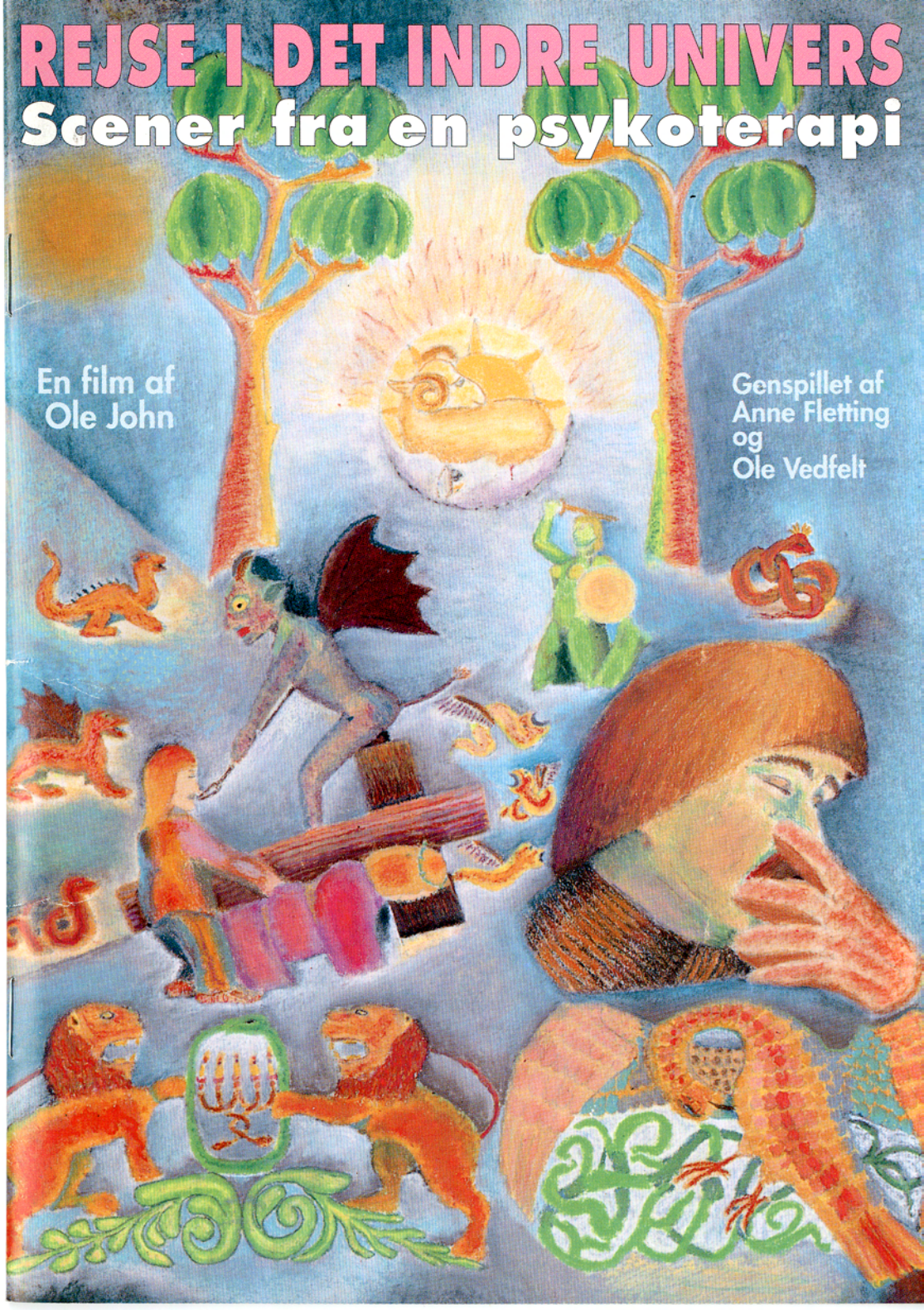
REJSE I DET INDRE UNIVERS

Scener fra en psykoterapi



En film af
Ole John

Genspillet af
Anne Fletting
og
Ole Vedfelt

Rejse i det indre univers
en film af Ole John

Scener fra en psykoterapi
genspillet af
Anne Fletting
og
Ole Vedfelt

Danmark, 1991, 35 min.

