



PRINSEN OG DRONNINGEN

OM TRAUMEARBEJDE MED BØRN I KROPSORIENTERET SANDKASSETERAPI

Af MARIANNE DREYER

Børn har en gudsbenådet fantasi og en direkte adgang til de indre gemmer, hvor der gemmer sig historier, drømme og eventyr. Hele dette fantasiunivers er fuldt af både alment menneskelige og arketypiske historier og afspejlinger af barnets eget livsdrama og problematikker. Alle, der har med børn at gøre, ved, at børn leger og tegner både deres drømme og længsler og deres problemer.

Jeg startede mit arbejde med voksne i terapi for mange år siden med samtalerapi suppleret med arbejde med drømme og tegninger. Hurtigt kom jeg til kort i forhold til de dybere psykiske sår, som man efter min erfaring hverken kan snakke eller tegne sig ud af. Her kom kropsterapien mig til undsætning, og den har optaget mig siden. De psykiske

sår bor i kroppen. Det er derfor også her, en stor del af helingsmuligheden findes.

Derfor er arbejdet med børn helt naturligt for mig blevet til en syntese af det kreative arbejde med symbolerne/figurerne i sandkassen og arbejde med kroppen. Ved hjælp af en case vil jeg i det følgende beskrive denne kobling.

Bange for at miste sin mor

Kenneth var en dreng på ni år. Hans historie var, at han tre år tidligere var ved at miste sin mor. Hun faldt ned af en høj stige på sit arbejde. Det resulterede i en alvorlig operation, hvor hun svævede mellem liv og død, efterfulgt af en længere indlæggelse. Fra samtalen med forældrene

og fra papirerne fra den henvisende myndighed vidste jeg, at Kenneth efter ulykken var blevet indadvendt og indimellem aggressiv i skolen med en del konflikter med både børn og voksne. Han var ofte utryg, når hans mor var borte blot for en kort stund, bange for at der skulle ske hende noget i det hele taget. De voksne omkring ham var generelt bekymrede. Jeg hørte også om en velbegavet dreng, dygtig i skolen.

Den indledende snak med barnet behøver ikke være lang. Det er som regel nok, at temaet slås an, så der bliver klarhed om det. Jeg spørger først Kenneth, hvorfor han er kommet. Derefter supplerer hans mor og jeg kort. Jeg forklarer ham så, at sandkassen er en slags billedramme, og spørger, om han kunne tænke sig at lave et billede med nogle af de mange figurer på hyldeerne. Der er fra min side ingen antydninger af, hvad billedet skal handle om, det er helt frit. Som oftest går det forbløffende hurtigt, så er billedet færdigt

Har man det sværd, kan man ikke dø

Det sker tit, at jeg ikke umiddelbart kan se, hvad billedet handler om, endsige at det har at gøre med det, vi lige har snakket om. Kenneths billede forestiller to rækker af forskellige figurer over for hinanden.

Jeg beder ham fortælle billedets historie: Det er en krig. Der er ikke soldater, men forskellige slags figurer trukket op i to fronter overfor hinanden. Der er nok en tendens til, at den ene 'hær' er de gode, den anden de onde eller mere barske. Jeg spørger, hvorfor de er uvenner, og Kenneth fortæller, at de slås om en skatkiste.

Terapeuten: "Og hvad er der så i skatkisten?"

Kenneth: "Der ligger et sværd."

T: "Og hvad er der med det sværd, siden begge parter vil have fat i det?"

K: "Når man har det sværd, kan man ikke dø."

Barnets første billede rammer ofte lige i centrum af, hvad det drejer sig om. I Kenneths tilfælde kampen for at finde udødeligheden og dermed trygheden og sikkerheden igen.

Derpå fortæller Kenneth en meget dramatisk historie om jordskælv, hvor de fleste fra de to

hæere synker i grus. Bortset fra to figurer. Den ene symboliserer ham selv, den anden er hans mor. Alt dette forstår jeg som billeder på kampene i hans sind for at genvinde trygheden.

