

Heksen Samara, sandørkenen og den personlige øya

Artikkelen er tidligere publisert i *Fontene* 8/2009 og gjengis med forfatterens og Fontenes tillatelse.

Bruk av kreative metoder i behandlingen av barn og ungdom kan bidra til å utvikle et større følelsesregister og flere valgmuligheter. Ved bruk av et metaforisk språk vil de kunne tilegne seg et bredere perspektiv på sine erfaringer og opplevelser.

Jenta som slet med en alvorlig anorexia, fikk i oppgave å male et bilde med temaet «frøet som spire». Resultatet ble et bilde der frøet var fremstilt som et menneske sittende på kne, med en spire av friske skudd som gikk ut fra kroppen. Hun beskrev voksesmertene og den krevende spireprosessen.

Mennesket er et skapende vesen og har et iboende behov for å sette spor etter seg. Gjennom maling kan indre følelser uttrykkes med ytre former. Siden menneskets opprinnelse har behovet for å formidle seg gjennom streker og bevegelse vært noe grunnleggende (Ødegaard, 2003). Lek, sang, maling, rollespill og dans er vitale språk og ventiler for følelsene ved siden av det å uttrykke seg gjennom ord. Fellesnevneren for alle kunstneriske uttrykksformer er bevegelse. Å bevege seg og bli beveget er grunnleggende i kreative prosesser. Bevegelse mellom indre og ytre uttrykk utvider språket, mening og virkeligheten.

I arbeid med barn og ungdom er ikke den vanlige samtaleformen alltid tilstrekkelig for å skape trygghet, kontakt, dialog og bevegelse. Det er ikke barnet eller ungdommen det er noe galt med når det blir taust eller svarene på våre spørsmål blir «vet ikke». Som terapeuter må vi våge å bevege oss ut på gulvet og ut av vante roller. Vi må justere oss selv når vi ikke oppnår ønsket kontakt. «How to connect?», spør Jim Wilson når han snakker om sitt arbeid med barn og ungdom. Dette er et spørsmål som kan være nyttig å ha i bakhodet så vi ikke stivner i terapeutrollen.

«Kreativ gruppe» er et tilbud ved BUP Asker til ungdom i alderen 14 til 18 år med sosial angst og vegrings-tilstander som henvisningsgrunner. Her blir maling og dramakommunikasjon brukt som uttrykksformer. Gruppen kommer i tillegg til andre tilbud ungdommene har ved poliklinikken. Dette gjør at gruppelederne kan legge bort sine «tradisjonelle roller» med utredning, behandlingsplan, diagnostisering og den enkeltes problem i fokus. I denne artikkelen vil jeg beskrive noe av dette arbeidet, med vektlegging av maling og tegning

som uttrykksformer. Jeg har også tatt med eksempler fra andre deler av min praksis for å understreke nytten av kreative tilnæringsmåter i terapi.

Kreativitet og lek

Ordet kreativitet kommer fra latin, «creare» og betyr (ny)skapende. Kreativitet blir i Wikipedia beskrevet som skapende evne eller virksomhet, det vil si oppfinnsomhet, idériksomhet og det å lage eller finne på noe nytt. Kreativitet er avgjørende for å løse problemer og utfordringer i alle situasjoner og for å skape forandring og fornyelse. Kreativitet blir særlig forbundet med oppfinnelser, vitenskap, kunst og håndverk, der utøverne gjennom fantasi og forestillingsevne tenker annerledes og nytt, skaper noe originalt eller setter noe kjent sammen på nye måter. Den mentale prosessen bak kreativitet er komplisert, og det er ingen entydige forklaringsmodeller eller definisjoner. Kreativitet kan være en medfødt egenskap, men kan også læres og utøves gjennom praktiske teknikker.

