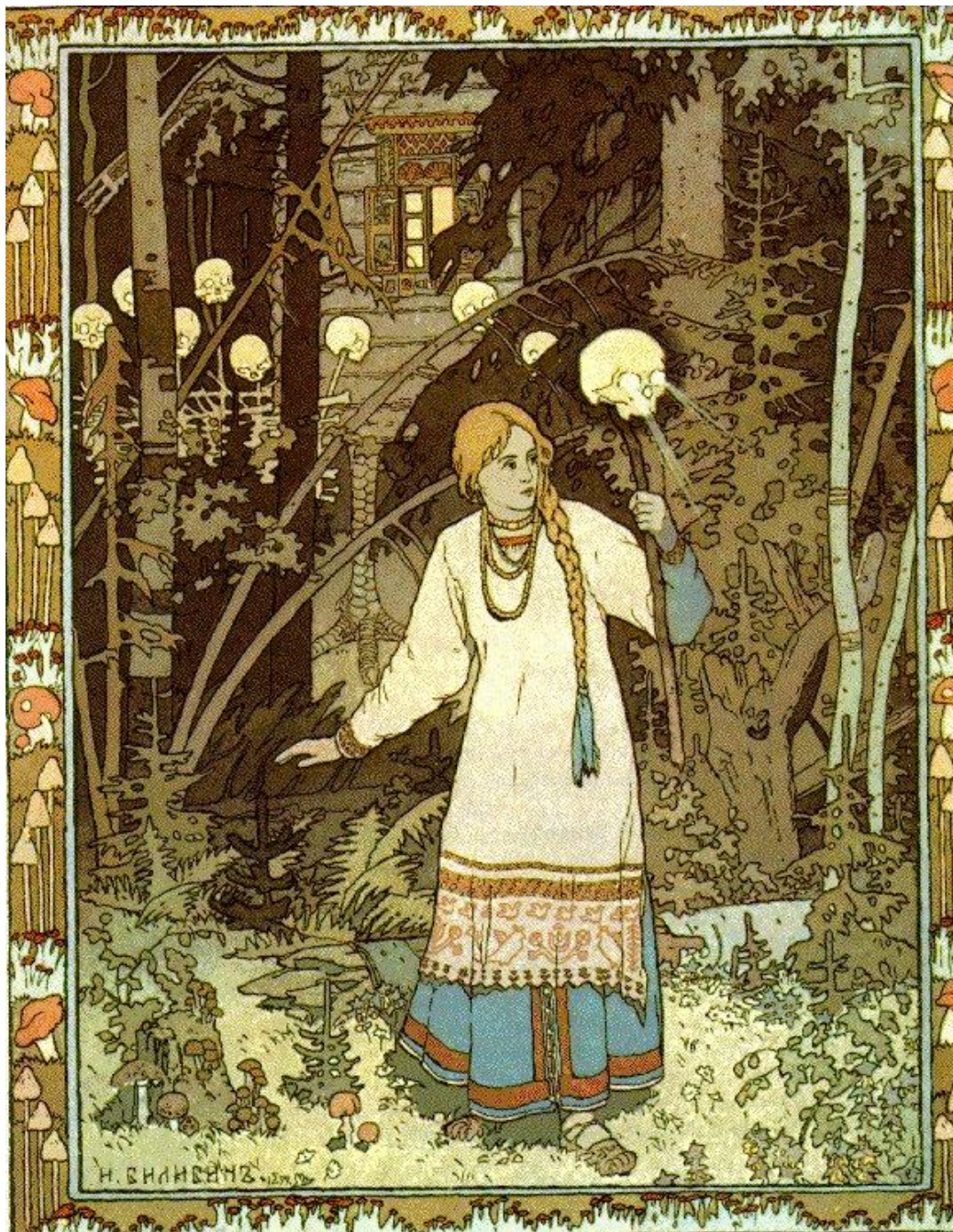


# Fortælling og forandring

- Om historiefortælling og billeder  
i kunstterapi, narrativ terapi og den helende fortælling



Anette Wingård - Speciale i kunstterapi - Institut for kunstterapi - oktober 2012

## Fortælling og forandring

- om historiefortælling og billeder i kunstterapi, narrativ terapi og den helende fortælling

### Indholdsfortegnelse

|           |                                                                                 |           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Prolog</b>                                                                   | <b>3</b>  |
| <b>2.</b> | <b>Tema, problemformulering og målgruppe</b>                                    | <b>4</b>  |
| <b>3.</b> | <b>Fremgangsmåde</b>                                                            | <b>5</b>  |
| <b>4.</b> | <b>Om form og metode</b>                                                        | <b>5</b>  |
| <b>5.</b> | <b>Hvad er en fortælling?</b>                                                   | <b>6</b>  |
| 5.1.      | Kaosfortællingen                                                                | 10        |
| 5.2.      | Store og små fortællinger                                                       | 11        |
| 5.3.      | Hvad er det historiefortælling kan?                                             | 11        |
| 5.3.1.    | Bruno Bettelheim: Eventyrhelten som rollemodel                                  | 11        |
| 5.3.2.    | Historiefortællingens fire overordnede funktioner                               | 12        |
| 5.3.3.    | De fire funktioner sammenholdt med Jungs teori om bevidsthedens grundfunktioner | 13        |
| <b>6.</b> | <b>Ressourcer og forvisning – set i et udviklingspsykologisk Perspektiv</b>     | <b>13</b> |
| 6.1.      | Manglende spejling                                                              | 13        |
| 6.2.      | Erik H. Eriksons udviklingsteori                                                | 14        |
| 6.3.      | Forsvarsmekanismer og selvundertrykkelse                                        | 15        |
| 6.3.1.    | Det falske selv                                                                 | 15        |
| 6.3.2.    | ’Den indre dommer’ – introjekter                                                | 16        |
| 6.3.3.    | Skam                                                                            | 16        |
| <b>7.</b> | <b>Ressourcer og forvisning – set i et jungiansk perspektiv</b>                 | <b>18</b> |
| 7.1.      | Bevidsthedens fire funktioner og de to bevidsthedsindstillinger                 | 18        |
| 7.2.      | Det ubevidste                                                                   | 19        |
| 7.2.1.    | Det personligt og det kollektivt ubevidste                                      | 19        |
| 7.3.      | Personlighedsstrukturens komplekser                                             | 20        |
| 7.3.1.    | Persona                                                                         | 20        |
| 7.3.2.    | Skyggen                                                                         | 21        |
| 7.3.3.    | Anima og animus                                                                 | 21        |
| 7.3.4.    | Neurotiske forstyrrelser                                                        | 21        |
| 7.4.      | Individuation                                                                   | 22        |
| 7.5.      | Erfaring af Selvet                                                              | 23        |
| 7.6.      | De tre livskriser                                                               | 24        |
| 7.7.      | Eriksons sidste livskrise og udviklingsmulighed                                 | 24        |
| <b>8</b>  | <b>Kontaktfeltet</b>                                                            | <b>25</b> |
| 8.1       | Åbenhed i relationen                                                            | 25        |
| 8.2       | Det trygge sted – grounding                                                     | 26        |
| 8.3       | Overføring og modoverføring                                                     | 26        |
| 8.4       | Fusionskomplekset                                                               | 27        |
| <b>9.</b> | <b>Kunstterapi</b>                                                              | <b>27</b> |

|            |                                                                                                                          |    |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 9.1.       | Kunstterapiens psykologiske base                                                                                         | 28 |
| 9.1.1      | Den analytiske fase                                                                                                      | 28 |
| 9.1.1.1    | Aktiv imagination                                                                                                        | 28 |
| 9.1.1.2    | Transformationsprocessen – en del af aktiv imagination                                                                   | 29 |
| 9.1.2.     | Den spirituelle fase                                                                                                     | 29 |
| 9.1.3.     | Den terapeutiske fase                                                                                                    | 29 |
| 9.1.4.     | Den eksistentielle fase                                                                                                  | 29 |
| 9.2.       | Den kreative kunstterapeut                                                                                               | 30 |
| 9.3.       | Anvendelse af fortælling i kunstterapi                                                                                   | 30 |
| 9.3.1.     | Drømmens fortælling                                                                                                      | 30 |
| 9.3.2.     | Fantasirejsen                                                                                                            | 34 |
| 9.3.3.     | Den supplerende fortælling                                                                                               | 36 |
| 9.3.4.     | Myten og folkeeventyret i kunstterapi                                                                                    | 37 |
| 9.3.5.     | Herfra og dertil-fortællingen                                                                                            | 38 |
| <b>10.</b> | <b>Narrativ terapi</b>                                                                                                   | 40 |
| 10.1.      | Den ikke-vidende tilgang                                                                                                 | 41 |
| 10.2.      | Dekonstruktion og rekonstruktion af historier                                                                            | 41 |
| 10.3.      | Den eksternaliserende samtale                                                                                            | 42 |
| 10.4.      | Genforfattende samtaler og de to landskaber                                                                              | 44 |
| 10.5.      | Bevidning                                                                                                                | 45 |
| 10.6.      | Nyskrivning af historien                                                                                                 | 45 |
| 10.7.      | Kreative udtryksformer som en del af narrativ terapi                                                                     | 46 |
| <b>11.</b> | <b>Den helende fortælling</b>                                                                                            | 48 |
| 11.1.      | Hvilke helende fortællinger findes der?                                                                                  | 49 |
| 11.2.      | Hvordan fortælles historien?                                                                                             | 49 |
| 11.3.      | Konkrete eksempler på anvendelsen af den helende fortælling for at skabe forandringsprocesser                            | 49 |
| 11.3.1.    | Eventyr og fortællinger som katalysatorer i en forandringsproces                                                         | 49 |
| 11.3.2.    | Den spontane fortælling                                                                                                  | 50 |
| 11.3.3.    | Problemløsning og eventyrfortælling                                                                                      | 51 |
| 11.3.4.    | The Story-Stick – til livsfortællingen og andre fortællinger                                                             | 52 |
| 11.3.5.    | Fremtidsfortællingen                                                                                                     | 53 |
| <b>12.</b> | <b>Sammenstilling af kunstterapiens, den narrative terapies og den helende fortællings måde at bruge fortællingen på</b> | 55 |
| <b>13.</b> | <b>Afsluttende bemærkninger og perspektivering</b>                                                                       | 57 |
| <b>14.</b> | <b>Epilog</b>                                                                                                            | 57 |
| <b>15.</b> | <b>Litteraturliste</b>                                                                                                   | 58 |
| <b>16.</b> | <b>Anvendte eventyr</b>                                                                                                  | 59 |
| <b>17.</b> | <b>Hjemmesider om og med helende fortællinger</b>                                                                        | 60 |

Anette Wingård  
 Teglstrupvej 29  
 2100 København Ø  
 31411831  
 anette.wingard@skolekom.dk

## 1.Prolog

Et kunstterapeutisk speciale om Fortælling og forandring – hvad er historien bag netop det valg?

Egentlig er der to historier. Nemlig den om hvorfor jeg overhovedet valgte at tage en kunstterapeutisk uddannelse, og den om hvorfor fortællingen er så kraftfuld og befriende en udtryksform for mig at den skulle have hovedrollen i specialet her.

