

# Kunstterapi i Palestina

## **Av Steffen Rostock Svendsen, (2/2006)**

*Spesialist i klinisk psykologi/kunstterapeut, Tromsø*

Når vi hører det er mangel på strøm, rent vann og mat, og bombene regner over og tar liv i Gaza, kan kunstterapi bli viktig? Det palestinerne først og fremst trenger er politisk støtte til å få dekket sine basale behov og gitt tilbake sine grunnleggende menneskerettigheter. Men for å overleve, og holde mot og håp oppe, sier de at de trenger solidaritet, at noen bryr seg, vet om dem, for ikke å føle seg glemt og isolert. Vår erfaring er at kunstterapien er et viktig bidrag her. Vi kommer, lytter til og viser respekt for deres historier og opplevelser, og de vet at vi formidler dem videre. Det blir et bidrag i forhold til det kollektive, at de som folk ikke blir glemt. I tillegg, å bli gitt anledning til å tegne sine følelser, traumatiske opplevelser, det forsiktede håp de fortsatt bærer, blir en individuell forløsning og en mulighet til å hvile lidelse og smerte et øyeblikk, en liten pause i en presset hverdag som menneske og hjelper.

### **Bakgrunn for prosjektet**

Prosjektet "Utvikling av psykososial støtte til palestinsk hjelpepersonell" tok utgangspunkt i at hjelpepersonell også trenger hjelp. Etter at ambulanspersonell ble angrepet og drept i Jenin i 2002, ble prosjektet opprettet i regi av Palestinakomiteen, med midler fra Utenriksdepartementet. Prosjektet samarbeider med Palestinsk Røde Halvmåne og utføres av helsepersonell fra Trondheim og Tromsø. Teamene reiser 14 dager av gangen, ca 4 ganger i året og møter grupper i Ramallah og Gaza. Hver gruppe har et 3 dagers seminar. I hovedsak består gruppene av psykologer og sosialarbeidere. Overordnet målsetting med prosjektet er å gi psykososial støtte til palestinsk hjelpepersonell og undervisning/veiledning slik at de selv kan bruke metodene vi anvender i sitt arbeid som hjelpere. Formålet er å styrke og støtte hjelpernes kompetanse og selvfølelse, og forebygge traumer hos palestinsk hjelpepersonell. Behovet for psykososial støtte til palestinsk hjelpepersonell er vedvarende og prosjektet vil fortsette foreløpig til høsten 2007.

### **Utfordringer med traumearbeid i Palestina**

Da det er få modeller, både teoretisk og praktisk for arbeid med mennesker generelt og spesielt hjelpere som lever og jobber under kontinuerlige traumatiske forhold, har den modellen vi har anvendt blitt utviklet underveis i samarbeid med palestinsk hjelpepersonell. Det særegne i Palestina, i tillegg til at de jobber under kontinuerlige traumatiske forhold, er at hjelperne utsettes for de samme traumatiske opplevelser som de de skal støtte og hjelpe. Det blir en ekstra belastning, hvor de selv blir hjelpetrequende. Vi ønsket derfor å gi hjelperne tid og rom til seg selv; med kunst- og uttrykksterapimetoders mulighet for øket bevissthet om egne reaksjoner, og til en forløsning og bearbeiding av vanskelige og traumatiske følelser og opplevelser. Også avspenningsøvelser ble introdusert. Den første utfordringen ble å skape tillitt og trygghet i gruppen. Hvordan kan vi forstå og bidra når vi kommer fra et land uten krig? Det ble viktig å vise forståelse, respekt og ydmykhet for deres livssituasjon, den kampen og overlevelsesnivåen de viser ved å holde mot og håp oppe. De har ekspertisen på å overleve, og de bærer fremdeles stolthet og verdighet til tross for gjentatte overgrep og ydmykkelser. Det å skape tillitt og trygghet i gruppen tok lang tid og måtte stadig vektlegges. Noe av det de mangler mest i Palestina er nettopp forutsigbarhet, trygghet og tillitt.

