet hadde jeg til å etablere kontakt med de som var tilstede, ettersom angsten opprettholdt forestillingen om at de andre var fortidsmonster; et monster som hørte fortiden til og som ikke var del av virkeligheten.

Den visuelle opplevelsen fra øvelsen ble sittende i meg som en viktig påminnelse om en mulig løsning. I tillegg tok jeg en periode grisefiguren med meg når jeg skulle inn i lignende sammenhenger. Noen ganger ble den løftet frem og plassert på hedersplass foran meg når jeg skulle holde kurs, eller den fikk en mer tilbaketrukket plassering i lommen. Hensikten var å minne meg selv om dens budskap for at jeg ikke skulle falle tilbake i gamle mønstre.

Et annet eksempel er en situasjon mange vil kjenne seg igjen i. En klient beskrev familiens julemiddager som så utfordrende at hun kunne grue seg i månedsvis. Hun opplevde en sterk kontrast mellom hennes ønsker og forventninger om en samlet familiehygge og slik det pleide å bli. Oppfordringen til henne var å velge dyr som kunne representere de ulike familiemedlemmene. Disse ble senere plassert rundt et imaginært bord på en flate; en iscenesettelse av den fryktede julemiddagen. For henne medførte det en endring å se dyrene rundt bordet og vite hvem hun hadde valgt til å representere de ulike familiemedlemmene. Det å se seg selv i rollen som apekatt sammen med andre familiedyr gjorde at humoren ble aktivert. Når det fryktede selskap fant sted opplevde hun at hun ikke lenger kunne opprettholde sin egen rolle som familiens apekatt. Hun hadde gjenfunnet sin egen kontroll over situasjonen. Tilsvarende senket hun skuldrene når hun kunne iaktta familiemedlemmene i dyrerollen hun hadde gitt dem. Julemiddagene i det hjemmet ble aldri det samme.

Hensikten med å skrive om disse erfaringene er fordi jeg anser bruken av dyrefigurer som et nyttig og virkningsfullt redskap i terapi og veiledning, både i forhold til enkeltindivider og i møte med grupper. Samtidig er det mange faktorer en som terapeut må være oppmerksom på i et slikt arbeid.

Med utgangspunkt i egne erfaringer kan klient og terapeut forbinde ulike egenskaper og evner med det samme dyret. For noen vil reven være lur og haren redd. For andre igjen kan reven være ensom og haren være en som løper fort. Ut over våre egne fortolkninger og opplevelser handler det om hva dyrefigurene kan representere for oss i den situasjonen de nå settes inn i. Denne stemmen er viktig å slippe frem, slik at det blir den som har valgt dyret som eier sannheten om hvordan dyret eller dyrene blir oppfattet og fortolket.



Illustrasjon 2. Grisen entrer scenen.

Det å bli bevisst om en i en gitt situasjon opplever seg selv som en redd hare, eller en hare som løper fort, blir avgjørende i et møte med eksempelvis en løve. Den redde haren vil bli sittende ubevegelig, mens den andre haren vil løpe derfra som fort den kan. Flukt, fryse eller kamp, hvilken overlevelsesstrategi ligger bak når en kommer inn i situasjoner som virker truende og potensielt livsfarlige? En bevisstgjøring av den ene eller andre strategien er viktig, da denne innsikten i seg selv kan åpne for en mulig endring av noe en kan ha opplevd som fastlåst. Først senere i forløpet kan det være aktuelt å trekke frem andre egenskaper hos det angjeldende dyr.

Som terapeut må en ha et blikk for hvilke dyr som settes sammen. Er dyrene likeverdige, f. eks. hovdyr, eller rovdyr? Kommer de fra samme del av verden eller fra to ulike verdensdeler, som pingvin og papegøye, eller er det som i mitt tilfelle dyr; et dyr fra virkeligheten og et dyr fra fortiden? Er dette dyr som i et imaginært møte i den virkelige verden vil fungere i harmoni med hverandre, eller vil de oppleve hverandre som en trussel?

Tilsvarende vil plasseringen av dyrene på scene fortelle noe om den opplevde situasjonen. Står dyrene på midten, eller ute på



kanten. Står de vendt mot hverandre, eller står de med hodene i andre retninger? Hvordan er avstanden mellom dem? Hvordan er størrelsesforholdet mellom dem? Her handler det om å aktivere klientens fantasi, om hvordan det ville være hvis disse dyrene møtes, og om møtet ville fortone seg som likeverdige, eller om det er en ubalanse.

#### **Hvordan vil eksempelvis et møte fortone seg mellom en sau og en bjørn?**

Det å utforske hvor møtet mellom dyrene finner sted er også sentralt, fordi det kan fortelle noe om det skjer på et sted hvor dyrene er kjent, eller om de befinner seg på fremmed mark. I arbeid med klienter har jeg erfart at en «nøytral» scene gir størst rom for fri fantasering, hvor en ensfarget flate kan representere både ørken, jungel, fjell eller utmark. I fellesskap kan en utforske hva det innebærer at eksempelvis en isbjørn og en løve befinner seg i en tett jungel i Afrika, eller om de er på Nordpolen. Alternativt kan det hende at møtet finner sted i en dyrehage, hvor de ulike dyrene ikke truer hverandre fordi de er hindret fra direkte kontakt pga. høye

gjerder eller andre former for avgrensning som hindrer utfoldelse og bevegelse.

En tilleggsgevinst i det å bruke tredimensjonale figurer er at de kan flyttes rundt på scenen. Forflytningene kan gi et nytt blikk inn på situasjoner som kan ha blitt oppfattet som fastlåste, hvor en tilsvarende et arbeid med familiekonstellasjoner kan utforske ulike plasseringer for å finne frem til en plassering som åpner for en opplevelse av indre ro.

Gjentatte erfaringer over tid med dyrefigurer i arbeid med terapi og veiledning har vist meg verdien av dette redskapet. Jeg ser hvordan det åpner for lek og humor i erfaringsfelt som i utgangspunktet har vært opplevd som smertefulle og krevende. Dyrefigurene kan minne oss om at vi alle har ulike iboende «dyre» kvaliteter som synliggjøres avhengig av den konteksten vi er i. Noah fikk dyrene til å leve tett sammen i sin ark. Tilsvarende kan vi ved bruk av dyrefigurer bli kjent med vår egen indre ark.