

Ett försök att formulera en teori om terapeutiskt arbete med traumatiserade flyktingar.
Christina Hagelthorn.

*Ingen människa är en ö, helt och hållet av sig själv
Varje människas död förminskar mig, eftersom jag hör ihop med mänskligheten,
och därför
fråga aldrig för vem klockan ringer; den ringer för dig.
John Donne (1572 – 1631)*

I begynnelsen är relationen.

*Grundordet Jag-Du kan bara uttalas med en människas hela väsen.
Den inre samlingen och sammansmältningen till ett helt väsen kan
aldrig ske genom mig och aldrig utan mig. Jag blir till i förhållande
till Duet; i det jag blir till som Jag säger Du. Allt verkligt liv är möte.*

Martin Buber (1878 – 1965).

Människan föds två gånger; först som biologisk varelse och sedan som social.

Ingen vet den exakta tidpunkten för en människas födelse; den kan bara uppskattas. När barnet är färdigt för den stora förändringen att komma ut i tillvaron, låter det sig födas. Den kraft, som får oss att våga förändringar och utveckling, kan kallas spontanitet.

Barnet föds så in i ett samhälle; i ett nätverk av mänskliga relationer och sedvanor. Barndomens långa beroendetid formar den människa, som barnet ska bli. Till slut framträder denna person eller personlighet i sitt sammanhang, men det är omöjligt att sätta fingret på exakt när det skedde.

I den tillblivelsen får och ger barnet bilder av sig själv och andra och befinner sig i en pågående kommunikationsprocess. Kommunikationen är inte endast verbal och nonverbal, utan den är också intuitiv. Barnet lär sig att samspela med sin omgivning på en nivå, som är bortom ord och gester. (Vetenskapsmännen har nyligen upptäckt något som de kallar spegelneuroner, och som är en mätbar funktion i hjärnan och har att göra med empati.)

För att två personer ska kunna delta i en gemensam aktivitet i ett gruppsammanhang (eller ett kulturellt sammanhang), måste det finnas en balans, inte bara inom var och en av dem utan också *mellan* dem.

Avståndet är en nödvändig förutsättning för att närhet ska kunna råda, utan avståndet skulle personerna ”drunkna” i varandra. Avståndet både skiljer oss från varandra och förbinder oss med varandra.

Härigenom vävs trådar av samhörighet mellan människorna. Det blir till ett kitt som håller ihop samhällen, grupper och familjer. Samhörigheten behöver ett mellanrum för att utvecklas. Är personerna tätt sammanklistrade eller alltför långt ifrån varandra, kan samhörigheten inte utvecklas. (För att aktivera spegelneuroner, måste personerna se varandra. Då måste man vara minst 20 centimeter ifrån varandra och inom synhåll.)

Inom psykodramatisk teori finns ett viktigt begrepp, kallat ”tele” (från det grekiska ordet för avstånd). Jag vill gärna ta tele-begreppet som utgångspunkt för det här sökandet efter en teori om vårt arbete med traumatiserade flyktingar.

Tele är inte detsamma som empati, som är en känsla, som bara går åt ena hållet. Tele är en tvåvägskommunikation av känslor och upplevelser och ett ömsesidigt inkännande i de verkliga personer, som människorna i mötet är.

De freudianska begreppen överföring – motöverföring är också ömsesidiga, men de är en psykopatologisk variant av tele.

Tele finns i en relation och uppstår i mötet mellan två. Det har med förmåga till inlevelse i varandras situation och perspektiv att göra. Det ömsesidiga inkännandet i varandra – tele – är det som håller relationer och grupper (och samhällen) samman.

(I de länder, varifrån våra flyktingar kommer, har tele och det ömsesidiga inkännandet trasats sönder, och mycket riktigt befinner sig dessa samhällen i sönderfall.)

Tele behöver en katalysator för att aktiveras. Denna katalysator skulle kunna vara spontaniteten, d.v.s. den inre viljan att leva, utvecklas, lära.

