

Historien om **EVA**

Mennesker på overførselsindkomst vil i mange tilfælde kunne hjælpes med psykoterapi – til gavn for både vedkommende selv og for samfundet.

Af KAREN HELLE GRUE

For tiden diskuteres det, om og hvordan mennesker på overførselsindkomst kan hjælpes tilbage på arbejdsmarkedet.

Aktivering fungerer uden tvivl godt i mange tilfælde, hvor den skaber nye muligheder og giver nogle chancer. Alligevel er antallet af mennesker på overførselsindkomst nogenlunde konstant, og aktiveringssystemet kritiseres for at være ineffektivt.

Spørgsmålet er, om de mange ressourcer, som bruges, kunne bruges bedre? Fungerer aktiveringen i mange tilfælde mere som symptombehandling med lille eller endog negativ virkning?

Problemer med at klare arbejde

I min praksis som psykoterapeut har jeg mødt en del mennesker, som står på kanten af ikke at kunne klare tilværelsen. Mennesker, som enten er eller kunne ende på overførselsindkomst, hvis der ikke blev gjort noget.

For de mennesker, som opsøger mig, er problemet, at der er områder af tilværelsen, som de ikke mestrer. De kommer fra en mere eller mindre dysfunktionel familie. Denne dysfunktion er ofte svær at få øje på. Familien har fungeret godt, set udefra, men når man går ned i detaljen, så bliver det muligt at se, hvad det er, der har manglet.

Enhver familie eller menneske har selvfølgelig områder, hvor det ikke fungerer optimalt. Og under et sammenrend af omstændigheder kan det føre til psykisk ustabilitet og problemer på samme måde, som kroppen kan blive syg.

Dette kan medføre mere eller mindre kroniske

problemer, herunder ikke at kunne fungere på arbejdsmarkedet.

Oftentimes er disse mennesker skamfulde over deres problem. For de mangler, der kan være i et familiesystem, kan være svære at få øje på. Når en af mine klienter skammer sig over, at der er noget, de ikke kan klare, så plejer jeg at sammenligne det med, hvis man som barn ikke fik matematiktimerne i skolen. Derfor kan man ikke regne. Og derudover så ved man faktisk ikke, at matematiktimer overhovedet findes. Så man føler sig dum over ikke at kunne løse selv de enkleste regnestykker.

Som terapeut møder jeg tit denne forestilling om skam. Ikke mindst fra mennesker, som mener, at terapi er noget forkælet pjat, og at hvis folk tog sig sammen og gik ud af deres offerrolle, så havde de ikke brug for den slags. De samme mennesker vil ikke tøve med at gå til fysioterapeut, fitness, ringe efter blikkenslageren, opsøge en revisor eller sagfører, hvis de havde et problem, men når det drejer sig om psyken, så forventes det, at man kan klare det helt selv ved at tage sig sammen. Dette på trods af at psykiske problemer er u håndgribelige og svære at bearbejde, samt at vores forståelse af psyken ikke er så stor.

Denne indstilling forhindrer mange mennesker i at søge den hjælp, der ville kunne få dem videre i livet og på arbejdsmarkedet.

Evas historie

Der er andre årsager til, at mennesker har problemer med at være på arbejdsmarkedet. Dem vil jeg ikke komme ind på her. Jeg vil derimod fortælle en historie om en af mine klienter. Hen-

des historie er måske barskere end de flestes. Men ikke ualmindelig. Navn og omstændigheder er ændret, så den ikke er genkendelig, og klienten har givet tilladelse at bringe hendes historie.

Eva havde været på kontanthjælp en del år, da hun startede i terapi.

Umiddelbart virkede hun imødekommende og velfungerende. Hun havde mand og børn. Familien fungerede.

Der var bare det, at hun ikke kom i job. Der var altid noget, der stoppede hende. Enten blev hun syg, eller hun fik gjort sig 'umulig' ved at fumle usædvanligt meget, ikke høre eller misforstå arbejdsopgaverne osv.

Eva havde allerede to uddannelser. Men det var aldrig rigtigt blevet til noget.

Hun blev urimelig, når der blev stillet krav, og en stor del af tiden sad hun i sin lænestol og skød verden fra sig.

Hendes omgivelser var ret trætte af hende, og hun reagerede med trods over for dette.

Da vi gik i gang med at afdække hendes barndom, viste det sig, at hendes mor havde været alkoholiker, og at Eva havde været den lille voksne, der både skulle gå i byen og skaffe sig af med tomme flasker og købe nye fyldte.

Eva måtte også hjælpe sin mor, når hun var død-drukken.

