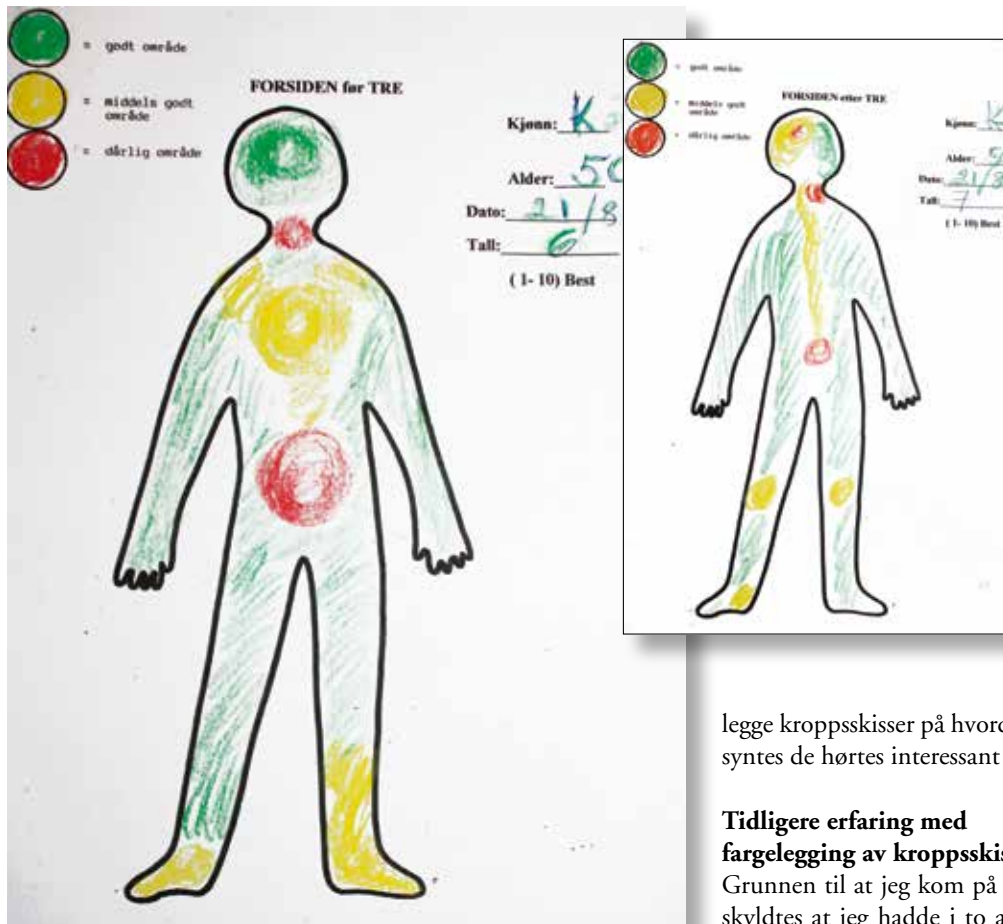


BRUK AV KROPPSSKISSER

Kunstterapi og TRE (trauma releasing exercises)



Først vil jeg takke Cecilie Meltzer, tidligere leder av Kunstterapiforeningen som introduserte TRE til oss kunstterapeuter på et seminar i forbindelse med årsmøtet vårt i 2011.

Da hadde jeg aldri hørt om det før, men det fenget meg umiddelbart, selv om jeg ikke fikk det ordentlig til med det samme.

Kort om TRE (trauma releasing exercises):

Metoden er utviklet av dr. David Bercei i USA. Psykolog Barbro Andersen var den som brakte metoden til Norge i samarbeid med David Bercei. De begge, samt andre sertifiserte TRE instruktører, ble involvert og hjalp mange personer som var rammet av det traumatiske terrorangrepet 22. juli for 2 år siden. Metoden går ut på å gjøre spesielle fysiske øvelser. Disse øvelsene sender signaler til reptilhjernen vår og til psoasmuskelen, som er den største muskelen vi har i buken. Når dette skjer, begynner kroppen å vibrere/riste inn- og ut. Kroppen regulerer seg selv gjennom ristingen. Ristingen fører til at kroppen gjenoppretter balansen, som ikke har vært der på

grunn av forskjellige årsaker. På den måten reduseres stress, og akutte og tidligere traumer kan forløses. Metoden er fysisk, men den setter oss også i kontakt med følelsene våre. Det er ingen tvil om at det er en fantastisk metode med positive resultater, som nå praktiseres i mange land over hele verden.