(I många av de länder, varifrån våra flyktingar kommer, är spontaniteten satt på undantag eller bekämpas.)

Ömsesidig tele i den terapeutiska relationen, när både patienten och terapeuten ser den andre sådan han eller hon är, med sin historia, sina bördor, sin glädje och sin smärta, med både sina starka och svaga sidor, är för ett slags kärlek. Tele kan utvecklas till att förefalla vara ett sjätte sinne.

Den tid, som tele och spontanitet existerar i är ögonblicket. Därför är närvaro i stunden en viktig kvalitet i detta terapeutiska arbete.

I verklig tele måste det finnas en dimension av vördnad, vänskap eller någon form av kärlek. Nyfikenhet på och kärlek till livet och människorna räcker långt.

Den kraft som ryms i tele spränger de gränser för interaktion, som kulturen och vår uppfostran dragit upp.

Här närmar vi oss begreppsvärlden inom NLP (Neuro Linguistic Programming. Virginia Satir, som står nära psykodrama, var en av modellerna för utvecklandet av NLP). Inom NLP menar man, att ingen människa lever direkt i verkligheten, utan vi lever alla i vår bild eller karta av den. När en människa kommer till sin terapeut med bekymmer, handlar det ofta om att personens karta är för dålig och inte rymmer lösningen på problemet. Däremot kan lösningen finnas i verkligheten utanför kartan, om bara personen kan gå utöver sina gränser.

Om vänskap och mänsklig värme uppstår mellan terapeuten och patienten, kan terapeuten bli patientens guide och följeslagare, när han eller hon ger sig ut i okänd terräng. Den enorma kraft, som ligger fördold i varje människa, strävan att nå ut och utbyta känslor, kan ses som en positiv energi.

Här kan vi också nämna Rollo May, en samtida existentiell och kreativ psykoterapeut. Han menar, att människans frihet står att finna i mellanrummet mellan vårt öde och hur vi förhåller oss till det.

Freud och psykoanalysen talar om jaget eller egot. Egots kärna är kroppen. Psykodramats grundare, Moreno, föredrar i likhet med de sociologiska skolorna, att tala om självet i stället för om jaget. Jaget ryms i kroppen. Självet däremot är interpersonellt och transcenderar den egna kroppen. Självet har inte sin födelseort i kroppen utan i det mellanmännsliga, i interaktionen. På samma sätt menar Moreno, att tele uppstår i den mellanmännsliga relationen.

(Begreppet självet går tillbaka till filosofin, Inom socialpsykologin började begreppet användas, särskilt av den s.k. Chicago-skolan och George Herbert Mead.)

Skiljelinjen mellan kroppen och självet är mycket tydlig. Självet, till skillnad från kroppen, kan vara sitt eget objekt. Kroppens delar går lätt att separera från självet. Vi kan förlora en kroppsdel utan att detta innebär ett allvarligt hot mot självet.

Mead menar, att det är människans förmåga att kunna bli ett objekt till sig själv, som skiljer henne från djuren. Det är också en förutsättning för att kunna vara intelligent och rationell.

Mead säger, att människan kan bli ett objekt för sig själv bara genom att se på sig själv utifrån de andras infallsvinklar och i ett socialt sammanhang. Kommunikationen mellan människor har en stor betydelse.

Enligt Moreno är självets plats, dess *locus*, spontaniteten. När spontaniteten är på nollnivå, då är självet det också. Allt eftersom spontaniteten avtar minskar självet. Och omvänt: när spontaniteten tilltar, då växer också självet. Självet är som en flod som utgår från spontaniteten.

Självet struktur är för Moreno som en klase av privata och kollektiva roller. Självet sträcker sig utanför och bortom individen, nämligen till det interpersonella området.

Att reflektera över sig själv, så som andra ser på mig, det ger mig en uppfattning om vem jag är och hurdan jag är, m.a.o. svarar mig på min identitetsfråga.