*Den kunstterapeutiske uddannelse hos Vibeke Skov, på Institut for Kunstterapi, 2008-11:*

I efteråret 2006 tog jeg en tre ugers uddannelse i konflikthåndtering, og håbede på den måde at få nogle redskaber til at blive en bedre underviser og få færre knaster i mine relationer i det hele taget. Uddannelsen der var organiseret af Center for Konflikthåndtering og ledet af bl.a. konfliktmægter og psykoterapeut Birgitte Winkel, inddrog rigtig mange kreative og utraditionelle metoder som rollespil, dans, kropsøvelser, mindfulness – og enkel kunstterapi: En paropgave, hvor hver især malede en konflikt som partneren derefter malede et løsningsforslag til. Og så først bagefter satte ord på. En øjenåbner – at man med maling og pensel kunne nå til sagens kerne og oven i købet få blik for indtil nu usete løsningsmuligheder. Og så var det samtidig energiskabende, levende! Et par måneder senere var jeg i individuel terapi hos psykoterapeut Lisbeth Clausen og tegnede her min barndomsfamilie. Samme aha-oplevelse! Jeg havde indtil det tidspunkt opfattet mig selv som en outsider i barndomsfamilien, i følelsesmæssig distance til min mor og far, men her stod jeg pludselig ret nær min far, mens min bror stod sammen med min mor, og min storesøster var den der stod lidt for sig selv. Erindringsbilleder dukkede op, som støttede netop det 'nye' familiebillede, fx de Peter Plyshistorier og tegninger jeg som lille pige havde delt med

min far. Jeg blev nysgerrig på den alternative familiehistorie der nu dukkede op – og fik samtidig øje på glemte ressourcer. Så lige præcis glæden ved at tegne og male frit, ahaoplevelserne og i det hele taget kontakten med forviste eller ukendte ressourcer var drivkraften bag ønsket om at fastholde og udvikle de sider af mit liv – i en kunstterapeutisk uddannelse.

Hvad har uddannelsen betydet for mig? Det er nok den bedste rejse jeg har været på! Berigende, udfordrende, besværlig, kvantespringsagtig! Den har ansporet mig til at arbejde med mine bortgemte ressourcer og på den måde få mere kreativ power og glæde ind i mit liv. Uddannelsen har også har givet mig lyst til at prøve kræfter som kunstterapeut- for på den måde at være med til at skabe forandringsprocesser.

### *Historiefortælling:*

Gennem historiefortælling indgår jeg i et trygt og samtidig lystbetonet fællesskab, hvor jeg oplever og deler noget værdifuldt med andre, hvor jeg bliver anerkendt, bliver set og hørt som historiefortæller. Det er værdier der er helt afgørende for mig – fordi jeg som barn nummer tre, når der kun skulle have været to, og som mobbeoffer i ret stort omfang har savnet denne anerkendelse, synlighed, glæde og dette varme fællesskab. Jeg var et ensomt barn, både i familien og i skolen, og jeg har det grundtema i mit liv, at jeg skal gøre mig fortjent til at være med i et fællesskab - er usikker på om jeg nu også er berettiget til bare at *være* der. Som fortæller og lytter har jeg kunnet glemme mig selv, min kejtethed – fortællingens rum er simpelthen det trygge rum for mig. Selvfølgelig skal jeg også her gøre mig fortjent til at være med, ved at have lært og øvet en fortælling. Men det er mig der vælger min fortælling, og de andre i fortællekredsen kommer også med deres bidrag, deres historier. Som fortæller er man del i en urgammel tradition, et næsten magisk rundt-om-bålet-fællesskab fuld af åndeløse øjeblikke, om det så foregår på Vesterbro, på en svensk ø, i det skotske højland eller midt på Island. Fortællingen opleves som meget større end én selv - eller: Som fortæller og i fortællingen bliver kontakten til Selvet mærkbart!

Så når jeg i denne opgave skriver om hvordan fortællingen – sammen med billeder – kan frigøre ressourcer, så er det også *min* historie, jeg fortæller. Fortællingen har været og er et helt afgørende værktøj, når den indre styrke forsigtigt skal graves frem som var det bronzealderfund. Men fortællingen er *også* noget i sig selv: en blomst, en knaldrød rose, jeg når som helst kan sætte på min hat og tage med mig rundt i verden!



## **2. Tema, problemformulering og målgruppe**



*'Der findes ord der udvider verden og ændrer menneskets landskab' Jón Kalman Stefánsson*

Fortællinger er en afgørende del af kulturen og af vores liv. De er alle vegne, som myter, folkeeventyr, livsfortællinger og de myriader af fortællinger der konstant skabes og genskabes når mennesker er sammen. Vi spejler os i fortællinger, forstår os selv og verden ud fra fortællinger. Fortællinger kan rigtig meget: skabe indsigt, glæde, uro eller fastholde indgroede forestillinger, magtrelationer - eller bryde dem. Specialet her undersøger fortællingens frigørende kraft, helt konkret fortællingen som et redskab, et middel til at integrere sider af personligheden som mennesker har forvist. Det kan være følelser og reaktionsmønstre der ikke har været plads til i opvæksten – eller som kulturen ikke giver plads for. Ifølge Jungs analytiske psykologi, som specialet i stor udstrækning bygger på, er de forviste sider af mennesket potentialer, altså noget der kan udfoldes, så den enkelte bliver et mere helt menneske. Derfor er et afgørende spørgsmål: *Hvordan man kan bruge fortællingen til at afdække forviste sider af sig selv og transformere dem til ressourcer?* Betegnelsen 'forviste sider' skal forstås bredt – det kan være noget ubevidst, men også bevidst i form af potentialer den enkelte godt kender, men ikke har overskud eller mod til at bringe i spil, fx i form af at stå frem og fortælle en historie. Endelig er der jo tale om et *kunstterapeutisk speciale*, hvor *billedet* er det centrale kreative udtryksmiddel og genstand for en terapeutisk undersøgelse. Derfor vil billedet også blive inddraget – i samspil med fortællingen. Endelig har jeg ønsket at inddrage to supplerende – og at mig kendte - metoder at arbejde med historien på for at skabe forandringsprocesser, nemlig den narrative terapi og den helende fortælling. I sin helhed er problemformuleringen derfor: ***Hvordan kan man i kunstterapi, narrativ terapi og Den helende fortælling bruge fortælling og billeder til at aktivere og/eller afdække forviste sider af sig selv og transformere disse til ressourcer?*** Specialet er især henvendt til kunstterapeuter der ønsker inspiration til at inddrage mere historiefortælling i deres praksis- som et supplement til andre kreative udtryksformer som fx billeder, dans og musik. Men det er også tænkt som inspiration til enhver der ønsker at inddrage fortælling og billeder i terapeutiske og eller pædagogiske forandringsprocesser .

### 3. Fremgangsmåde

Specialet er kunstterapeutisk og inddrager tre felter: teori, metode og praktiske erfaringer. Da fortællingen som metode ikke er så beskrevet i kunstterapien som billedet er, vil et større afsnit handle om hvad en fortælling er, og hvad den kan bruges til, terapeutisk og pædagogisk. Her inddrages nogle grundlæggende strukturmodeller samt den jungianske analytiker Marie-Louise von Franz analyser af folkeeventyr. Derudover omtales psykolog Grethe Bruun og psykoanalytiker Bruno Betelheims anvendelse af fortællinger i en terapeutisk sammenhæng.

Resten af specialet er opdelt i tre dele. Først en teoretisk del der gør rede for centrale begreber inden for udviklingspsykologien og den analytiske psykologi med henblik på at beskrive forviste og/eller uerkendte ressourcer. Ud over Jung inddrages i dette afsnit forskere og psykologer som Donald Winnicott, Erik H. Eriksen, Marta Cullberg Weston og David Rosen. Dernæst et midterafsnit om relationen mellem terapeut og klient – hvor et velfungerende kontaktfelt netop er for en afgørende forudsætning for at fortællingen rent faktisk kan frigøre ressourcer. I den sammenhæng indgår udtalelser om terapeut-klient-relationen af bl.a.C.G. Jung , grundlæggeren af den narrative terapi, Michael White, og Vibeke Skov, grundlægger af kunstterapiuddannelsen i Danmark.

Tredje del omhandler den konkrete anvendelse af fortællingen alene og i samspil med billedet. Her inddrages to terapeutiske 'skoler', nemlig den jungiansk inspirerede kunstterapi, som den praktiseres i Vibeke Skovs kunstterapiuddannelse i Gadbjerg, samt den narrative terapi og pædagogik, der er udviklet af den australske terapeut, Michael White. I begge tilfælde omtales de to skolars baggrund og arbejdsmetoder. Derefter gives konkrete eksempler på anvendelse af fortællingen – for kunstterapiens vedkommende ofte i sammenhæng med andre kreative udtryksmidler, især billedet. Endelig præsenteres Den helende fortælling - en ikke-terapeutisk praksis, beskrevet af Inger Lise Oelrich, medinitiativtager til ALBA *Allians för Läkande Berättande i Norden* og leder af uddannelsen *Storytelling for Life*. Den helende fortælling der er en global udbredt praksis, og som også rummer Den intuitive fortælling, som bl.a. englænderen Leo Sofer er eksponent for, har samme mål som de to terapier, nemlig at frigøre ressourcer. Også her gives konkrete eksempler på hvordan fortællingen kan anvendes til at frigøre ressourcer. I en kort afslutning sidestilles de to terapietninger og den helende fortælling. Målet er her at argumentere for styrken ved mere frit at inddrage metoder fra forskellige retninger – altså en pluralistisk psykoterapi.

#### 4. Om form og metode

I specialet har jeg bestræbt mig på at 'gå på to ben', dvs. både overholde de mere akademiske krav om præcision, klare definitioner, begrebsforklaringer og kildehenvisninger, alt det der hører specialegenren til, og samtidigt skrive personligt, letforståeligt, engageret – med mange eksempler, dvs. på den måde der 'matcher' kunstterapien som et kreativt, undersøgende og grænsesprængende felt. En svær opgave. Mit mål har været at relatere forskellige 'skolars' måde at bruge fortællingen på til de menneskelige ressourcer, det uudnyttede potentiale i den enkelte – og i vores kultur. Så her er mange bolde i spil! Mit fokus har ikke været den store sammenhæng, at få 'alt' med, men at undersøge hvad fortællinger egentlig er og hvad de kan, når man arbejder primært terapeutisk, men også pædagogisk med at få udfoldet de bortviste og uopdagede sider af personligheden. Derfor forholder jeg mig eklektisk, udvælgende, til mit stofområde. Det gælder både udviklingspsykologien, de jungianske begreber, selve kunstterapien, den narrative terapi og den helende fortælling.

Man kan sige at der er en vis ubalance i specialet, fordi de konkrete eksempler er koncentreret i den sidste halvdel. Første del er dermed blevet mere 'teoritungt'. Det har jeg dog fastholdt, fordi de beskrevne aspekter af udviklingspsykologien og den analytiske psykologi er forudsætningen for en forståelse af og dermed en brugbar tilgang til det uudnyttede potentiale en klient kan rumme. Der hvor fortællingen muligvis kan blive katalysator. Derudover har den personlige gevinst ved at skrive teori afsnittene været, at jeg har fået dele af et meget omfattende psykologisk stofområde lidt mere ind under huden!

Når jeg inddrager hele tre metoder: den jungiansk inspirerede kunstterapi, den narrative terapi og den helende fortælling i specialet, er det af to grunde. For det første er det metoder jeg selv har haft glæde af at bruge. For det andet passer denne tresporede vej fint til den pluralistiske form for psykoterapi og rådgivning<sup>1</sup>, som jeg er inspireret af. Udgangspunktet er at man som terapeut eller rådgiver ikke sværger til én bestemt, 'rigtig' metode, men derimod sætter mennesket,

---

<sup>1</sup> Beskrevet i Mich Cooper og John McLeod: *Pluralistic Counselling and Psychotherapy* (2011)

klienten i centrum. Så det vigtigste er at terapeuten er åben, fleksibel og villig til at blive udfordret. Dette vender jeg tilbage til i afsnittet om kontaktfeltet samt i den afsluttende perspektivering.

I begyndelsen af eventyret *Sneedronningen* lader H.C. Andersen sin fortæller sige: *"See saa! Nu begynde vi. Naar vi ere ved Enden af Historien, veed vi mere, end vi nu vide"*. Det håber jeg også bliver læserens oplevelse her. Bare i beskedent omfang...

## 5. Hvad er en fortælling? Og hvordan kan den anvendes?

*"The breath of life*

*The spirit of life*

*The Word of life.*

*It flies to you and to you and to you.*

*Always the Word."*

Maori historiefortæller

I terapi og Den helende fortælling kan fortællingen være et kreativt redskab til at få indsigt og bryde faste mønstre. Og til at skabe fællesskab.

En fortælling kan lede én mod kaos – og ud på den anden side. Men hvad er en fortælling?