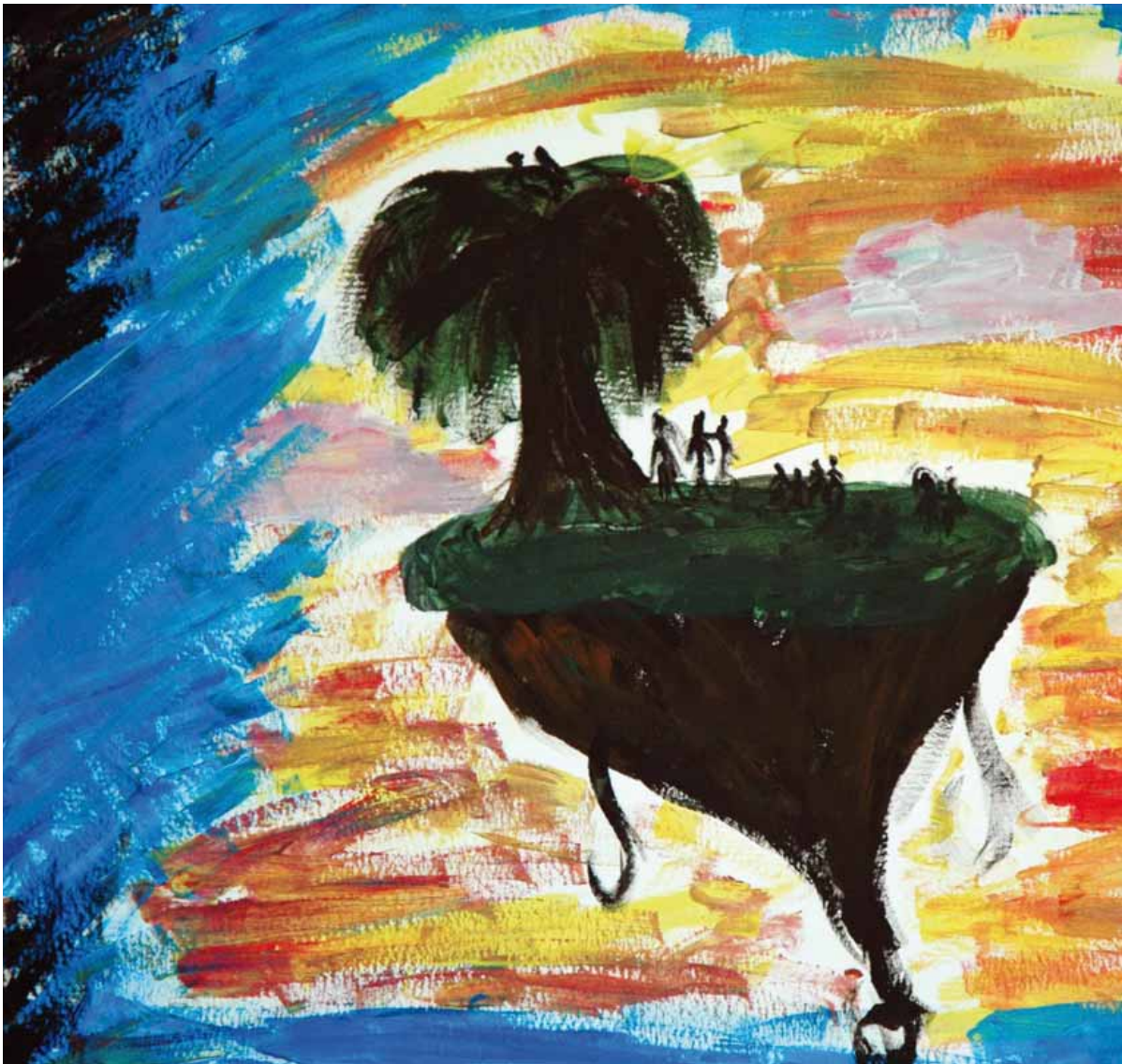
Kreativitet og lekenhet er viktig for å skape en trygg base når man skal arbeide med barn og ungdom. Når man som behandler forsøker å skape en tilstrekkelig trygg kontekst for barn slik at forandring mulig gjøres, må man ta steget inn i lekens verden (Winnicott, 1971). Leken er et område der alternative ideer og handlinger i relasjoner kan oppdages og oppleves. Uten lekenhet er det lite trolig at det skjer noen forandring. Lek og kreativitet er viktig for å få til bevegelse. Og bevegelse er forutsetning for forandring (Wilson, 2001).

Mangler ord

Vi vet alle hvor vanskelig det kan være å beskrive en opplevelse eller følelse med rene ord, enten den er av positiv eller negativ karakter. For en del ungdommer er dette særlig vanskelig. Å mangle ord på følelser kalles på fagspråket for alexithymi (Skårderud, 2000). Dette ser man kanskje særlig hos ungdommer med spiseforstyrrelser. «Vet ikke» er et svar som kommer ofte. Å sette ord på det hun føler er vanskelig fordi hun ikke vet hva hun føler. Både det å skille mellom og nyansere følelser, samt å skulle lokalisere hvor i kroppen de sitter, kan være en utfordring.