### **Erfaringer med bruk av kunstterapi**

Vi har ønsket å bruke kunst- og uttrykksterapimetodene både i forhold til å forebygge og bearbeide traumatiske reaksjoner. Med anvendelsen av kunst- og uttrykksterapimetoder fikk vi umiddelbar positiv respons hos de fleste. De var ikke vanskelig å motivere til å tegne og male. Bildene avspeilet ofte den vanskelige politiske situasjonen. Mange tegnet de drømmer og det håp de bærer i seg for sin familie og sitt land. Når håpet, drømmene, følelsene de bærer ble malt, støttet vi bevisstgjøringen av kraften og ressursene de henter fram for å overleve. Med det viser vi også solidaritet: De er ikke alene, vi ser og støtter dem, politisk og menneskelig. Samtidig som de viser en enorm styrke, bæres en tristhet og lidelse som virker å hemme vitaliteten og gleden. En del bilder var todelt: Frykten og sorgen fra den nåværende situasjon, og drømmene om en annen idyllisk og vakker fremtid, med trær som blomstrer og båter som seiler fritt på

havet. På slutten av seminarene ble avrundning og lukke igjen viktig. De hadde åpnet for vonde og vanskelig følelser og traumatiske opplevelser. Ved posttraumatiske tilstander er traume tilbakelagt i virkelighetens verden. For palestinske hjelpere venter en verden hvor de må forberede seg på stadig nye overgrep og traumer.

Det synes som den vanskelige politiske situasjonen tar oppmerksomheten bort fra en del følelser og nære relasjoner. Andre blir viktigere enn dem selv og egne følelser, det blir enklere å snakke om krigen og okkupasjonen enn om egne vanskelige følelser. Den første dagen på seminaret måtte mye tid brukes til debriefing av stresset og trakasseringen de opplever på de mange israelske sjekkpunktene. Med fokuset vi anvender på kropp, avspenning og de kunstterapeutiske øvelsene, erfarte vi at oppmerksomheten på en selv, sine egne behov og grenser, kunne hentes litt tilbake etter hvert. Det å kjenne etter og sette fokus på seg selv synes også særlig vanskelig i Palestina når lidelsene er store og mange i en hel befolkning. Alle er berørte og mange er rammet av okkupasjonens overgrep. Samtidig skaper det en unik medfølelse og forståelse for hverandres opplevelser. Det å få være fortrolig i en gruppe, uttrykke seg og høre på andre, male bilder, hvile i kroppen, blir en etterlengtet og kjærkommen pause fra overlevelsesfokuset de befinner seg i til daglig.

Kunstterapi erfaringene vi gjør i Palestina synes ellers mye sammenfallende med de man gjør andre steder: Gjennom tegningene deler og snakker vi om en felles virkelighet, som er med på å skape trygghet og tillitt. De og deres historier, blir sett og støttet. De voksne viser barnlig glede over å få lov til å være kreativ og spontan. De får anledning til å dvele i stillhet i et indre landskap og mulighet til å dele med de andre i gruppen noe de ellers ville bære for seg selv. Bildene rommer følelser som ellers kunne ha vært for skremmende å uttrykke, som sinne og raseri. De får den nødvendige distansen til de vanskelige følelsene, som noen ganger må til for å kunne bli kjent med og uttrykke dem.

Palestinere må ofte romme motstridende følelser; ved tap av en venn eller et familiemedlem skal det vises stolthet og glede, og samtidig skal sorgen og smerten bæres. Kvinnene i Palestina står også i brytningen mellom det tradisjonelle og det moderne. Noen følelser er i tillegg vanskelig å vise da det kan bety å miste ansikt, og være et tegn på svakhet, som igjen kan bidra til at jobber mistes. Det var derfor særlig påkrevende med å bygge opp tillitt og trygghet i gruppen, blant annet ved at historiene og følelsene tilhører og blir i gruppen. Arbeidet med kunstterapiøvelsene var i utgangspunktet ikke tenkt som behandling, men vi erfarte at de ble betydningsfulle og terapeutiske i det de forløser, bevisstgjør og heler.

### **Gjensidighet og et håp**

Vi reiser til Palestina som hjelpere til hjelperne, samtidig blir det en gjensidig utveksling av erfaringer, spesielt i forhold til arbeidet med traumer. Vi tror vi kan bidra noe faglig og med solidaritet; å vise at de ikke er glemt og at noen bryr seg. Samtidig drar vi derfra med en opplevelse av at også vi har fått og lært mye, faglig og menneskelig. Vi har stor glede av å møte et folk som er sjelden vennlige og gjestfrie, og som kommer oss i møte med ydmykhet og hjertevarme. En sterk opplevelse vi tar med oss som gir håp for fremtiden, er de mange små barn i Palestina som fortsatt viser glede og vitalitet. Deres livsglede, Palestinas fremtid, er ennå ikke blitt frarøvet.