I det efterfølgende arbejder vi en del med sværdet i skatkisten. Fx arbejder vi med, at Kenneth skal åbne og tage imod sværdets livskraft og fylde hele sin krop med denne kraft. Det gør ham synligt godt. Det vigtige her er, at det ikke kun er en visualisering. Det handler primært om at mærke livskraften og lade den flyde ud i alle kropsdele, helt ud i fingerspidserne og tåspidserne.

Her vælger jeg at inddrage hans mor. Det er hendes dødelighed, han er bange for. Så Kenneth sidder hos mor og mærker først kraften fylde sin egen krop og dernæst forestiller han sig, at den fylder mors krop. En sådan proces skal gå rigtigt langsomt med god tid til at mærke og absorbere. Kenneth låner skatkisten med hjem, så den kan stå og passe godt på både ham og mor. Det er naturligvis vigtigt ikke at skabe illusioner om, at nu kan mor ikke dø.

Jeg fortæller ham desuden, at jeg tror, sværdets kraft i virkeligheden er mors egen kraft, der skal beskytte hende. Ligesom det også er Kenneths egen kraft, der kan beskytte ham. Og vi snakker om, at han ikke behøver at passe så meget på sin mor

På slutningen af sessionen, hvor vi bare leger en leg, får Kenneth åbnet helt op til sine mørke tanker om at være bange for at miste mor, og han åbner til gråden. Både moren og jeg møder ham i disse følelser i øjenkontakt. Jeg fortæller ham, at alle børn, der har været ude for at være lige ved at miste deres mor, ville reagere sådan.

Hvaløvelsen

De efterfølgende sessioner arbejder vi videre med nye sandkassebilleder. Vi arbejder desuden med girafsprog ud fra konkrete konflikter i hjemmet. Kenneth lider stadig af angst, og han lærer derfor nogle teknikker, han kan bruge til at håndtere sin angst, fx 'hvaløvelsen': han mærker, hvor angsten bor i kroppen og forestiller sig derefter at ånde ind og ud gennem dette krops-

“**Barnets første billede rammer ofte lige i centrum af, hvad det drejer sig om.**”



Der, hvor der er mulighed for handling, bliver traumatiseringen mindre. Og det letter på spændingstilstanden i nervesystemet at handle i fantasien.

sted, som en hval puster gennem sit åndehul. Vi har desuden fokus på arbejde med kraft, så han kan blive glad for sin kraft uden at behøve at slå.

Terapeuten fortæller et eventyr

I fjerde session skifter processen. Jeg fornemmer, at det nu er tid til at gå mere direkte ind omkring ulykken for tre år siden. Kenneth er ikke en dreng, der er vant til at snakke om følelser, og derhjemme lukker han for at snakke om ulykken. De sidste to sandkassebilleder har heller ikke handlet om dette tema. Men en drøm viser klart en parathed til hjælp. Vel vidende at det er imod gængs praksis i sandkasserapi, vælger jeg nu, at det er mig, der laver en historie. Normalt er det altid klienten, der skaber billede og historie. Jeg spørger derfor Kenneth, hvad han

siger til, at jeg gerne vil lave et billede og fortælle et eventyr, som jeg vil bede om hans hjælp til. Det er han med på. Inden sessionen har jeg brygget på et eventyr, som ligger tæt op af hans egen historie.

Prinsen går ind i en tidsmaskine

Jeg sætter nu et slot, en konge, en dronning og en prins i sandkassen. Slottet er ganske småt, så jeg laver en kort fantasirejse rundt i slottet, så Kenneth kan se de smukke rum for sig. Så fortæller jeg, at prinsen ikke har det så godt. Han er ked at det indeni og nogle gange også lidt vred. Han går og grubler over, at hans mor, dronningen, for nogen tid siden faldt ned ad den blå trappe i det blå tårn i slottet. Dronningen slog sig meget alvorligt og var lige ved at dø. Og nu er prinsen rigtigt bange for at miste hende.