Analog og digital kommunikasjon

Språket vårt kan ifølge kommunikasjonsteorien deles inn i analogt og digitalt språk (Røer, 2006). Det digitale er tegnene, de rene ordene. Det er ingen likhet mellom



Illustrasjon fra deltagerne i kreativ ungdomsgruppe.

ordene og det de forsøker å uttrykke. Slik som at ordet *mat* ikke ligner på mat. Det analoge språket gir det digitale liv. Kroppsspråk, gester, mimikk, tonefall sier noe om konteksten eller hvordan det som sies skal oppfattes av mottakeren. Det analoge språket er nært knyttet til følelsene våre og er spontant.

Dersom det digitale språket av ulike grunner er hemmet, det vil si at følelsestemaer er ubevisste, undertrykte eller forbudte å snakke om, vil det analoge språket kunne blomstre. Det oppstår psykosomatiske symptomer. Symptomene som møter oss hver gang vi sitter med en ny klient eller familie, kan altså forstås som analoge uttrykk. Sett på denne måten kan vi si at vår jobb blir å

hjelpe klienten eller familien til å oversette det analoge budskapet (symptomene) til digitalt språk (verbalt språk). Hva er det underliggende budskapet? Hvordan skal vi forstå de vanskelige vedkommende opplever og ønsker forandring i forhold til?

Metaforer som brobyggere

Ordene i språket vårt, innholdet og betydningen kalles for denotasjon. Den betydningen ordene vekker i oss av mer emosjonell karakter og som gir oss assosiasjoner, kalles konnotasjon. Når ordene som brukes gir oss andre assosiasjoner enn det de betyr i utgangspunktet, dannes kjeder av konnotasjoner (Røer, 2006). Mens denotasjon

er knyttet til digital kommunikasjon, tilhører konnotasjon analog kommunikasjon og oppstår i overgangen mellom det analoge og digitale i språket.

Metaforer er bilder og ord som kan hjelpe oss med å oversette de analoge budskapene til digitalt språk. Metaforer kan enkelt forklart oversettes med «billedlige uttrykk» som muliggjør forståelse av noe gjennom noe annet (Lundby, 1998). Metaforer er ordbilder som gir muligheter til å forflytte seg mentalt til nye kontekster (Røer, 2006).

Jeg hadde nylig en seks år gammel gutt i terapi, med foreldrene til stede. Han ble henvist grunnet store følelsesmessige svingninger og sinneutbrudd. Gutten snakket i først time om hvordan han hadde det når han kjedet seg. Jeg kom da til å tenke på min egen barndom og hvordan det føltes når jeg kjedet meg på det lille stedet jeg vokste opp. Jeg lette etter ordene og begynte å si noe om den kløende følelsen i kroppen... Da spurte gutten meg; «Var det som en sandørken?» «Ja!», svarte jeg umiddelbart, «det var akkurat som en sandørken». Dermed fortsatte vi å snakke om kjedsomhet i et metaforisk språk. Han laget tegninger av to borger som beskrev krigen som foregikk mellom de gode og dårlige følelsene inne i han og som oppsto når noe vanskelig skjedde i forhold til jevnaldrende eller til foreldrene. Guttens metaforer ble visuelle beskrivelser for hvordan han hadde det følelsesmessig og ble avgjørende for meg og for foreldrene i forståelsen av han. Videre ble det hjelpsomt for foreldrene hvordan de skulle regulere guttens følelser.

Men det er ikke alle som er rike på metaforer i utgangspunktet. Derfor er det viktig at vi som terapeuter tilbyr metaforer og et språk som kaller på følelsesmessige bilder når det konkrete verbale språket er begrenset og vi møtes av «vet ikke»-svar eller taushet.