Hanna Arendt var en filosof med existentialistisk karaktär. Hon menar, att i det västerländska samhället har *handlandet*, som är offentligt och politiskt, till stor del ersatts av *beteendet*, som ursprungligen hörde hemma i den privata världen, kännetecknad av tvång, hierarki och nödvändighet. Samtidigt har det privata livet, som bl.a. hade med den ekonomiska hushållningen att göra i det antika Grekland, i det moderna samhället brett ut sig okontrollerat på det offentliga livets bekostnad. I dag har ordet politik förlorat sitt ursprungliga innehåll och betyder ingenting annat än ekonomisk hushållning.

Ur ett morenianskt perspektiv kan vi säga, att när vårt handlande i världen övergår i auktoritetsstyrt beteende, då sjunker både spontaniteten och telefaktorn drastiskt, liksom friheten att välja sina handlingar och vara ansvarig för dem.

Förutsättningen för att kunna få en identitet är att kunna bli betraktad ur ett flertal perspektiv. Detta gäller inte bara människan utan också den offentliga världen. ”Den gemensamma världen försvinner”, skriver Arendt, ”när den endast ses ur en aspekt; den existerar över huvud

taget endast i en mångfald perspektiv.” Och mångfalden av perspektiv förutsätter, att människan handlar, träder fram på den offentliga scenen.

När vi har tele i det offentliga rummet, är vi öppna för alla dessa olika omdömen och dessa olika sociometrisk val. Vi får vår identitet, vi blir igenkända, genom att våga sticka ut hakan, genom att profilera oss, och det leder ovillkorligen till reaktioner från andra.

Vi är därmed tillbaka i teles identitetsskapande eller –givande funktion.

I sitt resonemang om den offentliga och privata sfären, beskriver Arendt avståndet som en nödvändig förutsättning för identitet och individualitet. Först när vi har ett visst avstånd till varandra, kan en ömsesidig inlevelse i varandras situation uppstå.

Ett visst avstånd är också en nödvändig förutsättning för att vi ska kunna tala om tele. Det här mellanrummet kan dock inte vara alltför stort, så att man inte kan nå fram till varandra. Då riskerar relationen att upphöra.

Det finns ett dialektiskt förhållande när det gäller avstånd och närhet mellan människor. Utan ett visst avstånd förvandlas närheten till symbios och patologi, och den individuella identiteten hotas. Avståndet är också nödvändigt för att ett möte ska uppstå.

Om avståndet är stort och viljan till möte är stark, kan en stor livgivande spänning uppstå. Gnistan måste färdas mellan avlägsna planeter för att binda samman dem. (Intressant nog talade man i det antika Kina om att poeter flög mellan himlens världar på slingor av drakrök, när de skapade sina mästerverk.)

I den kristna traditionen berättas om hur Jesus utmanades att svara på när Gudsriket skulle komma. I en översättning lyder svaret: ”Guds rike är mellan (mitt ibland) er.” När ett genuint möte uppstår, kan vi uppleva att Gudsriket liksom glimtar fram. Det finns inte ständigt där, men i mötet kan något ske, något som innebär en glimtvis manifestation av Guds rike.

Med moreniansk terminologi skulle vi kunna säga, att både tele- och spontanitetsfaktorn då är på en hög nivå.

I vår moderna värld finns det vanligtvis mycket tydliga kommunikationshinder. Med Moreno kunde vi säga att tele saknas, och också att spontaniteten är mycket låg, i vissa fall obefintlig.

När tele uppstår, kan dessa kommunikationshinder komma att reduceras till viss grad. Det ger oss en bild av människans ursprung och mål; en tillvaro utan kommunikationshinder, ett paradisktillstånd.

I den kristna förkunnelsen talas ofta om att människans kallelse är att bli den hon är ämnad att vara. Det betyder att hon kan möta sin Gud, sina medmänniskor och sig själv precis som den unika människa hon är utan att behöva spela rollen av någon annan, eller med Hanna Arendts terminologi, utan att hon behöver bete sig.