Instruktion: Ole John
Manuskript: Ole Vedfelt, Misser Berg og Ole John
Fotograf: Andreas Fischer-Hansen
Tonemester: Preben Mortensen
Klipper: Thomas Krag
Skyoptagelser: Steen Dalin
Fotograf ass.: Steen Rønne
Belysningsmester: Jan Andersen
Scenografi: Per Flink Basse
Tegninger: Misser Berg
Sminke: Malin Birch-Jensen
Konsulenter: Misser Berg og Ole Vedfelt
Indtaling: Ole John
Produktionsledelse: Jens Arnoldus
Musik: Kenneth Knudsen
Lydbearbejdning, effekter og mix: Lars Viggo Høyer
Produceret af Ole John Film
for Statens Filmcentral og Danmarks Radio.
Distribution: Statens Filmcentral

Billeder fra det ubevidste

Når en film påvirker vores dybeste følelser, mens vi sidder alene i biografmørket, kan det være, fordi den vækker noget i vores ubevidste. Noget som vi svagt genkender eller som virker foruroligende, men som vi har svært ved at sætte ord på.

Som regel viskes oplevelsen hurtigt væk. Vi glemmer den igen, men husker måske at det var en god film.

Det samme kan være tilfældet med vores drømme. De er der hver nat og indimellem husker vi dele af en særligt spændende eller mærkelig drøm. Ofte husker vi den kun et par timer før den igen forsvinder i dagligdagens gøremål. Vi kan af og til spørge os selv om drømmene hører rigtigt med til livet, om de har betydning eller om det bare er den indre computer, der rydder op om natten. Men indimellem i drømmene, ligesom i biografmørket, kan der være nogle pludselige, glimtvise billeder som sidder fast, som om de vil fortælle én noget vigtigt. Som om de var del af et større ukendt indre landskab.

Det er sådanne glimtvise oplevelser, som har inspireret mig til med et filmkamera at afdække mere af dette ubevidste landskab. Men hvordan kan man filme noget man ikke kan se. En beskrivelse som den schweiziske psykiater C. G. Jung

gav "det ubevidste er som et landskab i måneskin, hvor alle former er udviskede og glider over i hinanden, så man aldrig kan vide hvor det ene holder op og hvor det andet begynder" er nok et spændende tankebillede, men ikke særligt fremkommeligt med et filmkamera. Hvordan kunne jeg komme tættere på det usynlige, uden at det blev en konstruktion af min egen fantasi. Derfor valgte jeg at henvende mig til de mennesker som i psykoanalyse og psykoterapi arbejder med at opdage og udrede de ubevidste sider. Gennem dem måtte jeg kunne skildre, hvordan et psykoterapiforløb så ud og vise, hvilke metoder der anvendes i terapierne for at kontakte en persons indre univers. Måske ville en beskrivelse af deres teknikker sætte vores indre billeder igang.

Her var igen fast grund under fødderne. Her kunne filmkameraet godt komme tæt på. Problemet var bare, at en psykoterapi normalt varer 3 år og er en intim personlig sag, hvor tilstedeværelsen af et filmhold ville være upassende eller måske direkte forstyrrende for den, der var i terapi.

Men en rekonstruktion af en allerede afsluttet terapi var en mulighed, som kunne filmes uden at fordreje virkeligheden for meget. Naturligvis med den pågældende klients tilladelse.

Vi fandt frem til et afsluttet terapiforløb, hvor der både eksisterede udførlige optegnelser af drømme og samtaler, samt en række tegninger udført under terapien.

Filmen skulle ikke alene være en klinisk gennemgang af et analyseforløb. Den skulle også være en rejse ind i vores allesammens ukendte landskab og gerne kunne arbejde videre i tilskueren når lyset blev tændt. For som C. G. Jung også har sagt "Livet er ikke et problem der skal løses, men et mysterium der skal erfares".

Ole John
August 1991

En mangedimensional terapi

"Rejse i det indre univers" skildrer et udsnit på ca 9 måneder af en terapi og er bygget op omkring en række scener, hvori klienten, Karen, får afgørende nye oplevelser og indsigter i sig selv.

I valget af scener har vi taget hensyn til, hvad der egner sig for filmmediet, samt til ønsket om at vise et bredt spektrum af terapeutiske teknikker, da det er mit synspunkt, at man på frugtbar vis kan kombinere forskellige arbejdsmåder.

Den overordnede ramme omkring forløbet er samtale- og drømmeterapi med baggrund i Freuds og Jungs psykoanalyse. Heri er integreret elementer af andre metoder, såkaldt "expressive" terapier, gestaltterapi og psykodrama samt en teknik, der kombinerer maleterapi og kropsoplevelse. Jeg kalder denne syntese af metoder for en mangedimensional terapi.