Sæt dig ned, sæt dig godt tilrette. Luk øjnene. Mærk nærværet af de andre i rummet. De er tavse, men du kan mærke dem. Måske svagt høre deres åndedræt. En tryk fornemmelse. Men lige nu glemmer du dem igen. Du åbner øjnene og er i et hvidt, tomt rum. Alt der ellers fylder hovedet, iphonen, pc'en, Tv'et er væk. Der er helt tomt. Pludselig forsvinder loftet, væggene – og zzak...zzak -du suges ud i et ukendt, magisk rum. Der er helt mørkt omkring dig. Dog, langt væk i det fjerne kan du skimte et svagt lys...

Velkommen til fortællingens univers!

*Nu ser du en mark, nej vidtstrakte marker. En mand kommer ridende i fuld fart. Han har lænet sig helt frem over hesten. Kappen står lige ud i luften bag ham. Du får øje på en bonde der arbejder i marken. Og da rytteren passerer ham i fuld fart, råber bonden til ham: "Hvor skal du hen i den fart?" Manden på hesten vender hastigt hovedet, råber tilbage: "Aner det ikke! Spørg hesten!"<sup>2</sup>*

Zzak! Zzak! Du suges videre ud i det mørke univers. Men så bliver der lys igen.

---

<sup>2</sup> Thich Nhat Hanh, (2005) s. 5



*Du står på den vidtstrakte prærie og græsstråene kilder dine ankler. Himlen er rød. Det er aften. Lidt væk en indianerlejr, men helt tæt foran dig, vandrer en gammel indianer sammen med en lille dreng. De taler om gode og onde handlinger. "Min dreng", siger den gamle, "der er en kamp hver dag mellem to ulve inden i os. Den ene er ond. Det er misundelse, fortrydelse, grådighed, arrogance, had, underlegenhed, løgn, falsk stolthed, overlegenhed og ego.*

*Den anden er god. Det er glæde, fred, kærlighed, medfølelse, håb, venlighed, generøsitet, tro på dig selv og tro på den anden." Pause. Så spørger drengen: "Bedstefar, hvilken ulv vinder?" Og den gamle svarer: "Den, du fodrer!"<sup>3</sup>*

Zzak! Zzak! Igen suges du ud i mørket. Du mærker den kølige luft på dine arme ben. Håret blæses bagud. Men igen er der lys. Et lejrball. Du sidder så i kredsen og ser de opmærksomme ansigter omkring dig. Det er din tur til at fortælle...

Så fortælling er at blive løftet ind i et fælles, trygt og samtidig udfordrende, tit magisk rum. Hvor man kan både fortælle og lytte, le, undre sig, reflektere og forstå. Som fortæller og som tilhører bruger man ikke kun intellektet, hovedet, men lige så meget sanserne, kroppen, følelserne og ens intuition. De fire funktioner Jung taler om. Ved selv at fortælle får man fat i de kræfter man havde glemt at man havde. Ved at lytte til fortællinger får man noget at vide, man ikke vidste, at man vidste...

Sådan kan fortællingen virke.

Men igen: Hvad er en fortælling?

*En række begivenheder der på en eller anden måde er forbundne, og som fortælles<sup>4</sup>*

Hvis man ser på vores kultur, her og nu, og historisk, er der mange slags fortællinger: sagn, eventyr, anekdoter, livshistorier, vandrehistorier, mytologiske fortællinger, og selvfølgelig mediernes, ikke mindst de sociale mediers, dommedags- succes- eller ulykkesfortællinger. Ud over de her nævnte undergenrer kan man inddele fortællinger efter hvilke begivenheder der er valgt, og hvordan disse begivenheder er forbundne. Her er den mest anvendte struktur:- der samtidig er hvad de fleste forventer af en fortælling:

Den treleddede fortælling: *begyndelse-midte-afslutning*. Ofte med et højdepunkt, et dramatisk klimaks. De fleste, ikke mindst klassiske filmfortællinger, fx Welles' *Den tredje mand* har denne struktur. En struktur som de fleste forventer af en fortælling, især de længere. Og betydningsfuldt – befriende for tilskueren, læseren eller den der lytter - at fortællingen får en afslutning der virkelig sætter punktum.

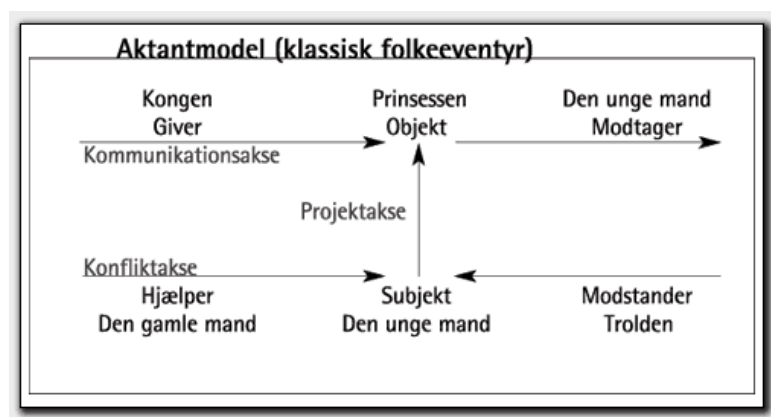
---

<sup>3</sup> .Cherokee-fortælling.rainbowbody.net. I: Grethe Bruun(2009), s.66

<sup>4</sup> Robert Mckee: Story(1999) s. 20

Mange historier, ikke mindst klassiske folkeeventyr, har et helt *fast* trefaset forløb: *orden – kaos – ny orden* eller: *hjemme – ude/prøvelser – nyt hjem/forening*. I udgangspunktet vil der oftest mangle noget, hvilket leder fortællingens hovedperson, 'aktøren', en ung kvinde eller en ung mand, væk fra udgangspunktet, måske barndomshjemmet. I midterfasen vil fortællingens hovedperson komme ud for en række prøvelser, som hun eller han består, oftest med støtte af 'hjælper', i form af en klog kone eller mand samt hovedpersonens egne positive egenskaber, fx gavmildhed eller snarrådighed. Og afslutningen vil næsten altid gå ud på at partnerens ophav, kongen, giver aktøren sin søn eller datter. Dermed etableres et nyt hjem, et voksenliv begynder.

Litteraturforskeren Vladimir Propp udarbejdede ud fra analyser af russiske folkeeventyr en model over det beskrevne grundforløb. Den kaldte han *aktantmodellen*. Den grafiske udformning er sådan:



Selvom grundlaget for aktantmodellen er folkeeventyret, kan den i stor udstrækning 'dække' andre typer fortællinger, også moderne, i det omfang hovedpersonen har et for ham eller hende selv betydningsfuldt projekt. Det gælder masser af nutidige film fra Per Flys *Bænken*<sup>5</sup> til den indiske *Slumdog Millionaire*<sup>6</sup>.

Den trefasede fortælling er ofte *lineær*, dvs. at den har en *endegyldig afslutning*, som fx middelalderens katolske livsfortælling: Først lever man sit mere eller mindre syndefulde liv, så dør man, og ved Dommedag kalder trompeterne en op fra graven, hvor så ens gerninger afvejes ud fra graden af fromhed, og så er det enten ned i fortabelsen og pinslerne, eller til frelsen, i paradiset. I den lineære fortælling går tingene oftest 'op', enten ved at modsætningerne ophæves ved

<sup>5</sup> Spillefilm, 2000. Hovedpersonen, den alkoholiserede og desillusionerede Kaj, vågner op og satser alt for at redde sin voldsramte datter og hendes lille lille søn.

<sup>6</sup> Spillefilm af Daniel Boyle, 2008. Hovedpersonen, en dreng fra Mumbays værste slum, satser og vinder både sin elskede og en million i en TV-konkurrence.

integration, forening,<sup>7</sup> eller ved at den ene modsætning forvises, især ved at det tilskrevne onde fjernes, elimineres, fx ved at skurkene fjernes, omkommer eller får en enkeltbillet til helvede – som den onde dronning i *Snehvide*.



En anden variant af den trefasede fortælling er den *cykliske* fortælling, hvor slutningen ikke er endegyldig, men peger mod nye begyndelser, altså en slags transformation. Den cykliske fortælling spejler i høj grad naturens kredsløb og kompleksitet med skabende og nedbrydende eller destruktive kræfter. Noget går til grunde: træer, mennesker, det besværlige og uønskede, og ud af det der dør, vokser nyt liv. *Ragnarok* i nordisk mytologi er ikke endestationen. Selvom Fenrisulven har slugt solen, opstår der alligevel nyt liv. Og selvom mennesket er helt dødt ved de gamle tibetanske himmelbegravelser, så udgør de alligevel 'kimen' til nyt liv, når deres kroppe bliver næring for ørnene. I den cykliske fortælling er strukturen derfor *liv-død-nyt liv*.

I en jungiansk optik har den cykliske fortælling størst autencitet. Der er for Jung nemlig ingen endegyldige sandheder, eller evigt pletfrit liv, for der vil altid opstå nye udfordringer, modsætninger<sup>8</sup>. For såvel den enkelte som kulturen består af skabende og destruktive kræfter, godt og ondt. Så mennesket må leve med denne modsætning og lære at håndtere det destruktive så bevidst og helst klogt som muligt. Man kan også sige at den cykiske fortælling afspejler Selvet, den i individet medfødte arketype, der netop rummer godt og ondt, det skabende og det destruktive, som er der vi starter fra før vores personlighed bliver dannet, og som man i sin udviklingsproces bevæger sig hen mod.

Man kan derfor se tilsyneladende lineære fortællinger som folkeeventyret som egentlig cykliske fortællinger. Når den unge helt efter adskillige prøvelser er blevet forenet med prinsessen, "lever de lykkeligt til deres dages ende". Dette kan så forstås som at det er lykkedes dem at få balance i

---

<sup>7</sup> I jungiansk analyse opfatter man det afsluttende bryllup som et 'indre bryllup', hvor et menneskes mandlige og kvindelige sider – efter et udviklingsforløb – kan forenes. Så fortællingen kan ses som en læreproces i det at blive voksen, hel.

<sup>8</sup> Preben Grønkær, s. 145

deres liv lige på *det* tidspunkt, at overgangen fra ung til voksen er lykkedes. Hvilke kriser der kommer bagefter, i voksenlivet, ligger uden for eventyrets optik. Mange klassiske myter og fortællinger, fra den sumeriske myte om *Inanna*, over den græske *Persefone*-myte til folkeeventyr som *Snehvide* og tragedier som Shakespeares *Macbeth* afspejler mere direkte denne bevægelse mod kaos, død, genfødsel – og nyt liv.

### 5.1. Kaosfortællingen

*"Historier bevæger sig fra stabilitet mod kaos. Deres struktur bliver skabt af inddragelsen og anerkendelsen af mysterier."*<sup>9</sup> Keith Johnstone

I stedet for at fokusere på den faste struktur og 'løsning' i fortællingen, hvor kaos er det 'sted' man skal forbi, overstå, kan man som Keith Johnstone se fortællingen, som en anledning til at møde kaos. Gå ind i kaos. Eller man eksponerer kaosfasen. Kaosfortællinger er også åbne fortællinger der kan færdiggøres i tilhørerens eller læserens hoved i form af en *Hvad-har-det med mig-at-gøre?* refleksion. Det gælder også den første fortælling i afsnittets indledning: zen-fortællingen om den hurtige rytter – og mange drømmefortællinger.

### 5.2 Store og små fortællinger

Ved *store* fortællinger forstås de fortællinger og myter der har været eller er kulturelt meningsbærende, de store religiøse og mytiske fortællinger, rationalismens, liberalismens, romantikkens, marxismens, og psykoanalysens og patriarkatets fortælling. Fælles for disse fortællinger er kampen mellem stærke modsætninger, hvor den ene side har en undertrykkende, fastholdende side, den anden en kæmpende, frigørende side. Og hvor visionen om befrielse – undertiden undergang- ses som slutpunktet. Altså i høj grad den lineære fortælling.