Narrativer og eksternalisering

Bruk av bilder, maling og tegning gir avstand til en selv og til problemene man opplever. Man får en distanse som gir rom for kreativ problemløsning og til å se andre muligheter og veier å gå. I arbeidet med spiseforstyrrelser er det å finne et navn eller bilde på anoreksien eller bulemien ofte hjelpsomt. Problemet oppleves i utgangspunktet som noe som klistrer seg til klienten og som medfører skam og skyldfølelse. Ved å se problemet som noe utenfor klienten, som «en ubuden gjest», kan ungdommen sammen med terapeuten utforske hva denne gjør med vedkommende og familien rundt. Ved å utforske hva «gjesten» gir av positive gevinster og av negative konsekvenser, kan ungdommen lettere ta stilling til problemet og ønsket endring. Dette kan være vesentlig i motivasjonsarbeidet

når ambivalensen er stor hos den spiseforstyrrede.

Metaforiske bilder gir muligheter både til å beskrive den problemrettede historien, men også til å illustrere en foretrukket historie (White & Epston, 1990) der drømmene, ønskene og de gode hjelperne er tilstedeværende. En slik indirekte måte å arbeide med sine egne temaer på kan oppleves mindre truende enn samtaler i mer direkte form én til én.

Sammen med en kollega hadde jeg ukentlige samtaler med en jente på 15 år som i begynnelsen ikke ønsket å snakke om at hun hadde en spiseforstyrrelse. Hun hadde reagert med sinne og fortvilelse når andre hjelpere før oss brukte betegnelsen. Vi spurte henne hva hun ville kalle det hun var henvist til oss for, og som noen ville kalle en spiseforstyrrelse, om hun hadde et navn eller et bilde som kunne passe slik hun opplevde det. Dette gjorde situasjonen mindre ubehagelig for jenta. Hun kom på en eventyrfigur hun hadde lest om som het Samara. Dette var en liten heks med sort strittende hår. Til neste samtale kom hun med et bilde hun hadde tegnet av Samara. Nå kunne vi utforske hvordan Samara hersket med henne, hva som opplevdes positivt og negativt. Hun ble gradvis mer klar for å ta opp kampen med Samara og gjenvinne kontrollen over sitt eget liv. Foreldrene, som deltok i samtaler med jenta, fikk nå en annen måte å se på problemet på og kunne lettere gå inn og være allierte med datteren i kampen mot spiseforstyrrelsen.

Om gruppeprosessen

Det er ulike temaer i oppgavene som gis ungdommene i kreativ gruppe. Likevel kan mange av dem deles inn i to kategorier: prosessorienterte/fremtidsfokuserende og oppgaver om selvavgrensning/relasjoner.

De prosessorienterte oppgavene har til hensikt å få ungdommene til å assosiere til grunnleggende temaer i egne liv, hvor de befinner seg, veien videre og ønskede mål. I disse oppgavene ligger muligheter for å beskrive bevegelse, håp, drømmer og ønskede endringer. Eksempler på slike oppgaver er; «Min vei», «Min reise», «Frøet som spirer».

Den andre typen oppgaver, som handler om selvavgrensning, blir gitt blant annet med tanke på at mange av ungdommene har erfaringer med krenkelser og at egne grenser har blitt trådt over. Oppgavene gir muligheter til å tematisere og visualisere egne grenser og forhold til andre mennesker, på godt og vondt. Eksempler på slike oppgaver kan være: Min personlige øy, mitt hus, min personlige kommode, mitt tre eller lignende.

Treet har blitt brukt som tema i flere former (Minde, 1994). Både som symbol på livet og som symbol på

mennesket. Som symbol på mennesket kan treet analogt forstås på følgende måte: Jord: næring. Røtter: føttene, tilhørighet. Stammen: ryggstøyle, kroppen. Kronen/grenene: hodet/armene.

Som «livets tre» er man opptatt av å få frem ungdommens verdier, håp og drømmer. Her symboliserer røttene: Hvor kommer du fra? Jordsmonnet: hvor lever du nå og hvem har du rundt deg?. Stammen: din kompetanse og dine ferdigheter. Greinene: håp, visjoner og drømmer for fremtiden. Bladene: viktige personer i livet ditt. Frukten: hva slags gaver har du fått i livet ditt?

Den siste varianten ga vi som oppgave mot avslutning i en av gruppene. Når alle hadde laget hvert sitt tre ba vi ungdommene skrive ned på post-it lapper til hverandre ord og betegnelser de forbandt med den enkelte. Disse ble så festet til hver og en sitt tre. Alle ungdommene dro fra gruppen med treet sitt fullt av anerkjennende og positive beskrivelser av seg selv.