Freuds psykoanalyse

Den psykoanalytiske skole, som blev grundlagt af Siegmund Freud (1856-1939), har haft en kolossal indflydelse på den moderne psykoterapi og dette århundredes livssyn i det hele taget. Blandt Freuds væsentligste opdagelser var, at følelsesmæssigt belastende (traumatiske) oplevelser i barndommen på uhensigtsmæssig måde kan påvirke vore handlinger livet igennem. Hvis et barn gentagne gange føler sig misforstået, afvist eller bremset, når det reagerer spontant, eller hvis det er angst for at miste forældrenes kærlighed og omsorg, vil det prøve at undgå at komme i de samme smertefulde situationer igen. Det bygger automatisk og ubevidst forsvarsværker op omkring sig og bliver derved begrænset i sin udfoldelse. Freud iagttog også en mærkelig ubevidst trang til at genarrangere de uløste konflikter, så man stadig får bekræftet sit negative billede af sig selv og verden.

Midlet til at gøre sig fri af disse uheldige mønstre er at komme om bag forsvarsværkerne og erindre, genopleve og forstå de oplevelser, der fremkaldte dem. Uanset forskellige opfattelser inden for psykoterapeutiske skoler er dette en grundantagelse, som stort set alle gør brug af.

Et andet vigtigt element i terapien, som Freud opdagede, er "overføringen", det vil sige de følelser, der er mellem klient og terapeut. Freud så, at alle de gamle følelser, som blev knyttet til tidlige omsorgspersoner, især far og mor, overføres til terapeuten, som dermed bliver genstand for positive og negative følelser. Dette kan udnyttes og forstærkes af terapeuten med det formål at aktivere og bearbejde de gamle konflikter.

Vi ser det i en scene, hvor jeg gør Karen opmærksom på, at hun inderst inde er bange for mig, og hvor denne angst fører hende tilbage til en meget tidlig oplevelse med hendes far.

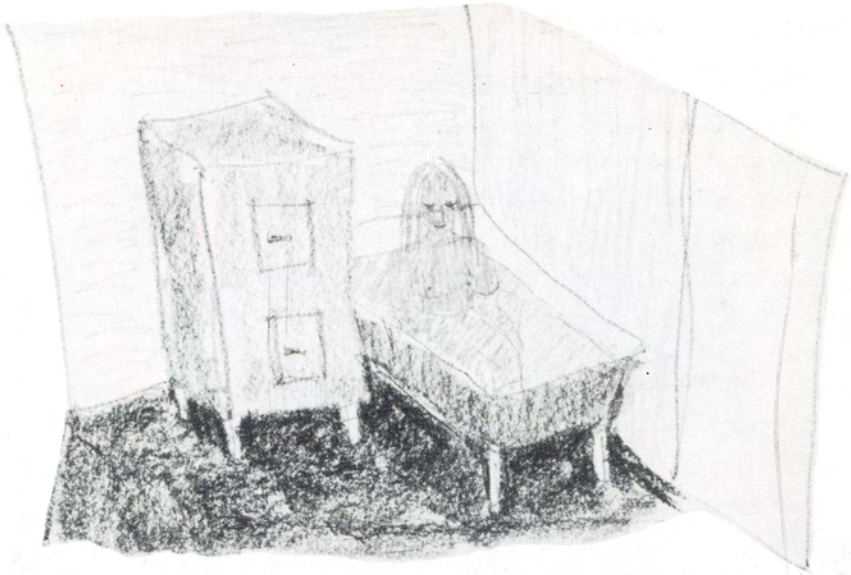
Jungs analytiske psykologi

Den schweiziske psykiater C. G. Jung, som først var elev af Freud, men som senere brød med ham, mente ikke, at tilbageføringen af psykiske konflikter til traumatiske oplevelser i barndommen var nok til at få en terapi til at lykkes. Han gjorde opmærksom på, at det ubevidste er *skabende* og *kreativt*, og at det blandt andet gennem drømme giver forslag til problemløsninger.

Jung mente, at enhver i livets løb kan gennemgå en psykisk modningsproces "individuationsprocessen", som både har typiske fællesmenneskelige træk og som har sit individuelle særpræg. Denne udvikling afspejler sig i symboler, som kendes fra eventyr, myter og kunst, og som også viser sig i den enkeltes drømme. For eksempel drømmer Karen om en kvinde, der fødes ud af et æg. I den indiske mystik bruger man begrebet "selvudrugning" om det at vende sig indad og fordybe sig i sig selv, sådan som det jo også sker i en psykoterapi, og drømmen peger her på, at en ny side af Karen er ved at blive "født".

Andre arketypiske symboler ser vi på en tegning, hvor Karen er i bad (symbol på psykisk renselse) ved siden af en ovn (symbol på kontrol og udnyttelse af psykisk energi). Samtidig afspejler den en situation fra barndomshjemmet.