Egen TRE-praksis:

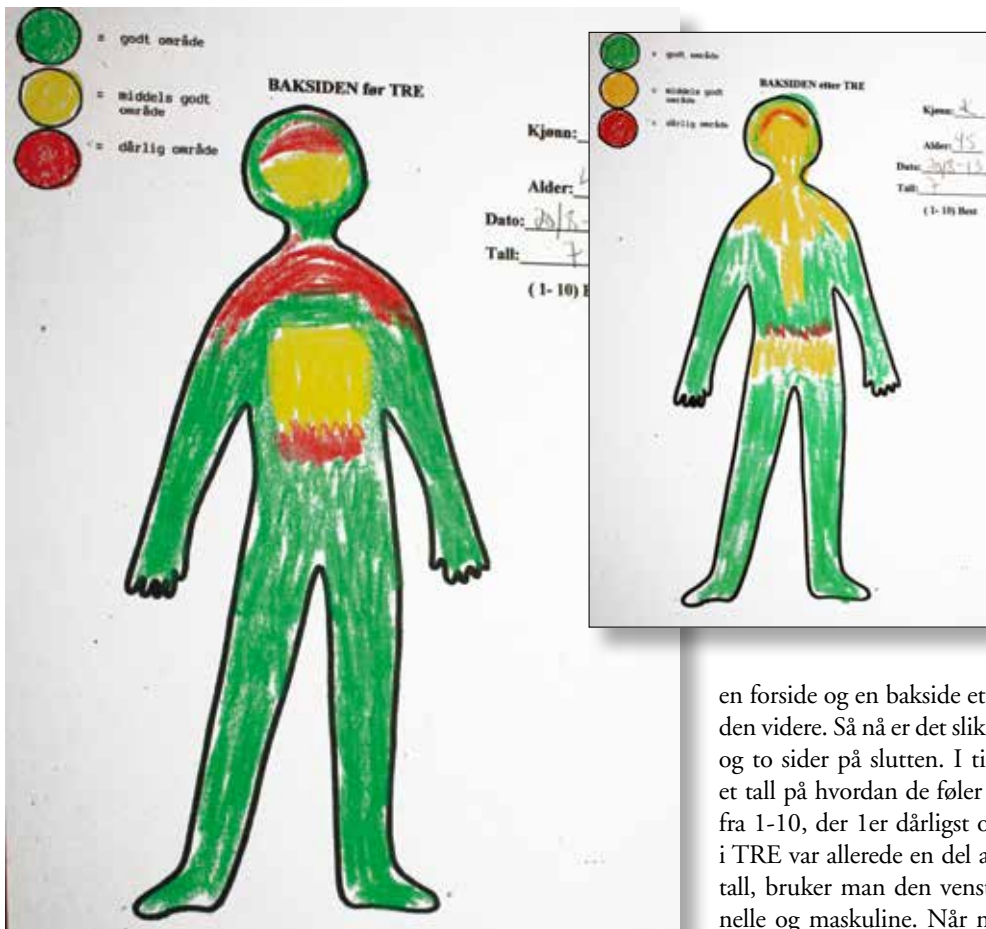
Det er nå gått over 2 år siden jeg begynte med TRE for egen del. Det første året hadde jeg klienter individuelt. I mai i år hadde jeg hatt en TRE i gruppe over et halvt år. Før jeg startet med gruppen hadde jeg forespurgt David Bercei og Barbro Andersen, om hva de syntes om at jeg lot TRE-deltakerne i gruppen min farge-

legge kroppsskisser på hvordan de hadde det før og etter TRE. Det syntes de hørt interessant ut, så det var bare å sette i gang.

Tidligere erfaring med fargelegging av kroppsskisser:

Grunnen til at jeg kom på denne tanken i forbindelse med TRE, skyldtes at jeg hadde i to andre tidligere sammenhenger erfaring fra personer som hadde fargelagt kroppene sine. Det ene var i forbindelse med et prosjekt jeg drev sammen med psykolog Espen Wålstad i 1984; «Gruppebehandling for incestutsatte i Oslo». Deltakerne i den gruppen fargela kroppene sine, uti fra hvilke områder de hadde et godt forhold til, middels godt forhold til og et dårlig forhold til. Hensikten den gang var å få bevissthet om egen kropp og få fram at de hadde områder på kroppen som de hadde middels godt forhold til og områder de faktisk hadde et godt forhold til. Hvilket var en positiv overraskelse for dem, når de følte at alt var svart. Gjennom fargeleggingen kom det samtidig tydelig fram hvilke steder på kroppen de hadde vært utsatt for seksuelle overgrep.

For å sjekke ut om fargeleggingen av kroppsskissene beskrev de faktiske forhold, ønsket vi å lage en kontrollgruppe. Vi engasjerte derfor noen medisinerstudenter. De plukket ut 20 tilfeldige jenter på samme alder som våre, fra 4 forskjellige ungdomskubber i Oslo. Jentene utførte tilsvarende fargelegging av kroppene sine utfra; gode, middels gode og dårlige områder på kroppen. Resultatet var at kun en jente hadde markert dårlig område rundt underlivet sitt. Det som kom fram hos de andre jentene var stor sett gode og middels gode områder. Der det var litt dårlige områder var det i hovedsak relatert til for store eller små bryster, og for store eller små hofter. Dette så ut til å henge sammen med det skjønnhetsidealet ungdom måler seg opp mot.