Hvad er så de *små fortællinger*? Myriader af historier, livsfortællinger eller brudstykker heraf, skæbnefortællinger, sagn, anekdoter der bevidner vores liv, overrasker, bevæger, skaber glimt af erkendelse og eller morskab. Ud fra en jungiansk forståelse kan man se de små fortællinger som brudstykker af Selvet, af naturens store fortælling, dvs. det komplementære og det cykliske. Det gælder også zen-fortællingen og indianerhistorien. Begge rummer komplementaritet, overordnede modsætninger, som orden vs. kaos, det skabende, fornuftige vs. det destruktive, hovedløse, repræsenteret af henholdsvis bonden og rytteren, den onde og den gode ulv.

### 5.3 Hvad er det historiefortælling *kan*?

---

<sup>9</sup> Keith Johnstone: *Improvisation og teater*, s.17

*"Historier bevæger sig hele tiden og bevæger lytteren.  
Historier gør os klogere på livet, giver spejling og refleksion.  
Historier taler til vores endnu ikke udfoldede resurser."*

-Grethe Bruun, psykolog og psykoterapeut

Hvordan kan fortællingen bruges i en terapeutisk sammenhæng – til at frisætte ressourcer?  
I afsnittet nedenfor nævnes nogle overordnede funktioner, som jeg vender tilbage til og konkretiserer i afsnittene om kunstterapi, narrativ terapi og den helende historie.

### **5.3.1 Bruno Bettelheim: Eventyrhelten som rollemodel**

En klassisk måde at bruge fortællingen jeg-støttende på, er beskrevet af psykiateren Bruno Bettelheim. Han arbejdede med psykisk syge, omsorgssvigtede børn, og tog udgangspunkt i at alle, men især børn identificerer sig med hovedpersonen i en historie. Helten eller heltinden bliver altså en slags rollemodel. I den sammenhæng var folkeeventyrene meget brugbare for de børn, Bettelheim behandlede. For som hovedpersonen er børnene selv i en mangelfuld udgangsposition, uelskede, svigtede. Men hovedpersonen, som fx Snehvide og Askepot, bevæger sig ud i det ukendte, klarer vanskelige prøver og forstår at bruge de rigtige hjælpere, og når frem til en position hvor hun eller han virkelig anerkendes. Bettelheims erfaring var at hovedpersonernes gåpåmod i deres ufortrødne 'kamp' for at nå det de ønskede, smittede af på børnene og støttede deres selvfølelse: Det er muligt at forcere forhindringer, klare modstand. Der blev således gennem identifikationen skabt en *ny fortælling*: Selvom man har været uønsket og uelsket i sit barndomshjem, som Askepot eller Espen Askepuster, dvs. selvom det er svært, så har man ressourcer, og det kan godt lykkes alligevel.

### **5.3.2 Historiefortællingens fire overordnede funktioner**

I sin bog *Storytelling i terapi og supervision* giver psykologen og psykoterapeuten Grethe Bruun et bredere billede af hvad det er fortællinger kan- igen i en terapeutisk sammenhæng. For hende har historiefortællingen *fire overordnede funktioner*<sup>10</sup>:

#### **1. Spejlet**

Grethe Bruun henviser her til den engelske systemiske terapeut Peter Lang, der siger at *vi skabes i sproget*, og netop derfor bliver historiefortælling vigtig for identitetsudviklingen. Vi skabes i de historier andre fortæller om os, og i de fortællinger vi skaber om os selv, og i de store kulturelle fortællinger som vi spejler os i. Når vi hører en historie, knytter vi personligt an til egne livsoplevelser og til hvordan vi opfatter os selv.

---

<sup>10</sup> Grethe Brun, s. 27-28

## 2. Refleksionsrummet

Historien sætter en ramme der giver anledning til refleksioner der ligger ud over hverdagen. Den giver klient eller supervisand mulighed for at se problemstillingen lidt på afstand.

## 3. Konfektstykket

Historier har en sanselig, kropslig dimension. At høre en historie er at åbne sig for en oplevelse og blive bragt et andet sted hen. Historien opleves også kropsligt: man fornemmer lyst, gåsehud, uro, glæde. Og netop de kropslige spor en fortælling afsætter vil forbinde den med andre, tidligere, fortællinger der har fremkaldt tilsvarende sansninger. Grethe Bruun understreger også at en stærk metafor kan forankre sig spontant i det somatiske. Det kan være en piges tilnavn, 'Falkeøje' i en fortælling, eller en aktør der går 'på kattepoter'.

## 4. 'Det fælles tredje'

Her bliver historien et mødested, noget der ligger uden for det enkelte menneske, men et mødested, eller et mulighedsrum hvor 'temaer og problemstillinger kan italesættes indirekte'. Historien lever sit eget liv og man kan tage undren og inspiration til sig uden egentlig at gøre sig umage for at forstå historien. Det særlige ved 'det fælles tredje' som en måde at se historier på, er, ifølge Grethe Bruun, at denne vinkel inkluderer fællesskabet og den enkelte, med en flot formulering: *"gennem historierne leveres(...) materialer både til den enkeltes selvfortælling, den indbyrdes relationelle fortælling og til den fælles kulturelle fortælling."*<sup>11</sup>

### 5.3.3 De fire funktioner sammenholdt med Jungs teori om bevidsthedens grundfunktioner

Disse fire overordnede funktioner kan – lidt forenklet - sammenholdes med Jungs teori om bevidsthedens fire grundfunktioner: tænkning, følelse, sansning og intuition. Så man kan – lidt forenklet - sige at spejlet relaterer sig til *følelsen*, at refleksionsrummet relaterer sig til *tanken*, konfektstykket til *sansningen* og 'Det fælles tredje' til en vis grad til *intuitionen*. Inddrager man som terapeut historiefortællingen og udnytter dens fire funktioner, kan man på den måde få bragt de fire 'sider' af klientens bevidsthed – tanke, følelse, sansning og intuition, altså grundfunktionerne – i spil. Eller sagt på en anden måde: En bevidst brug af historiefortællingens fire funktioner vil kunne støtte og være med til at bevidstgøre en eller flere uudviklede grundfunktioner hos klienten. Det kunne fx være et stærkt intuitivt menneske, der orienterer sig efter muligheder, og som 'glemmer' at *sanse*, registrere det der er. Eller et meget analyserende, tænkende menneske der har tilsidesat hvad han eller hun egentlig *føler*.

---

<sup>11</sup> Grethe Brun, s. 29



## 6. Ressourcerne. De forviste sider i mennesket – i udviklingspsykologisk perspektiv

I afsnittet her vil jeg kort præsentere nogle udviklingspsykologiske teorier i forbindelse med det lille barns udvikling op til 6-års alderen, samt de opståede forsvarsmekanismer i forbindelse med ikke at blive set, mødt, elsket som barn, som det individ man er. Jeg vil i den forbindelse kort komme ind på skamfølelsen samt psykologen David Rosens teori om de tre livskriser..

### 6.1 Manglende spejling

Et helt lille barn har ingen personlig kerne, individualitet. Det 'fødes' som individ i mødet med den anden, dvs. den primære omsorgsgiver, oftest moderen. Som D. W. Winnicott og andre psykoanalytikere som fx Margaret Mahler, har gjort opmærksom på, er det moderens positive bekræftelse, hendes øjenkontakt, smil, at hun fysisk og følelsesmæssigt 'holder', rummer barnet, der giver det en personlig kerne, giver det selvværd. Man kan sige at barnet spejler sig i moderens anerkendelse, hendes smil, småsnak, øjenkontakt, omsorgsfulde nærvær. Møder man ikke positiv bekræftelse, anerkendelse, ja så er der intet – eller meget lidt – at spejle sig i – og i stedet opstår en indre tomhed -en stenmark - og sandsynligvis, som psykologen Marta Cullberg Weston udtrykker det: *"en skam over ikke at have været værd at elske"*.

Hvor ligger ressourcen her? Man kan selvfølgelig ikke spole filmen tilbage, men som Marta Cullberg Weston påpeger: Man kan her og nu være med til at skabe selvværd ved at få øje på det indre barn i en selv og begynde at holde af det, give det kærlighed. I det her tilfælde snarere en slags reparation, med terapien som hjælper.

### 6.2 Erik H. Eriksons udviklingsteori

Psykoanalytikeren Erik H. Erikson (1902-1994) er central i denne sammenhæng. Hans optik er jeg'et og jeg'ets kamp for at finde og bevare sin identitet i et livslangt udviklingsforløb. Erikson opererer med i alt 8 faser, eller livsstadier. Efter hans død tilføjede hans kone en 9. livsfase – den sidste, før døden. Fire af faserne dækker perioden fra 0 år op til puberteten, og det er disse fire jeg kort gør rede for i denne sammenhæng. I et senere afsnit om livskriser, bl.a. den der optræder sent i livet, vil Eriksons sidste livsstadier blive inddraget.

#### *Eriksons fire første livsstadier*

##### *1. Tillid –mistillid*

Om udviklingskonflikten i alderen op til 1 år benytter Erikson betegnelsen *grundlæggende tillid – mistillid*. Etableringen af en grundlæggende tillid vil danne *"fundamentet for en identitetsfølelse, der senere forbindes med følelsen af at være 'rigtig', af at være sig selv"*<sup>12</sup> Denne tillid er netop en

---

<sup>12</sup> Mogens Brørup, s. 37

konsekvens af moderens evne til eller mulighed for at give barnet behovsopfyldelse og stabil omsorg, dvs. som ovenfor beskrevet at *spejle* barnet.

## *2. Autonomi - skam og tvivl*

I det andet stadie fra 1-3 års alderen er det overordnede modsætningspar, eller for Erikson udviklingskonflikten *autonomi eller selvstændighed vs. skam og tvivl*. Her begynder forældrenes krav og påbud, ikke mindst i forbindelse med renlighedstræningen. Tilegner barnet sig gradvist selvkontrol, dannes grundlaget for en varig følelse af autonomi og stolthed. Men hvis barnet ofte taber kontrollen over sig selv, og udskældes eller mærker irritationen, fordømmelsen, ja så vil det skamme sig og begynde at tvivle på sig selv. Det oplever ikke sig selv og sine præstationer som gode nok.

## *3. Initiativ – skyldfølelse*

På det tredje stadie fra ca. 3 til 5-6 års alderen er kernekonflikten mellem *initiativ og skyldfølelse*. Barnet er i stigende grad aktivt, erobrer verden. Men det oplever samtidig modstand: dets kunnen er utilstrækkelig og omgivelserne yder modstand. Det kan føre til nederlags- og skyldfølelser i forbindelse med fx aggressive handlinger. For Erikson er den tredje fase også den fase hvor barnet udvikler en klar fornemmelse af, at der findes rigtige og forkerte handlinger. Den ressource man her kan arbejde med er: At turde gøre noget man er usikker på, men føler er rigtigt at gøre, og at undlade at gøre noget der ikke føles rigtigt. Ikke at tage ansvar og skyld for noget, når der ikke er grund til det.

## *4. Arbejdsevne – mindreværdsfølelse*

I fasen fra 5-6 års alderen til pubertetens begyndelse forankres de fysiske og mentale færdigheder. Barnet starter i skolen hvor netop arbejdsevnen er i centrum. Heroverfor står mindreværdsfølelsen hvis barnet ikke synes det kan leve op til egne og/eller omverdenens forventninger og krav. Ressourcen her er: At tro på at man gør tingene så godt man kan, og at det er godt nok.

## **6.3. Forsvarsmekanismer og selvundertrykkelse**

Ser man på det tidlige udviklingsforløb, – som beskrevet af Erikson m.fl. og gengivet ultrakort her – kan det blive en farefuld færd, i hvert fald hvis omsorgspersonerne ikke er klar til at møde eller rumme barnet. Så vil dette netop stå over for en voldsom mulig eller reel trussel: kærlighedstabet, at blive følelsesmæssigt forladt ved ikke at blive set og anerkendt som det individ det er; og ved at dets præstationer ikke anerkendes, værdsættes. Følgen heraf vil nemt blive en permanent eller hyppigt forekommende oplevelse af at være grundlæggende forkert, kombineret med en konstant eller momentan trussel eller frygt: gør man noget forkert, mister man omsorgsgiverens anerkendelse, kærlighed.