Drømmene refererer altså til flere aspekter i samme symbol. Symbolerne er fortættede eller flerdimensionale.



Individuationsprocessen indebærer et møde med sider af os selv, som vi nødigt vil kendes ved. Derimod ser vi dem let i andre (projektion). Tør vi erkende dem, rummer de imidlertid ofte træk, der kan berige personligheden. Jung kaldte det for mødet med "skyggen". Dette sker for Karen, da hun i en af de første timer er forarget over en veninde, der spiller op til mændene. En anden vigtig udvikling er at blive bevidst om sine modsatkønnede sider. Fx. repræsenterer mændene i Karens drømme ikke bare mænd i den ydre verden, men traditionelt mandlige egenskaber i hende selv som handlekraft, initiativ og åndelig og intellektuel stræben.Modsvarende er det kvindelige i manden bl. a. følsomhed, hengivelsesevne og modtagelighed.

Arbejdet med disse personlighedsaspekter fører til en afbalancering af personligheden og kan vise sig i drømmesymboler på helhed som forening af mandligt og kvindeligt - en kugle, en cirkel, kosmos, en ædelsten osv.

Mens Freud beskæftigede sig med, hvad drømmene fortæller om fortiden, og Jung påpegede deres fremadrettede karakter, har andre terapeuter især interesseret sig for, hvad de kan fortælle om personens aktuelle livsstil og om deres samspil med andre mennesker. Karen fortæller fx., at hun har drømt om en hoppe, der er bange for en flot hingst, og vi finder sammen ud af, at det kan referere til et møde, hun kort forinden har haft med en mand.

Oplevelsesterapierne

Psykologisk viden, drømmeterapi og neuroselære er vigtige forudsætninger for terapeuten. Men det er også vigtigt ikke at teoretisere overfor klienterne, da det kan forstyrre deres egen spontane oplevelse af de psykiske processer, de gennemgår.

I de seneste årtier er en række "oplevelsesterapier" eller "expressive terapier" blevet udviklet med det formål at give klienterne bedre mulighed for at komme i kontakt med og udtrykke deres følelser end den oprindelige analytiske behandling gjorde, men jeg mener, at man med fordel kan kombinere de forskellige terapiformer.

Filmen viser elementer af gestaltterapi og psykodrama, samt en teknik, hvor samspillet mellem krop, billede og følelse udnyttes.

Gestaltterapi

Gestaltterapiens ophavsmand Fritz Perls (1894-1970) mente, at psykoanalysen for let lod klienterne slippe afsted med intellektualiseringer, og involverede dem derfor mere direkte fysisk i arbejdet. For ham var alle elementer i drømmene sider af drømmeren selv, og hun kom bedst i kontakt med dem ved at være dem, det vil sige forestille sig, at hun var et bestemt element ved hjælp af rollespilsteknikker. Perls var modstander af fortolkninger og gav i stedet feed-back, det vil sige kommenterede, forstærkede og holdt klienterne fast på deres følelsesmæssige og kropslige reaktioner. Det er da også et gennemgående træk i de oplevelsesorienterede timer med Karen, at tingene ikke bliver fortolket for hende, fx. i en scene, hvor hun har tegnet et mærkeligt skorpionagtigt træ i et øde landskab. Her gør jeg hende blot opmærksom på, at både skorpionen og kvinden, der fødes af et æg, er

dele af hende selv. Andre aspekter i tegningen af et øde, udtørret landskab, lader jeg ligge i første omgang. Det kan symbolisere et område af hendes kvindelighed, som er udtørret, men jeg følte ikke, det var vigtigt at sætte ord på det, da det jo præcis er det problem, vi arbejder med, blot med andre udtryksmidler.

Generelt kan man sige, at det, terapeuten ved, kun har værdi, hvis det kan bruges til at bringe klienten i bedre kontakt med sig delv, og at fortolkninger undertiden skaber afstand til den spontane selvoplevelse.

Psykodrama

En mere struktureret form for iscenesættelse af klientens personlige konflikter har vi fra Jacob Levy Moreno (1892-1974), der kaldte sin terapeutiske teknik for psykodrama. Filmen viser elementer af psykodrama. Et par stole forestiller Karen som 17-årig og hendes far. Personerne "varmes op", det vil sige at hun prøver at forestille sig, at hun er disse personer, og fortæller om sig selv, som om hun var dem. Terapeuten kan her stille spørgsmål eller "dublere", det vil sige komme med forslag til, hvad personen tænker og føler. Herefter udspilles scenen som en samtale eller enetale. Det er vigtigt at se dubleringerne som led i klientens egen selvudforskning, så psykodramaet ikke løber løbsk. Dubleringerne kan bygge på kendskab til personen fra tidligere timer, de kan være umiddelbar indføling, eller de kan være hentet fra lignende situationer i den dublerendes eget liv eller terapeutiske erfaring. Men det er vigtigt hele tiden at kontrollere, at de svarer til klientens egen oplevelse.