Noen ganger har oppgavene blitt presentert helt kort som; «Temaet i dag er min personlige øy. Nå skal dere male et bilde med utgangspunkt i de assosiasjonene dere umiddelbart får ut fra oppgaven». Andre ganger har vi gitt lengre instruksjoner: «Tenk at du befinner deg på en vei, hva slags vei er dette, hvordan ser landskapet ut? Er det en smal sti eller er det en bred vei? Er det en rett vei eller er den svingete, bratt... Er du alene på veien eller går du sammen med noen? Treffer du andre på veien? Er det en behagelig vei å gå på eller er det ikke godt å være der? Eller kanskje begge deler?».

I oppgaven «min vei» har flere ungdommer med spiseforstyrrelse beskrevet en vei som deler seg i to, der den ene tilsynelatende er rett og enkel å gå på, men den andre er svingete og ulendt med mange utfordringer. Her synliggjøres ambivalensen og valgene en står overfor for å komme ut av sykdommen. En annen ungdom beskrev «dobbelheten» i sin spiseforstyrrelse ved hjelp av collage som viste et todelt bilde der den ene siden var en engel, mens den andre siden viste en djevel.

Det har variert hvor lange instruksjoner som blir gitt. Det er et poeng å sette i gang assosiasjoner hos den enkelte, samtidig som det er viktig å unngå føringer på at temaene skal tolkes på en spesifikk måte.

Om maleprosessen

Enkelte ganger har maleoppgavene blitt innledet med en historie. Blant annet har vi brukt utdrag fra «Den lille prinzen» og «Det usynlige barnet» (Mummitrollet). Her er også hensikten å skape assosiasjoner til temaer i eget liv.

Etter at oppgaven er gitt beveger vi oss inn i et større rom der maling, pensler og lerret/maleark står klart. Maleprosessen varer i 15-30 minutter. I utgangspunktet



Illustrasjon fra deltagerne i kreativ ungdomsgruppe.

vektlegger vi at de ikke skal bruke for lang tid. Dette for å unngå at fokuset blir for mye på et «perfekt» produkt. Det er assosiasjonene og prosessen som er det viktigste. Samtidig er vi ikke rigide på tiden. Praten som foregår mellom ungdommene under maleseansen er også viktig for dem. Det er mange temaer oppe som de utveksler meninger om. Praten går lett når de har malingen å holde på med samtidig. Alle velger å sitte samlet, på tross av at vi legger til rette for å kunne sitte alene og arbeide i fred og ro. Vi tenker derfor at det sosiale aspektet ved aktiviteten er svært viktig for ungdommene.

Grovepensler og fargestifter foretrekkes fremfor spisse blyanter. Dette for å unngå for mye fokus på detaljer og et perfekt sluttresultat. Å boltre seg med farger på store ark blir desto viktigere. Et rikt utvalg av farger er tilgjengelig, samt muligheter til å lage fargekombinasjoner og blande farger etter egne ønsker. Farger er hjelpemidler til å



uttrykke ulike følelser og nyanser i følelser. Vi lærer ikke opp ungdommene i hvilke følelser fargene symboliserer. Vi tar heller utgangspunkt i hva hver ungdom legger i egen fargebruk. Noen eksempler på relasjonen mellom farge og følelse som er vanlig brukt kan likevel nevnes: Rødt: sinne. Blått: trist. Svart: redd. Brunt: skyldfølelse. Grønt: sjalusi. Orange: nervøs. Gult: glad.

Når maleprosessen er ferdig, samles vi igjen i sofagruppen. Det blir da tatt en runde hvor hver enkelt blir spurt om de kan tenke seg å vise bildet sitt. Neste spørsmål er om de kan fortelle om bildet. Deretter spør gruppelederne om det er ok at vi stiller noen spørsmål om kunstverket. På alle disse tre stadiene har den enkelte mulighet til å reservere seg. Det er imidlertid sjelden at ungdommer sier nei til å vise frem bildene. Det hender at de ikke har noe å si om det med en gang, men at de synes det er greit å få spørsmål.