I rigtig mange tilfælde vil der kun være tale om en mere begrænset skade, nemlig ved at det 'kun' er et enkelt eller måske to udviklingstrin, der ikke er gennemført optimalt. Her vil der, som psykolog og kunstterapeut Karin von Daler i sit kompendium '*Udviklingspsykologiske perspektiver på kunstterapien*'<sup>13</sup> gør opmærksom på, så opstå komplekser, der vil ligge som "lommer" hos den unge eller voksne, uanset de ellers er velfungerende personer.

### 6.3.1. Det falske selv

Hvordan håndterer barnet denne ubærlige eller tæt på ubærlige situation? Donald W. Winnicott bruger begrebsparret '*det sande og det falske selv*', hvor det falske selv er den 'nødforanstaltning', det forsvar barnet må stille op med, for at undgå kærlighedstab. Barnet gør som 'mor vil have' og fortrænger sine selvstændighedsønsker og – impulser. Det trænger altså sine egne behov i baggrunden, forviser sit sande selv. Det er således vigtigere og sikrere at 'please' end at sige sin egen mening. Winnicott påpeger at det falske selv må alliere sig med de kognitive funktioner, som sprog og tænkning, på bekostning af det følelsesmæssige, og dermed skabes en splittelse mellem det emotionelle og det kognitive. Barnet mister således sin umiddelbarhed, det må 'regne den ud' for at få den afgørende anerkendelse. Skal man se 'det falske selv' som en ressource, er dets udtryk som store krydser på skattekortet: Grav her, og der er noget værdifuldt nedenunder! Det værdifulde er ikke mindst selvværdet og den bortgemte spontanitet, der netop hører sammen med selvværdet. Det handler derfor om at få fat i sin spontanitet, og at forstå at det 'falske jeg' er en nødforanstaltning.

### 6.3.2 'Den indre dommer' - introjekter

Hvor '*det falske selv*' opstår indenfor de 3 første år, er det i fasen fra 3 års alderen, at '*den indre dommer*' gør sin entre. Det er her at et sammenhængende jeg bliver til, bliver 'født', og det omsorgspersonerne eller forældrene forventer af barnet, bliver internaliseret – sådan at barnet også forventer det af sig selv.

For barnet i 3-årsalderen og frem medfører en internalisering af bebrejdende eller korrigerende forældrestemmer eller introjekter, at en del af det naturlige udtryk, ikke mindst vreden, hæmmes. Den indre forældredommer sørger altså for at man behersker sig og kontrollerer vreden. Så, får omsorgspersonernes anerkendelse for meget plads, kan det lægge et livslangt spor – som svækker det selvstændige spontane udtryk, livsenergien, voldsomt.

### 6.3.3 Skam

Et vigtigt begreb og en vigtig følelse at inddrage i denne sammenhæng er **skam**. Ikke mindst fordi det er så udbredt. Men hvad er skam? Modsat *skyld* der forårsages af at have *gjort* noget der af en selv eller af andre vurderes som forkert, er skam forbundet med en følelse af at *være* forkert. Psykologen Lisbeth Bendtsen der særligt har beskæftiget sig med skam hos unge, beskriver skam

---

<sup>13</sup> Udlev. på Institut for Kunstterapi, feb. 2009

som 'en smertefuld følelse af ikke at være noget værd',<sup>14</sup> "en følelsesmæssig og kropslig oplevelse af at skjule sig (...) en følelse af at være afskåret fra andre og fra sin egen og andres anerkendelse og kærlighed"<sup>15</sup>. Lisbeth Bendtsen forklarer følelsens opståen og forankring sådan:

"Skam opstår når man bliver skammet ud, mobbet, gjort til grin eller afvist af andre mennesker. Selv om der ikke er noget i vejen med én, føler man sig forkert, og som om noget var galt med én. Efterhånden opstår en følelse af at være mindreværdig og andenrangs, også fordi man skal finde en årsag til, at man bliver afvist eller bliver gjort fortræd på anden vis. Forklaringen bliver, at 'det er mig der er noget i vejen med'. En konklusion, der ofte er ubevidst og ikke logisk"<sup>16</sup>

I forbindelse med 'det falske selv' medfører skamfølelsen at man prøver at tilpasse sig en relation ved at skjule sig og gøre sig mindre synlig. Skam er nemlig en følelsesmæssig og kropslig oplevelse af at skjule sig. Følelsen er jo opstået ud fra en relation, som beskrevet i citatet ovenfor, men den skamfulde ser ikke relationen, men kun *sig selv*, udefra – med den andens blik.

Udviklingspsykologisk kan skamfølelsen opstå som følge af den voksne omsorgspersons afvisning, det som Daniel Stern betegner som en *mangel i den affektive afstemning*<sup>17</sup> mellem den der tager sig af barnet og selve barnet. Er udtrykket afstemt, vil barnet føle sig forstået og accepteret.

Værdsat. Modsat er det angsten for ikke at blive mødt, for at blive forladt – for følelsesmæssig udsultning, der ligger bag skamfølelsen. Og hvis barnet, eller aspekter af barnets liv og selvopfattelse, er påvirket med skam, kan barnet forsøge at forsvare sig, ved at dele af personligheden afskrives og spaltes fra, altså at man gør sig selv – eller sin vrede eller spontanitet – mindre synlig. Men først og fremmest fører skammen til at barnet –og senere den unge og voksne – angriber sig selv. Det sker ved man foretager negative sammenligninger, bebrejder sig selv, og på den måde 'opnår' en spaltning i en forkert del og en dommerdel. Det er denne vrede og foragt mod 'den forkerte del' der kan vise sig som negative tanker eller stemmer.

Har man meget skam, skjuler man sit jeg, sine meninger og følelser for andre- ellers vil det blive opdaget, at man er 'forkert'. Man kan også søge at gøre *andre* forkerte – overføre skammen til dem. Man kan blive aggressiv – fordi der som Lisbeth Bendtsen fremhæver, ligger meget smerte og vrede bag skammen. Eller man kan foretage sig skamfulde ting, så man kan skamme sig over *det* – og ikke over sig selv. Og man kan ikke mindst skjule sig ved at være som de andre og ved at give *dem* opmærksomhed i stedet. Man kan også give sig selv eksistensberettigelse ved at være noget for andre, eller ved at præstere noget.

En anden forsvarsmekanisme – for at undgå skam- og forladthedsfølelsen er man søger at være *perfekt*. Og, som med de andre måder at forsvare sig sig på, lader man det 'falske selv' fylde: Man er ikke længere i sig selv. Og lige præcis derfor er den perfekte god til at se sig selv udefra, til at forestille sig hvordan hun eller han ser ud, og til at forestille sig hvordan andre mon ser en og tænker om en.

---

<sup>14</sup> Lisbeth Bendtsen, s. 53

<sup>15</sup> Lisbeth Bendtsen, s. 57

<sup>16</sup> Lisbeth Bendtsen, s. 53

<sup>17</sup> Bo Møhl og Carsten Rene Jørgensen, s. 59

Den tidlige barndoms skam er kronisk. Hvor meget den kommer til at fylde, er afhængig af mange forhold, ikke mindst ens mentale robusthed og omgivelserne. Men den tidlige skamfølelse, følelsen af fordømmelse og forladthed, vil i forskelligt omfang blive aktiveret, hvis man senere i livet, ikke mindst som ung, oplever at blive forkastet og holdt udenfor. Ellers som nævnt i stresssituationer.

Det er svært at se hvordan noget så ødelæggende som skamfølelsen kan vendes til en ressource. Måske er det også mere dækkende at tale om en minimering af skaderne. Men *forståelsen* af skammen og hvordan den er opstået giver under alle omstændigheder en stor indsigt der i bedste fald kan betyde større mildhed over for en selv og en større forståelse for andre med en stærk skamfølelse – samt en forståelse for hvor afgørende skam kan gribe ind i og forvride relationer mellem mennesker. Men det er ligeså vigtigt at kunne få fat i følelsen af vrede, der ligger *bag* skamfølelsen – ikke bruge energi på at undertrykke den, men lade den komme til udtryk kreativt, i bevægelse, musik, maleri – og fortælling.

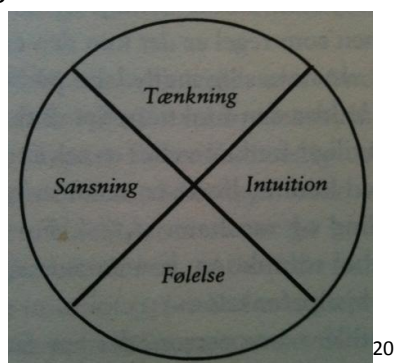
## 7. Ressourcer og forvisning – set i et jungiansk perspektiv

Formålet med dette afsnit er at gøre rede for de områder i psyken, der ifølge Jung, ofte rummer forvist 'stof'. At belyse ressourcer og forvisning gennem en jungiansk optik.

I bogen *Jungs analytiske psykologi*<sup>18</sup> præsenterer Preben Grønkær Jungs opfattelse af psyken. Den består, ifølge Jung, af to dele: *jeg-bevidstheden* og *det ubevidste*. Særligt for Jungs forståelse af det ubevidste er, at dette ikke kun rummer konfliktstof, som fx forviste følelser og ønsker, men også '*kreative dynamikker*'<sup>19</sup> - altså en afgørende ressource!

### 7.1 Bevidsthedens fire funktioner og de to bevidsthedsindstillinger

Som omtalt i forbindelse med Grethe Bruuns oversigt over fortællingens fire funktioner, ser Jung bevidstheden som opdelt i fire funktioner: *tænkning*, *intuition*, *følelse* og *sansning*. En af disse funktioner hos et socialt fungerende menneske vil være mest udviklet og under viljens kontrol



20

<sup>18</sup> Grønkær, 2010

<sup>19</sup> Grønkær, s. 15

<sup>20</sup> Preben Grønkær, s. 21

Derudover vil en af de funktioner der ligger op ad hovedfunktionen, optræde som hjælpefunktion. Den modsatte funktion vil derimod være uudviklet og uden for viljens kontrol.

Derudover opererer Jung med to bevidsthedsinstillinger eller typer: *den ekstraverte* og *den introverte*. Den første orienterer sig efter den ydre verden og er præget af handlelyst. Fokus er på objekterne og *det objektive*. Den introverte, derimod, fokuserer på *det subjektive*, er tøvende over for det at handle og ofte utilpasset i forhold til den ydre, sociale virkelighed. Som Grønkær skriver, vil ekstraversions- og introversionsmekanismen findes hos alle i større eller mindre omfang og i forskelligt *samspil* med de fire bevidsthedsfunktioner, jf. følgende citat af Jung: *"I virkeligheden findes der ikke slet og ret introverterede og ekstraverterede funktionstyper, men der findes introverterede og ekstraverterede funktionstyper såsom tænketyper, sansetyper osv"*<sup>21</sup> Det centrale her er altså de fire bevidsthedstypers indbyrdes styrkeforhold, som Grønkær påpeger. Grønkær giver en udførlig beskrivelse af de fire funktionsmåder relateret til den henholdsvis intro- og ekstroverte type. I forhold til ressourcer vil der selvfølgelig altid være en uudviklet del af personligheden. Fx vil en veludviklet intuition betyde at man fokuserer på nye livsmuligheder-en ressource- og til gengæld distancerer sig fra alt rutinepræget, underlagt viljens kontrol. Er man introvert, vil det være nærliggende at fordybe sig i de indre realiteter og at blive fremmed for den ydre 'objektive' eller håndgribelige virkelighed. I en udviklingsmæssig sammenhæng handler det selvfølgelig om at værdsætte sine potentialer, sin funktionstype og at konfrontere og integrere det der 'mangler'. I tilfældet med den intuitive introverte type vil det 'manglende' være at holde fast i sine relationer til omgivelserne, så dette menneske kan bidrage til fællesskabet med en værdifuld intuitiv indsigt. Ressourcen er derfor: At værdsætte sin funktionstype og samtidig være åben for at kunne inkludere andre funktionstyper.