Uden for sandkassen har jeg sat en omvendt vase, der agerer et tårn. Og på toppen af tårnet bor en vismand. Kenneth vælger en blandt figurerne. Vismanden har også en lille fe, som Kenneth finder. Her kigger Kenneth på mig og siger: ”Det er ligesom med mig og mor.” Jeg svarer: ”Ja, det er næsten ligesom.” Og så taler vi ikke mere om denne lighed før på slutningen af terapien.

Jeg spørger ham, hvad han tror, prinsen kunne have brug for. Han ville gerne have kunnet hjælpe sin mor, så hun ikke var faldet ned ad den blå trappe i det blå tårn. Jeg fortæller ham nu, at dette her er et eventyr, så vi har lov at trylle. Derpå tager jeg dronningen og tegner i luften den blå trappe, hvor hun står øverst oppe. Prinsen står nedenfor.

T: ”Nu ved vi jo godt, at om lidt, når dronningen begynder at gå ned ad trappen, så snubler hun, og så falder hun. Men hvis nu prinsen kunne trylle, hvad tror du så, han ville gøre?”

K: ”Han ville gå ind i en tidsmaskine.”



T: ”Det er en rigtig god ide! Så forestil dig nu at være prinsen og gå ind i tidsmaskinen. Og derinde kan man styre tiden. Så nu går tiden helt, helt langsomt.”

Jeg fører dronningen langsomt ned til næste trin.

T: ”Og nu er det hun snubler. Men mærk, der er al den tid, prinsen har brug for. Prøv at mærke inde i din krop: hvad tror du, han kunne få lyst til at gøre?”

K: ”Han ville gerne gribe hende, så hun ikke slog sig så meget.”

T: ”Nemlig, og du kan også trylle, så han har alle de kræfter, der skal til for at gribe hende. Så luk dine øjne og forestil dig at være prinsen. Når du kan mærke, at du er klar, tager du prinsen og går op ad trappen og griber hende.”

Vi gentager scenen et par gange. Også i slow motion, hvor jeg beder Kenneth mærke, hvilket ben han sætter først i jorden, da han løber hen til trappen, og hvordan han griber dronningen. Alt dette for at bringe ham ind i kroppen og i kontakt med kroppens impulser. Kenneth er tydeligvis lettet og glad.

Vi snakker om, hvordan mon prinsen har det nu. Og jeg nævner, at dette her jo kun kan lade sig gøre, fordi det er et eventyr. Hvis det havde været en virkelig historie, havde prinsen ikke kunnet gøre noget. Men her har vi lov at trylle. Det er vigtigt, for at Kenneth ikke skal bebrejde sig selv, at han ikke kunne redde mor i virkeligheden. Men sindet og nervesystemet har brug for kompensativt fantasier for at afspænde.

Handling og heling

I virkelighedens verden var Kenneth slet ikke til stede ved ulykken. Han var også en lille dreng på seks år, som intet havde kunnet gøre, hvis han havde været der. Men det er min erfaring, at der både hos børn og voksne ligger bevidste eller ubevidste impulser til handling i forbindelse med traumatiserende hændelser. Det er helende

at få lov at leve disse impulser ud og i det hele taget i sin fantasi at gennemleve handlemuligheder, både realistiske og urealistiske.

Det er helt genialt, da Kenneth foreslår, at prinsen skal gå ind i en tidsmaskine. At fantasere sig til at stoppe tiden og dermed give mulighed for de handlemuligheder, der ikke var i virkeligheden, er netop en vigtig del af Peter Levine og Diane Poole Hellers traumeterapi. Det er fx vigtigt omkring trafikulykker, hvor det hele går så stærkt, at handling er umulig. Der, hvor der er mulighed for handling, bliver traumatiseringen mindre. Og det letter på spændingstilstanden i nervesystemet at handle i fantasien.