Svevende, nakne og øde øyer

Spørsmålene fra oss som ledere har til hensikt å utforske elementene i bildet. Spørsmålene relaterer seg til bildet og ikke til personen bak. Vi spør og snakker hele tiden på et metaforisk plan og unngår som sagt å tolke bildene. Vi kan også spørre om ting som ikke er i bildet. Dette for å øke undommens nysgjerrighet på historien(e) i bildet: «Er det noen andre øyer i nærheten eller ligger den for seg selv? Hvordan er det å komme seg dit? «Om det kom noen på uanmeldt besøk til øya di, hva ville du gjort da?».

En av gruppedeltagerne malte en øy som svevde opp i luften. Hun fortalte at dette var en frodig øy. Samtidig kunne det bli kjedelig å være der. Det var noen andre mennesker der også, samtidig kunne det være krevende å komme seg til denne øya.

En annen deltager malte en naken øy uten mennesker eller vegetasjon. Han beskrev det som et ensomt sted å være og at ingen kom dit. Samtidig fortalte han at det alltid var stille vær og at det var varmt der. Her ble vi i våre spørsmål opptatt av å «hente inn» elementer som ikke var i landskapet hans og som kunne forsterke og utvide den positive historien knyttet til bildet.

Samarbeid og samspill

Noen ganger får ungdommene oppgaver hvor de skal samarbeide. Dette kan være maleoppgave eller en kombinasjon av tegning og collage (bilder/overskrifter fra blader). Et eksempel på det siste var en av gruppene som skulle forestille seg at de skulle flytte sammen i et hus. De skulle tegne huset, diskutere og planlegge de ulike rommene, komme frem til hvem som skulle bo hvor og innrede huset. Det ble en livlig diskusjon mellom ungdommene. To stykker tok etterhvert klar styring med å tegne selve huset, samtidig som de tok inn andres forslag og diskuterte seg frem til løsninger. Det oppsto en høylytt diskusjon mellom to av ungdommene om hvem som skulle bo i underetasjen. De kom etter en stund frem til en løsning som gjorde at de kunne dele etasjen seg i mellom. Oppgaven opplevdes for gruppa først og fremst som morsom. Samtidig ga det også anledning til et aktivt samspill som krevde forhandling, problemløsning, gi og ta, samt det å komme frem til et felles produkt. Alt dette er viktige elementer i sosialt samspill også ute i den «virkelige verden».

Avslutning

Siden 1997 har jeg jobbet med kreative grupper, både innenfor en døgnavdeling og innenfor BUP. Dette har vært en morsom og berikende måte å arbeide med ungdommer på. For de som har lyst til å starte opp med lignende grupper vil jeg si: sett i gang! Ikke gjør det

for avansert. Det viktigste å planlegge på forhånd er temaene. Som terapeuter er vi gode til å stille spørsmål. Det samme gjelder her. Still nysgjerrige spørsmål og ikke bli for opptatt av din egen fortolkning av bildene, selv om det ikke er til å unngå å få tanker og hypoteser om hva bildene betyr. Det vesentlige er imidlertid hva ungdommene selv får ut av sine egne fortolkninger og opplevelser av oppgavene og bildene de lager. De

står fritt om de vil beskrive en deilig og uproblematisk ferieopplevelse på «sin øy», eller om de vil tematisere gode og dårlige erfaringer fra eget liv. Å få denne friheten til å velge tror jeg er viktig for at ungdommene fortsetter å komme til gruppa og ikke dropper ut. Vårt bidrag er å gi redskaper som ungdommene får bruke på sin måte og bidra med andre uttrykksformer ved siden av det rent verbale.

Litteratur:

Lundby, G. (1998). *Historier og terapi*. Tano Aschehoug.

Minde, Åse (1994). *Fra kokong til sommerfugl*. Ad Notam Gyldendal

Rør, Anne (2006). *Spiseforstyrrelser*. Gyldendal norsk forlag

Skårderud, Finn (2000). *Sterk-svak. Håndboken om spiseforstyrrelser*. Aschehoug & co, Oslo

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic ends*. New York: W.W.. Norton & Company

Wilson, Jim (2001). *Barnets røst i utredning og behandling*.

Winnicott, D.W. (1971). *Playing and reality*. Routledge. Sv. Overs: Lek och verklighet. Stockholm: *Natur och kultur*, 1981.

Ødegaard, Anette Juel (2003). *Kunst og uttrykksterapi*. Universitetsforlaget.