## 7.2 Det ubevidste

I *Jungs analytiske psykologi* giver Preben Grønkær denne definition på det ubevidste: *"Begrebet "det ubevidste" kan (...) kun være en hypotese til forklaring af bestemte fænomener, der faktisk har vist sig for bevidstheden, men som Jeget ikke kan identificere sig med eller genkende som hørende med til dets personlighedssfære. Det ligger således i sagens natur, at de ubevidste processer ikke kan iagttages direkte, men kun gennem deres indirekte manifestationer."*<sup>22</sup>

Det ubevidste manifesterer sig på tre måder: på et indre psykisk plan, fx drømme og fantasier, på et kropsligt plan, fx psykosomatiske lidelser, og på et ydre projektionsplan, ved at lægge det ubevidste indhold ud på andre mennesker, der så opleves som 'forkerte', eller helt kort: det man ikke vil kendes ved, ser man hos andre. Problemet, menneskeligt, ressourcemæssigt, ved de ubevidste projektioner er, at de stiller sig i vejen for et reelt menneskeligt møde, hvor man ser den anden som den han eller hun er.

---

<sup>21</sup> Preben Grønkær, s. 25

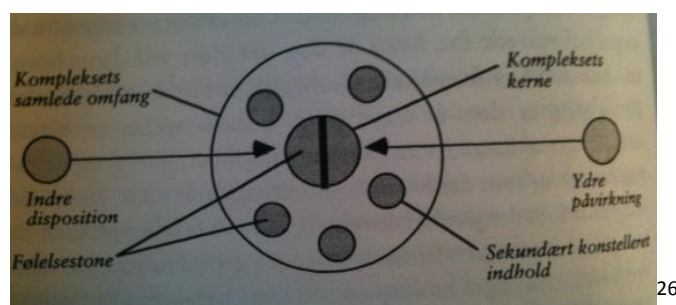
<sup>22</sup> Grønkær, s. 39

### 7.2.1 Det personligt og det kollektivt ubevidste

Hvor det personligt ubevidste består af forvist og glemt stof, det man af forskellige grunde ikke er opmærksom på, er det kollektivt ubevidste derimod medfødt, et indhold *"der vokser frem fra ukendte dybder."*<sup>23</sup> At indholdet netop er kollektivt, repræsenterer en fælles kultur og kulturarv, viser sig i drømme og fantasier der på samme måde som myter og eventyr overskrider den enkelte kulturs grænser. Det kollektivt ubevidste eksisterer dog kun som en *mulighed*, en medfødt disposition til at gøre sig mytiske forestillinger, som det bevidste jeg kan spille op mod. Så hvor individet i forhold til det personligt ubevidste kan arbejde på, tilstræbe at integrere de forviste dele, vil det i forhold til det kollektivt ubevidste kunne arbejde på at bruge dette som et *resonansrum*.

### 7.3 Komplekser

Jungs kompleks-begreb er centralt til en forståelse af individets udfoldede eller forviste ressourcer, det forviste. Et kompleks er, forklarer Grønkær *"en gruppering af følelseladede indhold i det personlige ubevidste"*, der er blevet til pga. traumer.<sup>24</sup> Komplekset optræder eller visualiseres som en *"oprindelig kerne omkring hvilken, der senere er lejret indhold af forskellig art. Kerneelementet har udfældet sig i psyken som følge af en samvirken mellem en konkret oplevelse og en iboende disposition hos individet til at reagere på en bestemt måde."*<sup>25</sup> Det er altså ikke kun omgivelsernes skyld at man får komplekser, siger Grønkær, der samtidig understreger at dannelsen af komplekser er uundgåelig i vores kultur. Skal individer fungere socialt, er det selvfølgelig ikke muligt at udfolde alle sider af ens væsen. Tilbage til komplekset: Omkring kernen vil der samles tanker affekter, sanseindtryk der minder om den erfaring der skabte komplekset.



26

Centralt for forståelsen af komplekser er deres forhold til bevidstheden. Komplekser lever nemlig deres eget selvstændige liv, unddraget bevidsthedens kontrol. Hvornår bliver et kompleks så aktiveret? Det sker når bevidstheden af en eller anden grund ikke kan fortrænge det, som fx i

<sup>23</sup> Grønkær, s. 45

<sup>24</sup> Grønkær, s. 57

<sup>25</sup> Grønkær, s. 54-55

<sup>26</sup> Preben Grønkær, s. 56



drømme, hvor komplekserne viser sig i dyre- eller menneskeform. Men det sker også at bestemte ydre situationer, i form af fx stemninger, formuleringer, sanseindtryk mv., bevirker at komplekserne aktiveres. Et aktivt kompleks sætter dermed viljen på stand-by, hensætter os *"momentant i en tilstand af ufrihed, af tvangstænkning og –handlen"*<sup>27</sup>

Et oplagt eksempel vil være et lavt selvverds-kompleks fordi man som lille barn ikke er blevet set og mødt/holdt af den primære omsorgsperson. Et sådan kompleks vil aktiveres og vokse hver gang individet senere i livet oplever ikke at blive set og hørt af sine omgivelser

## 7.3 Personlighedsstrukturens komplekser

### 7.3.1 Persona

Kompleksstrukturen er en god indfaldsvinkel til en forståelse af Jungs personlighedsstruktur. Det er nemlig sådan at Jeget også er et kompleks, bare bevidst-modsat alle de andre komplekser. Jeget er centrum i den bevidste psyke og *"består af både psykiske og kropslige impulser, der har den bestemte følelstone, man identificerer sig med"*.<sup>28</sup> Som andre komplekser består jegkomplekset af en iboende disposition til at danne et jeg- samt af ydre oplevelser, hvor man identificerer sig med noget, dvs. et bestemt psykisk indhold, og afviser andet. Og i denne tilpasning til miljøet dannes en kompleksstruktur tilknyttet Jeget: *persona*'en. Denne struktur definerer Grønkær som *"den funktion i bevidstheden, som Jeget vender ud mod omverdenen."*<sup>29</sup>

I et Jung-citat uddybes denne definition: *"Verden fremtvinger en bestemt opførsel, og de professionelle mennesker strenger sig an for at leve op til disse forventninger (... )Man kunne med nogen overdrivelse også sige, at Persona er det, som vedkommende egentlig ikke er, men det, som han selv og de andre mennesker mener, at han er."*<sup>30</sup> Umiddelbart virker Persona som en maske der ikke er til at få af, og som skjuler 'det sande selv'.

### 7.3.2 Skyggen

I det personligt ubevidste danner *Skyggen* en samlet kompleksstruktur, der består af alt det der ikke passer sammen med Jeg-bevidsthedens identitetsfølelse. Som alt ubevidst indhold er skyggen projiceret, ligesom den optræder personificeret i drømme, fremstillet af personer af samme køn som den projicerende, altså drømmeren. Skyggen rummer det som hverken individet og kulturen accepterer, og er ofte forbundet med *kroppen*. Det skyldes at netop kroppens spontane udtryk, ikke mindst seksualitet, aggression, en mere 'vild' udfoldelse – i høj grad er tabuiseret i vores kultur

### 7.3.3 Anima og Animus

---

<sup>27</sup> Preben Grønkær, s. 63

<sup>28</sup> Preben Grønkær, s. 64

<sup>29</sup> Preben Grønkær, s. 65

<sup>30</sup> Grønkær, s. 66

En anden konsekvens af tilpasningsprocessen i vores kultur er, at de psykiske indhold, man normalt tilskriver det andet køn, bortvises, fortrænges, '*Anima*' (sjæl) er det fortrængte 'kvindelige' indhold der dannes i manden, og betegnelsen '*Animus*' dækker det fortrængte, 'mandlige' indhold i kvinden. Mandens *Anima*-kompleks er præget af mandens oplevelser med de kvinder han har været tæt på: mor, søster, veninde, kærester, kone, datter mv. Ifølge Jung er mandens anima af en erotisk-emotionel karakter. Identificerer manden sig med *Anima*, bliver han offer for sine egne følelser i form af enten indadvendt depressivitet eller skyldfølelser, eller udadvendt som hidsighed eller vold. Sammenfattende manifesterer *Anima* sig som unuancerede følelser, ulogiske griller, sentimentalitet og luner – illusoriske følelsesmæssige oplevelser<sup>31</sup> Med hensyn til kvindens *Animus*-kompleks er det tilsvarende præget af relationer til personer som far, brødre, mandlige venner, kærester, partner, sønner mv. Kvindens *Animus* har til forskel fra mandens *Anima* en ræsonnerende karakter og viser sig som unuancerede meninger, som hun har overtaget fra forskellige autoriteter, siger Jung. Kvinder der identificerer sig med *Animus* fremtræder – igen ifølge Jung – som bedrevidende og rethaveriske. De har et intellekt der altid søger "at påvise fejl hos den anden".<sup>32</sup> Så, uintegreret i bevidstheden vil *Animus* og *Anima* skabe mange konflikter, ikke mindst kønnene imellem.

#### 7.3.4 Neurotiske forstyrrelser

De impulser Jeget har forvist til det personlige ubevidste og ikke vil kendes ved, fx vrede, hober sig op som affald og anfægter Jeget som neurotiske forstyrrelser, i form af bl.a. en psykosomatisk lidelse eller ved at man reagerer voldsomt negativt på andres vredesudtryk I forbindelse med neurotiske forstyrrelser, er det vigtigt at fremhæve at den uønskede følelse, fx vrede, ikke i sig selv er negativ, men *vurderes* som negativ. I en ressource-optik er det centrale at finde en måde hvorpå man kan komme i forbindelse med sine komplekser. For afviser Jeget i stedet konsekvent et kompleks, vil dets forstyrrende indflydelse nemlig vokse, og det kan til sidst overtage Jegets rolle som personlighedens centrum – som i skræks scenariet i R.L. Stevensons roman *Dr Jekyll og Mr Hyde*, hvor den dæmoniske Mr Hyde 'overtager' Dr Jekylls idealistiske personlighed. Eller helt tilsvarende i H.C. Andersens kunsteventyr *Skyggen*, hvor det er gode og kloge mands tilsidesatte skygge der er Mr Hyde.



33



34

<sup>31</sup> Grønkær, s. 73

<sup>32</sup> Grønkær, s. 74

<sup>33</sup> Illustration til H.C. Andersens "Skyggen", udført af Vilhelm Pedersen, 1849

## 7.4 Individuation

Individuationsprocessen er et helt centralt begreb i jungiansk analyse. Preben Grønkær definerer individuationsbegrebet således:

*"Udtrykt i forhold til den analytiske psykologis personlighedsopfattelse er individuation en proces der fører fra en ensidig identifikation med Jeget frem til en erfaring af Selvet."*<sup>35</sup>

Netop i forbindelse med ressourcer er Jungs forståelse af bevægelsen fra Jeget mod Selvet helt afgørende.

På den ene side har man Jeget: *"en psykisk struktur der automatisk vokser frem på basis af medfødte anlæg og under opdragelsens og miljøets påvirkninger, som personen identificerer sig med."*<sup>36</sup>

På den anden side har man Selvet, en medfødt arketype, som man ikke bør identificere sig med. Derimod kan Selvet erfares gennem en bevidstgørelsesproces i voksenlivet.