Billed, krop, følelse

I psykoanalytisk terapi anvendes frie associationer til drømme og andet psykisk materiale som middel til at komme bag om jeg'ets forsvarsmekanismer og i kontakt med de ubevidste indhold. Men associationerne er verbale tankeindfald og har efter min mening en tendens til at gå uden om følelsesmæssigt stærkere og ofte mere smertefuldt materiale, som beskyttes af ubevidste modstande. Det er, som om den emotionelle energi har forskellige kanaler at udtrykke sig igennem. Det kan være en tanke, men det kan også være et billede, en kropsfornemmelse, en følelse, en erindring, eller en bevægelse.

I en del af scenerne bruger jeg en mangedimensional associationsmetode, der følger energiens spring mellem de forskellige kanaler, og forstærker den ved fx. tegning af det indre billede, koncentration om kropsfornemmelsen, uddybning af erindringen, rollespil osv. Herved kommer man hurtigt om bag forsvarsmekanismerne og kan udløse følelser, som har ligget bundet og alligevel har styret personens liv. Men det er vigtigt at mærke sig, at der intet er vundet ved at bringe følelserne frem i et hurtigere tempo, end klienten kan forarbejde dem, da det blot på længere sigt vil føre til en mobilisernig af de gamle forsvarsmekanismer. Dette bringer os tilbage til de indledende afsnit af denne artikel, som handlede om den analytiske viden, som giver gode grundlæggende forudsætninger for at vurdere, hvordan den terapeutiske proces forløber og i hvilket tempo, den indre rejse bør foregå.

Ole Vedfelt
Juni 1991

Litteraturhenvisninger

En beskrivelse af alle vigtige former for drømmeterapi findes i Ole Vedfelt: "*Drømmenes dimensioner*", Gyldendal 1989. Freuds teorier er skildret i Ole Andkjær Olsen og Simo Køppe: "*Freuds psykoanalyse*", Gyldendal 1981. Elna Berings bog: "*Hvad er psykoanalyse*", Rosinante 1988, har interviews med fem praktiserende analytikere og fem klienter, der har gennemgået en analyse. Klare oversigter over Jungs teorier findes i Jolande Jacobys bog: "*Jungs psykologi*", København, 1976, og Andrew Samuels m. fl. i "*Analytisk psykologisk leksikon*", Gyldendal 1990. Mere praktisk terapeutisk orienterede beskrivelser af analyseforløb i jungiansk regi findes i Pia Skogemann: "*Kvindelighed i vækst*", Gyldendal 1984, og Ole Vedfelt: "*Det kvindelige i manden*", Gyldendal 1985, samt i Kathrin Asper: "*Ravnen i glasbjerget*" om følelsesmæssig forladthed og ny terapi, Gyldendal 1987. Den psykoanalytiske samtale er beskrevet af Patrick Casement i "*Lyt til patienten*", Hans Reitzels Forlag 1987. En ordret gengivelse af gestaltterapeutisk drømmearbejde finder man i Fritz Perls': "*Gestaltterapi*", Munksgaard 1972, og de gestaltterapeutiske principper beskrives i "*Grundbog i gestaltterapi*" også af Perls, Borgens Forlag 1978. Den norske forfatter Eva Røyne har skrevet bogen "*Psykodrama*", H. Aschehoug & Co. 1978, mens sorg og kriseterapi behandles af Marianne Davidsen-Nielsen og Nini Leich i "*Den nødvendige smerte*", Munksgaard 1988. En oversigt over kropsterapeutiske tilgange findes i Swami Deva Satyarthis bog: "*Kroppens veje*", Borgen 1979, samt i publikationer fra Bodydynamic Institute, København. Endelig vil jeg nævne tidsskriftet "*Psyke og logos*" nr. 1, 1991, som er et temanummer om drømme, Dansk Psykologisk Forlag 1991. Ud fra de nævnte bøger vil man kunne finde yderligere henvisninger til relevant litteratur.

Udgivet af SFC, 1991
Tekst: Ole John, Ole Vedfelt
Tegninger: Misser Berg
Programforside: Vlodek Schiffmann
Fotos: Steen Rønne
Sats og layout: John Ovesen
Tryk: Haugaard Grafisk

STATENS FILMCENTRAL