Nu arbejder vi et skridt videre. Tættere på virkeligheden. Jeg fortæller, at denne gang kan prinsen ikke trylle. Dronningen faldt ned og slog sig rigtig slemt.

T: ”Hvad tror du nu, prinsen ville gøre?” Dronningefiguren ligger for enden af trappen i sandet.

K: ”Han ville ringe 112, og så ville han hente sin far.”

Denne scene spiller vi igennem. Her er det væsentligt, at Kenneth mærker, at det er de voksne, der skal klare situationen.

Dronningen er ved at dø på hospitalet

Næste del af historien er, hvor dronningen ligger på hospitalet, og prinsen er derhjemme. Mors lange indlæggelse var en forfærdelig tid for Kenneth, hvor de voksne omkring ham naturligt nok var i chok, og hvor han var rigtig bange.

Vi snakker om, hvordan det var for prinsen. Hvor bange han var for at være alene hjemme. Alt dette, som vi tydeligvis ikke kunne have snakket om, hvis det var Kenneth, det direkte handlede om.





Her får vi brug for vismanden og hans fe. Jeg introducerede indledningsvis, at de var prinsens gode venner. Her kunne han altid gå op, hvis han havde brug for hjælp eller for et godt råd. Nu foreslår jeg Kenneth en tur op til vismanden. Han tager prinsen og hans to hunde og går op på toppen af tårnet.

T: "Hvad tror du prinsen kunne have brug for at spørge vismanden om, nu hvor hans mor ligger på hospitalet?"

K: "Hvad vil der ske med min mor?"

T/Vismanden: "Din mor kommer ikke til at dø!" Pause.

T: "Mærk i kroppen, hvordan prinsen får det, da vismanden siger det." Kenneth mærker lettelsen, og vi arbejder med at lade den fylde i kroppen.

T/Vismanden: "Det kommer til at blive rigtigt hårdt, men hun vil blive næsten rask bortset fra ...". Her nævner vismanden de vanskeligheder, Kenneths mor fik som følge af ulykken. Der er tid til at mærke og rumme dette.

T/Vismanden: "Men din mor vil også på nogle punkter få det bedre, og hun vil få meget mere tid og opmærksomhed til dig." Det glæder vi os over. Sådan er det nemlig også i virkeligheden.

T: "Er der mere, prinsen gerne vil spørge vismanden om?"

K: "Hvad kan jeg gøre, jeg vil så gerne hjælpe min mor."

T/Vismanden: "Du skal bare være lige som du er! Din mor kan sagtens mærke din kærlighed,

selv om hun ligger ude på hospitalet. Og det er de voksne, der skal klare dette her!"

Tid til at prinsen mærker lettelsen ved, at det ikke er ham, der skal klare det.

Prinsen besøger dronningen

I næste session har jeg lagt dronningen i en stor seng uden for sandkassen. Det symboliserede hospitalet. Kenneth mærker, hvor hårdt det var for prinsen. Vi lader vismanden og hans lille fe flytte ind på slottet, så prinsen ikke skal være alene. I virkeligheden var Kenneth ikke alene, men hele familien var i chok, og der var derfor stor ensomhed og megen angst, han gik alene med. Nu mærker Kenneth via prinsen det med ikke at være alene og at kunne dele sine tanker og følelser med nogen.

Derefter foreslår jeg, at prinsen tager ud på hospitalet og besøger sin mor. Her bliver Kenneth meget berørt, og vi taler for første gang direkte om virkeligheden. Jeg spørger ham, hvad han tænkte og følte, da han var på besøg hos sin mor på hospitalet.

K: "Hun lå helt stille, og jeg troede hun var død." Dette er efter min opfattelse kærnen i det traumatiske forløb.

Vi genspiller nu situationen, men denne gang forebygger vismanden chokket. Han fortæller prinsen, inden han går ind, at dronningen ligger ganske stille med lukkede øjne og er helt bleg, men hun er helt levende, og hun klarer det. Så nu tør prinsen godt gå derind. Kenneth mærker tryghed i kroppen.