Kunstterapi betraktning

Som utdannet kunstterapeut vet vi jo at et bilde vi tegner, maler, eller noe annet vi skaper intuitivt beskriver vår situasjon på en sannere måte enn vi ofte klarer å gjøre med bare ord. «Bildet lyver ikke», fordi det taler fra vår underbevissthet. Vi har også erfaring fra kunstterapi; At har vi en smerte i kroppen og vi maler den ut på et papir, har vi ofte forflyttet smerten, (energien) fra f.eks. magen til papiret. Fortsetter vi å male nye bilder vil bildene endre form, og i noen tilfeller kan smerten løse seg helt opp og forsvinne.

Ved bruk av kroppsskisser bruker man ulike farger som beskriver gode områder, GRØNN FARGE, middels gode områder, GUL FARGE og dårlige områder, RØD FARGE. Hvordan man fargelegger; svakt eller kraftig eller middels sier også noe, og gjør noe med personen som utfører det. Ved fargelegging av kroppsskisser starter endringsprosessen med en gang. Et annet aspekt er at ethvert menneske vet best hvordan de har det og vil kunne beskrive det mye bedre selv, enn en diagnose pådyttet dem av en terapeut utenfra. Samtidig vil jeg si at når en klient beskriver sin egen situasjon på denne måten, er det en gavepakke til enhver terapeut, som dermed kan se klienten på en mer eksakt måte og få til et enda bedre samspill.

Carl Gustav Jung hevdet at en situasjon i et eventyr kan beskrive en persons følelse mer eksakt enn vitenskap som er basert på et gjennomsnitt av statistikker. Eventyrene representerer jo universelle arketyper som vi alle har felles.

TRE-gruppen

Med dette i bagasjen, følte jeg meg trygg til å la alle i TRE-gruppen min fargelegge sin opplevelse av kroppen før og etter hver seanse, på et A4-ark. Hensikten her var å sette i gang endringsprosessen med en gang, de skulle få bevissthet om egen kropp, følelser og evt. egne smerter. I tillegg kunne de selv og jeg se om TRE hadde noen

hensikt for dem og i hvilken grad. Bruken av kjønn og alder, i stedet for fødselsdato og navn er selvsagt med tanke på anonymisering for evt. videre forskning. Før oppstart av gruppen min, sa jeg at gruppen ville møtes 7 ganger. En gruppe bør ha en viss varighet for å lære metoden, og for å oppnå gode og varige resultater, både når det gjelder nedstressing eller forløsning av traumer.

Første gang deltakerne i min TRE-gruppe skulle fargelegge, fikk jeg spørsmålet om jeg mente foran eller bak på kroppen. Det hadde ikke jeg tenkt på, men selvsagt kan det være en forskjell på hvordan man føler seg på forsiden av kroppen og baksiden. Så deretter fargela alle en forsida og en baksida før alle TRE-øvelsene og ristingen, og så fargela de

en forsida og en baksida etterpå. Slik var de med på å utvikle metoden videre. Så nå er det slik at alle fargelegger to sider på begynnelsen og to sider på slutten. I tillegg til fargeleggingen setter hver og en et tall på hvordan de føler seg på alle arkene. Det er ut fra en skala fra 1-10, der 1er dårligst og 10 er best. Å bruke tall i evalueringen i TRE var allerede en del av TRE-opplæringen. Når man anvender tall, bruker man den venstre hjernehalvdelen som styrer det rasjonelle og maskuline. Når man fargelegger kroppsskissene anvender man den høyre hjernehalvdelen som styrer det kreative og feminine. Ved å anvende både fargelegging og tall i kombinasjon bygger man også bro mellom høyre og venstre hjernehalvdel. Hvilket jeg tror også er sunt for å gjenspeile balanse i kroppen.

Denne kombinasjonen er også spennende, fordi det av og til er divergens mellom fargeleggingen og tallet. Eksempelvis; Fargeleggingen viser en stor endring i positiv retning etter at øvelsene og ristingen er over. Men tallet står på stedet hvil. Skyldes det at man ikke ser, eller er overbevist om sin egen framgang? Eller skyldes det andre ting?

Jeg har ikke opplevd noen som ikke har villet fargelegge kroppsskissene. Men de fleste har måttet kjenne ekstra etter hvordan de har det. De har også uttrykt at de har fått en bedre bevissthet om kroppen sin, både gjennom fargeleggingen og TRE.

Konklusjon:

Hensikten med å skrive denne artikkelen, var å fortelle om min utvikling og bruk av dette verktøyet; «FARGELEGGING AV KROPPSSKISSER i forbindelse med TRE».

Dette temaet er på ingen måter fullt utdypet. Men psykolog Barbro Andersen har sett på kroppsskissene fra min gruppe og så umiddelbart at det beskrev tydelige endringer før og etter TRE på den enkelte som deltok i gruppen. Hun mente også at dette vil være et godt verktøy for andre sertifiserte TRE-instruktører individuelt eller for grupper. Jeg har utviklet verktøyet, og gir det videre til andre nå og håper at andre vil synes det er nyttig. Hvis alle som jobber med TRE bruker disse kroppsskissene, vil det etter hvert bli en del materiale, som dr. David Berceci eller andre kvalifiserte kan forske videre på.

*v/Ann Ellsie Morger, Barnevernpedagog, Diplom
Kunstterapeut, DK og sertifisert TRE-instruktør
Level I og II, individuelt og for grupper.*