Hun var altid bange for, at moderen skulle begå selvmord, hvilket hun truede med og prøvede på.

Moderen var således helt afhængig af sin lille datter.

En sådan afhængighed udvikler ofte et forsvar hos barnet, beskrevet af James F. Masterson som 'det falske selv'.

Barnet må tilsidesætte sig selv for at leve op til moderens behov. Dvs. psyken udvikler bloke-

ringer mod, at barnet manifesterer sig selv, fordi en sådan manifestation ville få barnet til at forfølge sine egne mål og ikke moderens.

Disse blokeringer vil for den udenforstående og undertiden også for personen selv fremstå som urimelig og negativ adfærd.

Da moderen således ikke var i stand til at varetage hverken sit eget eller Evas liv, fik Eva hverken omsorg, støtte eller vejledning i forhold til sit eget liv, men måtte klare sig selv. Reelt var hun forældreløs. Der var ikke andre voksne, der trådte til.

Derfor kunne hun nu som voksen ikke manifestere sig på en hel del områder i sit eget liv.

Udvikling

I terapien begynder Eva at forstå sammenhængen mellem de blokeringer, der bremser hendes liv, og problemerne i barndommen. Men ligesom det ikke i sig selv er helbredende at forstå fysisk sygdom, er det heller ikke helbredende at forstå sine psykiske problemer. Selvom det ser ud til at være en udbredt opfattelse.

I Evas tilfælde har disse blokeringer sandsynligvis udviklet sig allerede i spædbarnsalderen.

Forståelsen for, hvorfor hun reagerer så irrationelt i mange situationer, fritager hende til en vis grad for at opfatte sig selv som en 'negativ', 'dum' person, som af uransagelige grunde ødelægger det for sig selv og andre. Det bliver muligt at droppe forestillingen om, at hun sidder fast i en offerrolle og ikke vil tage ansvar. Hun sad fast i en offerrolle og ville ikke tage ansvar, men det var ikke årsagen, det var et symptom på noget dybereliggende. Hun begynder gradvist at holde op med at skælde sig selv ud.

Som Freud sagde: Der er ikke noget så helbredende som sandheden.

Eva og jeg arbejder med en metode, *Somatic Ex-*

“ Hun var altid bange for, at moderen skulle begå selvmord, hvilket hun truede med og prøvede på.



Flere af mine kolleger har tilsvarende oplevelser med klienter, som ville ende på varig hjælp, hvis ikke terapien hjalp dem ud af de negative mønstre.

perience, som ret effektivt begynder at opløse blokeringerne, samtidig med at vi lokaliserer overvældende og fortrængte følelser af mindreværd, skam og skyld, foruden et stort kaos af tanker og angst. Eva arbejder hårdt for at lære at rumme disse følelser.

Vi arbejder også med drømme, som gør det muligt for Eva at finde ind til en mere ægte følelse af, hvem hun egentlig er.

I drømmene oplever hun en helt anden person end den, hun tror hun er.

Hun har hidtil troet på omverdenens billede af sig som en doven og ugidelig person. Det er det eneste spejl, hun har haft. Nu kan hun begynde at se sig selv i et helt andet spejl, hendes eget indre. Og hun kan begynde at få øje på de mange ressourcer, som hun har, men som blevet forbrugt i forsøget på at redde moderen.

At vende sådan et selv billede er som at vende en supertanker. Det tager tid. Psyken er stor, og den kan ikke vende på en tallerken.

Den kommunale indsats

Samtidig er Eva i et forløb, hvor kommunen arbejder på at få hende i arbejde.

I terapien må vi også forholde os til de mange velmenende sagsbehandlere, som forsøger at aktivere hende,

Disse forsøg føles som en kniv i Evas sår og bringer hende hele tiden ud af balance. For hun er ikke i stand til leve op til kravene og oplever det som en trussel. Vi arbejder intenst med, at Eva lærer at forholde sig til krav.

Sagen er jo, at Eva har haft helt urimelige og overvældende krav, da hun som lille pige skulle tage sig af sin mor. Så Eva har en nærmest allergisk reaktion, når krav kommer på tapetet.

Eva kommer i arbejde, men hendes forsvar, 'det falske selv', 'sørger for' at hun fumler så meget, at de andre ansatte bliver irriterede, og Eva føler

sig slået hjem.

Vi arbejder på at komme over skuffelsen og fortsætter med at transformere dette 'falske selv'.

Ny uddannelse

Eva kommer i praktik i et fag, som hun bliver glad for, og de bliver glade for hende på arbejdspladsen.

Eva beslutter at tage endnu en uddannelse inden for dette fag.