Virginia Satir var en världsberömd familjeterapeut, vars arbetsmetoder hade mycket gemensamt med psykodrama. (Satir var också som ovan nämnts en av de terapeuter, som studerades när NLP utvecklades.) Här är en av hennes dikter:

tror
 att den största gåvan
 jag kan tänka mig
 att få av någon människa
 är att bli sedd av henne,
 förstådd
 och vidrörd av henne.
 Den största gåvan
 jag kan ge
 är att se, höra,
 förstå
 och att vidröra
 en annan människa

Virginia Satir (1916 – 1988)

En kärleksfull medmänniska ser det positiva och utvecklingsbara hos en annan människa. Det är just det som Antonovskis teorier, som han kallar Salutogenes, handlar om. I stället för att fokusera på och studera det problematiska, vill han flytta uppmärksamheten till det starka, som kan bevara hälsan.

Antonovski har också skapat ett begrepp, som han kallar KASAM, vilket betyder känsla av sammanhang. Människor kan uthärda de största lidanden, om de har en känsla av tillhörighet och meningsfullhet (eller vi kanske kunde säga tele med sin samhällsgrupp eller med mänskligheten). Det är just det som tortyr och etnisk rensning går ut på; att förstöra människors känsla av värde, relationer och tillhörighet i mänskligheten, och våldet är också oförutsägbart och till synes slumpmässigt.

Genom att verkligen möta de människor, som bär med sig ett sådant lidande, och bygga en relation med dem inom vilken tele kan uppstå, kan tillhörighet och mening återskapas. Den människa, som fått känna sig värdelös, behöver återupptäcka sin styrka och sin goda sidor, som faktiskt fått henne att överleva fram till nu.

Människan är mer än sig själv; hon hör också samman med mänskligheten i stort. Det första steget mot att nå fram till sin tillhörighet i människosläktet är att uppleva en samhörighet med en människa.

Här kan vi nämna en brittisk eldsjäl, Camila Batmanghelidjh, som grundade organisationen Kids Company i London. Hon arbetar med Londons mest utsatta barn, som annars kunde ha utvecklats till kriminella och våldsverkare. En stor del av barnen har gjort traumatiska erfarenheter. Den behandling Camila erbjuder dem beskriver hon själv med orden "kärlek, omtanke, lugn och ro". Hon har ett råd till svenska myndigheter: "Investera ordentligt i invandrarna, annars kan ni få problem".

Tidigare sade vi, att tele frodas i mellanrummet mellan människor, där det också bör råda balans. Människan har också en annan dimension av tele att upprätta; nämligen den andliga, d.v.s. relationen till det gudomliga. I det mellanrummet råder det ofta obalans hos de människor, som varit utsatta för religionsförföljelse eller ogärningar i religionens namn.

Mycket kort sammanfattning: I mötet mellan människor kan det som vill bryta ned mänskligheten och människors värde och kommunikation upphävas, och människan kan bli fri att vara den hon är ämnad att vara.

Referenser:

Anton Antonovsky: *Hälsans mysterium*. Natur & Kultur 1980.

Kenneth Berger: *"Tele – avstånd och närhet på scenen och i livet."*
Uppsatsarbete för examen till psykodramaledare framlagt vid Svenska Morenoinstitutet i Stockholm den 27 maj 2005.

Christina Hagelthorn: *"Tala för livet."* Artikel, publicerad i Psykodrama, nummer 3-4 december 2005.

Christina Hagelthorn: *"Krig och fred. Om psykodramatisk rollteori och flyktingens livssituation."*
Artikel i tidskriften Psykisk Hälsa 2/88.

Jens Littorin: *"Hon hjälper unga bort från gatan."* Artikel i Dagens Nyheter/Insidan 18 mars 2008.

Jacob L. Moreno: *"Psychodrama. First Volume"*. Beacon House 1977.
"The Theatre of Spontaneity." Beacon House 1973.
"Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama." Beacon House 1978.