Jung har især forbundet rejsen ud i individuationsprocessen med en eksistentiel krise midt i livet. Som Jung ser det, handler *midtlivskrisen* om at man i anden livshalvdel tilpasser sig den indre, psykiske verden, efter at man i første halvdel af livet har bestræbt sig på at tilpasse sig den ydre, sociale verden. Udløsende for krisen er oftest en tabsoplevelse i den ydre verden, fx i form af tab af ungdom og ydre dynamik: børn der flytter hjemmefra, karrierestop og generelt en oplevelse af at være fastlåst i rutiner. Hvorvidt midtvejskrisen giver anledning til en udviklingsproces, bestemmes af Jegets evne til at konfrontere den nye livsopgave, altså at finde nye eksistentielle, etiske og/eller åndelige værdier, siger Jung. Det er væsentligt, at individuationsprocessen er en både *indre* og *ydre* proces. Indre fordi man kommer i kontakt med nogle åndelige udviklingsmuligheder, og ydre fordi processen kun kan foregå i dialog med andre mennesker, jf. Jungs udtalelse: *"Da individet ikke kun er et enkeltvæsen, men også forudsætter et kollektivt forhold til sin eksistens, så fører individuationsprocessen ikke til isolering, men ind i en mere intensiv og almen kollektiv sammenhæng."*<sup>37</sup>

## 7.5 Erfaringen af Selvet

Selvet er DET HELE, dvs. både bevidste og ubevidste psykiske forhold. Man kan ikke *blive* et Selv, for Selvet vil altid være overordnet Jeget. Derfor er det centrale i forholdet Jeg-Selvet, at Jeget sættes ind i en overordnet helhed. Og at denne helhed ikke er individuel, men gælder alle mennesker. Så Selvet, forstået som noget altomfattende er både *inden i* den enkelte og *mellem* mennesker. Det er dog vigtigt at understrege, siger Grønkær, at målet med individuationen er at

---

<sup>34</sup> Fra filmplakat for Dr Jekyll and Mr Hyde, 1920. Instruktør John S. Robertson

<sup>35</sup> Preben Grønkær, s. 127

<sup>36</sup> Preben Grønkær, s. 123

<sup>37</sup> C.G.Jung 6.825. I: Preben Grønkær, s. 124

"man accepterer sig selv som den, man nu engang er – inkl. fejl og mangler."<sup>38</sup> Målet er fuldstændighed, ikke fuldkommenhed. Det hænger fint sammen med at Selvet ikke er udelukkende god, men en *forening af modsætninger* : Det er både godt og ondt, og det er både åndeligt og materielt, lyst og mørkt, mandligt og kvindeligt. Så erfaringen af Selvet er en erfaring eller oplevelse af at de mange modsætninger i ens liv kan forenes i en højere helhed, kan indgå i et frugtbart samspil. Grønkjær konkluderer at individuationen er en proces der aldrig hører op, og citerer her Jung: "*Deres (=de store livsproblemer) mening og hensigt synes ikke at ligge i løsningen af dem, men i, at vi uophørligt arbejder med dem. Kun det bevarer os fra fordummelse og forstening.*"<sup>39</sup>

I den sammenhæng er det nærliggende at pege på tilegnelsen af og arbejdet med eventyr, myter og fortællinger som en vigtig vej væk fra forsteningen.

## 7.6 De tre livskriser

Jungs karakteristisk af livet som en stadig proces dækker fint den kriseopfattelse som psykologen David Rosen præsenterer i sin bog *Transforming Depression*<sup>40</sup>.

For Rosen er der nemlig ikke blot midtlivskrisen, men også en krise tidligt i livet -hvor man symbolsk må dræbe det dominerende introjicerede forældre-ego og persona- samt endelig krisen sent i livet hvor man siger farvel til ens arbejdspersona, til familie og venner der flytter bort eller dør. Som Rosen ser det, kan vi her udvikle integritet og visdom, fordi vi er i stand til at give afkald på egoet for sidste gang og på en naturlig måde nærme os Selvet. Lykkes det ikke, kan vi i stedet udvikle kynisme og fortvivlelse. Problemet er bare, siger Rosen, at mange ældre individer lever isoleret og uden social støtte. Derfor er de meget sårbare i forhold til følelsen af fremmedgørelse og afmagt. Alligevel er det altafgørende at deres gamle persona'er og dominerende egobilleder må dø – symbolsk, , – før mennesker kan gå gennem en sund transformation til denne sidste fase af deres liv.

Rosen bruger begrebet *egocide* om det symbolske drab på det falske selv – i relation til især de tre livskriser. Det er denne del af personligheden, der er forbundet med fejltagelser og fortvivlelse, der går til grunde - symbolsk. Når sorgfasen er overstået, vil den pågældende opleve et nyt liv. Rosen kalder denne genfødsel for en *transformation*: '*en helende rejse gennem deres sjæles mørke nat*'<sup>41</sup>. Denne helende rejse mod helhed består af en cyklus fra liv over symbolsk død til nyt liv, og udgør en stærk kontrast til alternativet: selvmordet.

## 7.7. Eriksons ottende og sene livsfase

---

<sup>38</sup> Preben Grønkær, s. 145

<sup>39</sup> Jung 8.771. I: Preben Grønkær, s. 146

<sup>40</sup> David Rosen, 2002 (1993)

<sup>41</sup> David Rosen, s. 61

Man kan her sammenholde Rosens sene livskrise og det 8. stadie i Eriksons stadieteori; der er tale om i alt otte stadier- de fire første er allerede omtalt i afsnit 6.2 - som kan gennemleves på en enten 'sund' eller 'usund' måde. Erikson har også den vigtige pointe at erfaringer og konflikter fra de tidligere stadier vil have betydning for personligheden, identiteten og adfærden<sup>42</sup>, samt at hvert stadie er karakteriseret ved *sin* eksistenskrise. For den sidste fases vedkommende, alderdommen, er styrken *visdom*, svagheden *foragt*, eksistenskrisen karakteriseret ved *integritet kontra fortvivelse og afsky*, og det psykosociale adfærdsmønster *at være og have været og at se mod afslutningen*. I Espen Jerlangs *Udviklingspsykologiske teorier* forklarer denne Eriksons integritetsbegreb – i alderdommen - som oplevelsen af at '*man kan se tilbage på sit liv som noget meningsfuldt, noget tilfredsstillende*'. Det betyder ikke at alt er lykkedes, fordi også bearbejdelsen af fiaskoer, sorg m.m. hører med til livet. I visdommen ligger også at man kan se tilbage på frugterne af sit liv – med fortrøstning og uden angst for sin død. Individets oplevelse af menneskehedens fortsatte vækst kan række ud over det personlige liv – også fordi man kan have en omsorgsfunktion for børnebørn eller andre. Den følelse man kan have er '*visdom via integration med menneskeheden*'<sup>43</sup>, en identitetsoplevelse: "*Jeg er det af mig, som lever videre*"<sup>44</sup>). Fejludviklingen i dette 8. stadie eller vil være at man føler sig ubrugelig, værdiløs og uddistanceret af yngre. Og hvis det man tror på og måske kæmpede for, ugyldiggøres og nedvurderes, vil man som individ måske føle afmagt eller endda afsky for livet. Denne fejludvikling kan *dels* relateres til samfundsmæssige forhold, jf. Rosens beskrivelse i forrige afsnit, nemlig vægtningen af hurtighed og omstillingsevne frem for erfaring, samt ofte store fysiske afstande til andre i familien, ikke mindst børnebørn; og *dels* det forhold at afmagten også skyldes uløste konflikter fra tidligere i livet, hvor forsvaret så bliver tilbagetrækning og afvisning. Den terapi Erikson anvendte, havde det formål at give klienten en ny indsigt i sit problem, således at der løses op for en hæmmende angst og åbnes mulighed for udviklingen af nye handlemuligheder og bedre kontakt med omgivelserne. Der er således stor overensstemmelse mellem Erikson og Rosen med hensyn til opfattelsen af begrænsninger og potentiale i den sene livsfase.

## 8. Kontaktfeltet

### 8.1. Åbenhed i relationen

Før en redegørelse for hvordan man konkret arbejder med ressourcerne i terapeutiske retninger som kunstterapien og den narrative terapi, må man se på den betydning man her tillægger kontaktfeltet, relationen mellem terapeut og klient. Fælles for begge retninger er at trygheden, respekten, åbenheden, nysgerrigheden i relationen er afgørende for at et terapeutisk forløb kan lykkes.

---

<sup>42</sup> Esben Jerlang, s. 87

<sup>43</sup> Esben Jerlang, s. 115

<sup>44</sup> Esben Jerlang, s. 115

Mht den jungianske analyse – som den form for kunstterapi der her beskrives, er relateret til - så er Jung selv er meget tydelig mht. terapeutens rolle: *"den væsentligste helbredende faktor (er) analytikerens personlighed og ikke hans teori og metode (...)* Enhver psykoterapeut har ikke kun sin egen metode: han er den selv"<sup>45</sup> Det er i den jungianske analyse afgørende at terapeuten indtager en ikke-forudindtaget holdning, er medoplevende og involveret. Og forholdet mellem terapeut og klient er kendetegnet ved at de er to ligeværdige partnere i en udviklingsproces.<sup>46</sup> Det samme gælder fundamentalt set kunstterapien og den narrative terapi: Terapeuten kender ikke resultatet eller løsningen på forhånd, det er hendes eller hans psykologiske viden, menneskelige erfaring, åbenhed, nysgerrighed, mod og klarhed samt evne til at møde, rumme og udfordre klienten der er afgørende. Terapeuten er således spejlende, rummende *samt* – oftest lidt senere i terapiforløbet og afhængigt af klientens problematik, hans eller hendes jeg-styrke – konfronterende. *Hvordan* man kan være konfronterende inden for henholdsvis kunstterapi og den narrative terapi, vil blive belyst i de to følgende afsnit.

## 8.2 Det trygge sted- grounding

I traumeterapi opererer man med *'det trygge sted'*, som den traumatiserede og eller supersensitive klient kan vende tilbage til, når hun eller han føler sig i ubalance, 'aroused'. Det kan fx være et sted hvor man har følt sig tryk i barndommen. Det er et vigtigt udgangspunkt for terapien, ikke kun traumeterapien, at terapirummet repræsenterer dette 'trygge rum', at terapeuten, som en del af det trygge rum, er venlig og imødekommende, og at selve terapilokalet er indrettet, så man føler sig 'hjemme'. Man sidder fx godt, belysningen er behagelig, der er ikke forstyrrelser i rummet. *Det trygge sted* har den funktion at det skaber en kropslig ro, grunding – så klienten får kontakt med sit krops-jeg.

Denne grunding kan forstærkes ved centrerende øvelser før man går i gang med det egl. terapeutiske arbejde i form af at sidde stille og mærke sin krop, ikke mindst fødderne i gulvet, et kort stykke tid, måske guidet af terapeuten.

Da klient og terapeut i høj grad spejler hinanden, er det afgørende at terapeuten selv har jordforbindelse, har grounding, er autentisk og respektfuld. Sagt på en anden måde: terapeuten skal blive i sin egen energi – uden at have løsninger parat.

## 8.3 Overføring og modoverføring.

Såvel kunstterapien som den narrative terapi forholder sig til hvordan mønstre i barndommen styrer vores tankegang og adfærd her og nu. De mønstre vil også komme til udtryk i en klients relation til terapeuten. Her vil i større eller mindre grad opstå en *overføring*, dvs. at klienten bringer sin historie og sin fortid ind i relationen til terapeuten. Det sker konkret ved at ubevidste ønsker, fantasier, følelser og konflikter aktualiseres i relation til terapeuten – som om denne er en

---

<sup>45</sup> Preben Grønkær, s. 95

<sup>46</sup> Preben Grønkær, s. 96

betydningsfuld person fra klientens fortid, fx en forældrefigur. Man kan også sige det sådan, at kontaktfeltet er styret af klientens forsvar. Det kan betyde at denne fx devaluerer terapeuten, er overdrevent vagtsom, eller indladende og givende i en grad så hun eller han ikke kan passe på sig selv. De oplevede overføringer vil så kunne indgå i det terapeutiske arbejde som en form for 'nøgler' til klientens indre konfliktstof.

Ved *modoverføring* forstås terapeutens følelsesmæssige reaktioner på samspillet med klienten:

*"Ved at mærke og reflektere over de følelser som samspillet med patienten aktiverer, kan behandleren komme på sporet af, hvad patienten ubevidst kommunikerer."*<sup>47</sup> Vibeke Skov

specificerer modoverføringen ved at tage udgangspunkt i bevidsthedsfunktionerne sansning, intuition, tænkning og følelse. Den afmærkning eller resonans der opstår i terapeuten, kan så 'placeres' i en af disse fire funktioner, og det kan være terapeutens pejling i processen. Det leder nemlig hen til overvejelsen over hvilke bevidsthedsfunktioner det er klienten *mangler* at udvikle.