Hun kommer ikke ind første år, da 'det falske selv' får hende til at fumle så meget til en optagelsesprøve, at hun bliver erklæret uegnet.

Eva insisterer på, at hun kun vil have denne uddannelse, andre duer ikke. Det er i terapien svært at se, om det er 'det falske selv', der igen er på spil, eller om Eva omsider har taget et valg, som hun viljefast står ved.

Men det viser sig, at hun er meget glad for netop dette arbejde. Hendes lyst til faget viser sig at være stabil, og hendes forsvar, 'det falske selv', begynder at skrumpes: Hun gør flere og flere ting uden at fumle og lave fejl. Hendes handlekraft fungerer uden den 'bremseklods', som altid har gjort hende langsom og ineffektiv.

Eva oplever reel glæde ved at arbejde og være sammen med kolleger.

Angsten og nervøsiteten blegner. Eva tager nogle kurser for at opgradere sine chancer for at komme ind. Det dræner hendes families økonomi nok engang.

Hun søger ind året efter. Og kommer ind.

Det viser sig, at det virkelig er det, hun gerne vil. Hun får sin uddannelse og har nu sit eget lille firma.

Og hun stråler som en sol.

Bearbejdning af gamle problemer vigtig

Jeg vil mene, at Eva ikke havde været ude på arbejdsmarkedet i dag, hvis hun ikke havde fået stabil psykoterapi i tre år.

Der blev gjort meget for at få hende i gang fra

kommunens side, men som systemet er bygget op, så ville hendes problem næppe blive løst, og undertiden virkede aktiveringstiltagene direkte mod hensigten.

Evas problem kunne ikke løses med aktivering alene, og hendes problemer ville heller ikke være løst med lykkepiller eller tilsvarende.

Det, der skulle til, var en effektiv bearbejdelse af de destruktive komplekser/dynamikker. Hun havde behov for den støtte, hun aldrig havde fået, og hun havde behov for at forstå, at hendes tilsyneladende destruktive adfærd i virkeligheden var gamle forsvar, som havde udviklet sig til negative komplekser.

Som Jung siger, så er det ikke os, der har komplekserne. Det er komplekserne, der har os.

Eva havde på mange måde brudt med familiemønsteret, før hun kom hos mig. Hun havde skabt en familie med børn. Men chancen for, at hun kunne falde tilbage, var stor.

Da Eva så kom ud af sit problem, valgte hun noget, hun virkelig havde lyst til, og ikke bare noget, hun var nødt til for at få fred. I det lange løb vil det sandsynligvis give mere stabilitet i arbejdsindsatsen, udover at det selvfølgelig vil give Eva mere glæde i hverdagen.

Der er flere gode bivirkninger ved terapi. Den, der har været gennem et forløb, opnår en hel del færdigheder, som kan bruges overalt i livet. Det vil også være en mere konstruktiv arv at give videre, frem for den Eva fik, og som hun overvandt.

Flere af mine kolleger har tilsvarende oplevelser med klienter, som ville ende på varig hjælp, hvis ikke terapien hjalp dem ud af de negative mønstre. Men som det er nu, koster et terapiforløb noget. Ikke meget, men for meget for mennesker, der ikke har en rimelig indkomst.

Så der skal en særlig situation til, for at det kan ske. Enten at det offentlige betaler forløbet, eller at terapeuten sætter sit honorar ned.

I dag er der mange effektive psykoterapeutiske metoder til rådighed, men de er desværre ikke er tilstrækkeligt udbredte.

Ofte er de psykiske problemer grundlagt før toårsalderen, før sproget. De ligger dybt nede og er svære at nå og forstå blot ved samtale.

Gennem de sidste mange år er der kommet mange nye effektive metoder, som er i stand til at bearbejde dybtliggende komplekser.

Det kræver en hel del uddannelse og træning at lære dem.

Det kan desuden være nødvendigt med et opgør med gammel tænkning og accept af nye anskuelser, som for tiden bliver kaldt 'alternative'.

Men med dem ville man for et beskedent beløb kunne hjælpe mennesker med problemer af denne art til gavn for den enkelte og for samfundet.

Litteratur

Masterson, James F: *Det truede selv*. Hans Reitzels Forlag 1999.



Karen Helle Grue var som ung aktiv i ungdomsoprøret, herunder kollektive projekter som kunsthåndværker og scenograf. I jungiansk læreanalyse, uddannet af Stanislav Grof mv. Privatpraktiserende psykoterapeut siden 1986. MPF. Gennem de sidste 10 år knyttet til Wasiwaska, et center for dialoger mellem videnskab, kunst, historie, myter og spiritualitet