Traumet integreres i tryghedstilstanden

Nu vurderer jeg, at Kenneth er klar til at gå direkte ind i et arbejde med chokket fra virkeligheden. Det mest trygge sted, Kenneth kender, er hjemme i køkkenet siddende hos mor. Jeg guider ham ind i denne situation. Og i terapirummet



Derefter arbejder vi med, at han bevæger sig med sin opmærksomhed mellem tryghed og traume. Denne procedure er helt som med voksne i traumeterapi. Dråbevis integreres traumet i tryghedstilstanden. Og som med voksne falder nervesystemet hurtigt til ro, så han kan være lige midt i erindringen af at stå ved hospitalssengen med helt ro i sind og krop.

sidder han faktisk op af sin mor i denne del af terapien. Hans system falder fuldstændig til ro. Når han har tanket helt op med tryghed, beder jeg ham lægge situationen, han kan huske fra hospitalet, langt væk. Så langt, at han ikke bliver bange. Derefter arbejder vi med, at han bevæger sig med sin opmærksomhed mellem tryghed og traume. Denne procedure er helt som med voksne i traumeterapi. Dråbevis integreres traumet i tryghedstilstanden. Og som med voksne falder nervesystemet hurtigt til ro, så han kan være lige midt i erindringen af at stå ved hospitalssengen med helt ro i sind og krop.

I eventyrets verden holder vi efterfølgende fest på slottet med kakao og chokoladecake. Vi fejrer, at dronningen kommer hjem fra hospitalet. De forskellige personer i eventyret udtrykker deres tanker og følelser.

Afsluttende evaluering

Der har gennem forløbet været stadig bedre meldinger om Kenneths tilstand, både fra ham selv og fra hans mor. Hun fortalte, at specielt de to gange, hvor vi arbejdede med eventyret, havde rykket rigtigt meget. I alt brugte vi syv gange.

Til den afsluttende evaluering var Kenneths melding: ”Det går FINT!” Hans mor fortalte om en meget gladere dreng, der var mere ro på, og som ikke var så bange for at være alene. Han havde ikke længere brug for ’hvaløvelsen’. Og forholdet til hans søskende var blevet bedre. Fra et forældremøde på skolen forlød det, at Kenneth ikke sloges så meget mere, og i det hele taget var blevet mere social og i balance med sig selv.

Jeg fortalte Kenneth, hvor modig jeg syntes han havde været. Han havde turdet gå igennem sin historie – erindringer, som mange voksne blot ville forsøge at glemme. Og jeg vil aldrig glem-

me den med tidsmaskinen. Den fik jeg lov at lære videre til andre børn og voksne, der kunne få brug for det.

Litteratur

Ammann, Ruth: *Healing and transformation in Sandplay*. Open Court 1991
 Hejgård, Janne: *Goddag giraf*. Landtryk 2000.
 Heller, Diane Poole: *Traume heling*. Borgen 2005.
 Levine, Peter A: *Væk tigeren*. Borgen 1998
 Levine, Peter A: *Helbredelse af traumer*. Borgen 2006
 Rosenberg, Marshall B: *Ikke voldelig kommunikation*. Borgen 1999.
 Rosenberg, Marshall B: *Livsberigende relationer*. Rosenlund Forlag 2006
 Ryce-Menuhin, Joel: *Figurterapi*. Klitrose 1993.



Marianne Dreyer er psykoterapeut MPF og cand. pæd. Hun er uddannet i kroppsykoterapi fra Bodydynamic Institutet og er meget inspireret af Peter Levines og Diane Poole Hellers arbejde med traumer. Marianne Dreyer arbejder med både børn og voksne i individuel terapi og laver desuden kurser om traumatisering, 'Veje ud af Søvnløshed', og om mindfulness.