## 8.4 Fusionskomplekset

I sin artikel *"Kunstterapeutisk supervision – med fokus på individuationsprocesser"* (2011) understreger Vibeke Skov værdien af at tage udgangspunkt i det kaos der forekommer i kontaktfeltet, på det ubevidste plan. Vibeke Skov refererer her til den jungianske analytiker Nathan Schwartz-Salant, der bruger betegnelsen fusionskomplekset *"the fusional complex"* om et af de kollektive komplekser der opererer i det interaktive felt mellem supervisor og supervisand – i supervisionsprocessen.

Kendetegnende for fusionskomplekset er at supervisoren vil opleve det som et koncentrat af kaotiske og modsatrettede følelser.<sup>48</sup> Det er Schwartz-Salants pointe, at bliver man som supervisor bevidst om hvad der sker, kan supervisionen virkelig føre til forandring. Det kan ske ved at de kaotiske eller modsatrettede følelser undersøges vha. kunstterapi eller andre kreative metoder, og dette giver igen mulighed for at sætte ord på kaosoplevelsen, de modsatrettede følelser. Selvom supervisionsområdet ligger uden for dette speciales rammer, er det alligevel vigtigt at inddrage her. Før det første vil terapeutens bevidsthed om og kreative bearbejdelse af fusionskomplekset være en afgørende forudsætning for at kontaktfeltet bliver en 'hjælper' i forhold til frigørelsen af ressourcer – i stedet for at klient og terapeut er bundet i et fælles mønster. Det sidste understreger også at de forandringsprocesser der finder sted i et terapeutisk forløb indbefatter *både* klient *og* terapeut. For det andet er udgangspunktet i og opmærksomheden på det kaotiske et afgørende og potentielt frigørende element i hele kunstterapien og den spontane fortælling som område. Og i enhver skabende proces:

*"Man må endnu have kaos i sig for at føde en dansende stjerne"* Friedrich Nietzsche.<sup>49</sup>

---

<sup>47</sup> Bo Møhl og Erik Simonsen, s. 151

<sup>48</sup> Vibeke Skov (2011), s. 4

<sup>49</sup> "Ich sage euch: man muß noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können. Ich sage euch: ihr habt noch Chaos in euch." *Also sprach Zarathustra*, 1883-85

## 9. Kunstterapi

Der er flere skoler inden for kunstterapi, men i specialet her anvendes den jungiansk orienterede retning, repræsenteret af David Rosen og psykolog og kunstterapeut Vibeke Skov. I indledningen til sin bog *Kunstterapi* definerer Vibeke Skov kunstterapi således: "(...) en psykoterapeutisk metode, der inddrager kreative udtryksmåder i en personlig udviklingsproces."<sup>50</sup> I artiklen "Kunstterapeutisk supervision – med fokus på individuationsprocesser" inddrages også det ubevidstes afgørende betydning: "Kunstterapi er en proces, hvor et eller flere kreative medier anvendes som et led i udforskningen af det ubevidste. Igennem symbolisering og skabende udtryksformer åbnes der til dybere lag i psyken, end det bevidste jeg normalt råder over, og der er derfor et særligt overraskelsesmoment for jeget i kunstterapeutiske processer, når det ubevidste aspekt bliver meningsfuldt, hvor det tidligere var ukendt. Den forandringsproces, som formidles gennem det uforudsigelige moment i den kunstterapeutiske proces, hvor jeget udvider sin bevidsthed igennem ny indsigt, er baseret på imaginative processer."<sup>51</sup>

### 9.1 Kunstterapiens psykologiske base

I "*Kunstterapi*" understreger Vibeke Skov at den eller de valgte kreative metoder må have et psykologisk fundament. Metoden skal altså bygge på bestemte psykologiske teorier og holdninger til udviklingsprocesser. For Vibeke Skov er der tale om fire retninger, der for hende udgør kunstterapiens psykologiske base: *den analytiske, den spirituelle, den terapeutiske og den eksistentielle*. Disse forskellige retninger udgør dels fire faser i en udviklingsproces og dels den 'metodekasse' terapeuten kan vælge fra, afhængigt af den enkelte klients konfliktstof, problemer. Hvad kendetegner disse fire retninger eller faser?

#### 9.1.1 Den analytiske fase

I den *analytiske fase*, der bygger på Jungs psykologi, forholder klienten sig til ubevidste sider i psyken. Det område i psyken, man vil arbejde med, fx skyggekomplekset, afgrænses. Det endelige formål med arbejdet i den analytiske fase er at styrke jeget så det kan indgå i en frugtbar relation med Selvet. Den centrale metode er her aktiv imagination, en så vigtig del af den jungiansk orienterede kunstterapi, at det får et selvstændigt afsnit:

##### 9.1.1.1 Aktiv imagination

I David Rosens bog om jungiansk kunstterapi "*Transforming Depression – Healing the Soul through Creativity*" gives en beskrivelse af *aktiv imagination*<sup>52</sup>, dvs. den konkrete terapeutiske metode der anvendes til at komme i kontakt med det ubevidste. Ud fra en jungiansk opfattelse tillader Jeget eller Egoet arketyperiske, symbolske billeder at stige op fra den ubevidste kreativitetskilde uden fornuftens styring og kontrol. Det er disse billeder der udgør arbejds materialet i terapien.

---

<sup>50</sup> Vibeke Skov (2009), s. 6

<sup>51</sup> Vibeke Skov (2011), s. 7

<sup>52</sup> David Rosen, s. xxix



Udgangspunktet er derfor *spontaniteten*: spontane kreative arbejder: tegning, maling, skulptur/lerfigurer, digt, fortælling, dans mv.<sup>53</sup> For enkelthedsens skyld kalder jeg alle kunstneriske udtryk og brug af genstande for *billedet*. Disse billeder udtrykker sindstilstande, drømme, visioner, følelser. I aktiv imagination skal man ikke bruge nogen særlige kunstneriske færdigheder, tværtimod, blot respondere kreativt på en enkel opgave, fx *tegn dig selv* eller *mal din oplevelse af hvordan du har det i kroppen lige nu*. Ideen er at klienten gennem sit billede får visualiseret en personlig og/eller en arketypisk konflikt. Denne kan klienten så, med terapeuten som 'fødselshjælper', undersøge, konfrontere og tage stilling til hvad hun eller han vil stille op med. David Rosen skriver i *Transforming Depression*, at han lader sine klienter give billedet en titel og behandler billedet som om det var en drøm: spørger til personlige associationer og forstærker disse vha arketyperiske referencer der giver mening for klienten. Rosen påpeger her dobbeltheden i billederne fra det ubevidste: at de rummer personlige så vel som kollektive symboler og temaer. Klienten bliver således *også* indviet i et fælles menneskeligt drama, overskrider det individuelle.

#### 9.1.1.2 Transformationsprocessen – en del af aktiv imagination

I forbindelse med individuationsprocessen og egocide<sup>54</sup> er det af stor betydning, siger Rosen, at mange af de arketyperiske symboler, fx uroboros<sup>55</sup>, er transformationssymboler. Den uroboriske cirkel fx er nemlig et symbol på kvindelighed, selvet, evigheden, sjælen. Som Rosen ser det, er aktiv imagination, set som en måde at fremkalde og gengive transformationsarketyper på, en terapeutisk metode der *samtidig* er en helende proces på det dybeste plan. Via den terapeutiske proces tager klienten masken af, fjerner personaen, og tillader det negative, dominerende jeg-image, eller falske selv at blive analyseret "til døde" og giver på den måde plads til at *det sande selv* dukker op, så at den enkelte kan udleve sin egen personlige myte, fx i form af større spontanitet, en ny, autentisk kreativitet og en voksende opmærksomhed på andre.

#### 9.1.2 Den spirituelle fase

I den spirituelle fase beskæftiger man sig med den arketyperiske og symbolske historie. Her forbindes de kreative udtryk med myterne – det der repræsenterer Selvet. Arbejdet med det spirituelle kan styrke selvværdet – fordi man her slapper af, siger Vibeke Skov<sup>56</sup>, og udgør en vigtig forberedende zone for den klient der idealiserer virkeligheden og endnu ikke er parat til en konfrontation med voldsomme, måske meget krænkende oplevelser. Faktisk kan optagethed af det spirituelle fungere som en 'tryk base' for klienten. Og i den sammenhæng vil oplevelsen af og fordybelsen i fortællinger som eventyr og myter være et brugbart udgangspunkt for et videre terapeutisk arbejde.

#### 9.1.3 Den terapeutiske fase

---

<sup>53</sup> Klienter der føler sig fremmede for det at udtrykke sig kreativt, kan også arbejde med kort med fotos, plastikdyr, dukker mv.

<sup>54</sup> Se s. 24

<sup>55</sup> Uroboros: ursymbol, anvendt i flere kulturkredse. Forestiller en slange der danner en cirkel ved at bide sig selv i halen. Den generelle betydning er universets genskabelse og fornyelse. For Jung indebærer Uroboros at man sluger sig selv og indgår i en cirkulær proces, altså et alkymistisk symbol for integration og assimilation af det modsatrettede, fx Skyggen (i: C.G. Jung: *Mysterium Coniunctionis*. Collected Works of C.G. Jung, vol. 14)

<http://www.amazon.com/Mysterium-Coniunctionis-Collected-Works-Vol-14/dp/0691018162>

<sup>56</sup> Kunstterapi, s. 170-171

I den terapeutiske fase beskæftiger terapeut og klient sig med den følelsesmæssige forladthed og de udfoldede ressourcer der hører barndommen til.<sup>57</sup> Vibeke Skov har her særlig fokus på hvordan kreative udtryk for den vrede der er forankret i kroppen pga. afvisninger tidligt i livet kan virke forløsende. Ikke mindst fordi klienten afreagerer på og med maling og papir, eller med kropsudtryk – og ikke på andre mennesker. Man maler, danser, trommer, råber vreden ud af kroppen.

#### 9.1.4 Den eksistentielle fase

Denne fase relaterer sig til nuet og den fælles virkelighed, påpeger Vibeke Skov. Den eksistentielle fase er således *"en tid, hvor man forankres, og hvor man bruger sin nye bevidsthed til at sætte ord på oplevelser, som før var ubevidste for en (...). På den måde ender udviklingsprocessen i et konkret samspil med virkeligheden."*<sup>58</sup>

Vibeke Skovs point her er at mennesker nemlig har brug for at se sig selv realistisk, ikke mindst fordi det er forudsætningen for at kunne konfrontere det ubevidste.<sup>59</sup>

#### 9.2 Den kreative kunstterapeut

Som kunstterapeut er det altafgørende at man har fat i sin egen kreativitet. Ellers har man ikke den åbenhed og nysgerrighed der skal til for at 'læse' klienten og stille de kreative opgaver der sætter denne i forbindelse med hans eller hendes ubevidste, det forviste, ressourcerne. Og heller ikke samme åbenhed og nysgerrighed der skal til - tilliden til egen intuition og spontanitet – for at være med i en fælles undersøgelse af symbolerne, de kreative udtryk – og bagefter støtte klienten i at bringe det forviste tilbage og bruge det i ens liv.

#### 9.3 Anvendelse af fortælling i kunstterapi

I kunstterapi er udtryksformen og materialet som beskrevet primært billedet. Hvad så med fortællingen? Hvor og hvordan kommer den ind, alene og sammen med billedet? Og hvordan kan den relateres til frigørelsen af ressourcer og de kunstterapeutiske faser? Nedenfor er en række eksempler på hvordan fortælling og billede supplerer hinanden i den kunstterapeutiske proces..

##### 9.3.1 Drømmens fortælling

Drømmen er det tætteste vi kan komme til det ubevidste, og vil derfor være et helt centrale udgangspunkt for den analytiske proces. I og med drømmen rummer *'en række begivenheder der på en eller anden måde er forbundne, og som fortælles'* ifølge Robert McKee, udgør drømmen altså en fortælling, ganske vist meget scenisk, visuel, og tit meget springende, ulogisk, kaotisk. I en kunstteutisk proces er det drømmefortællingens essens, følelse, rum, personer og deres relationer, der udgangspunkt for en undersøgelse. Her kortlægges dagsrester, associationer. De

---

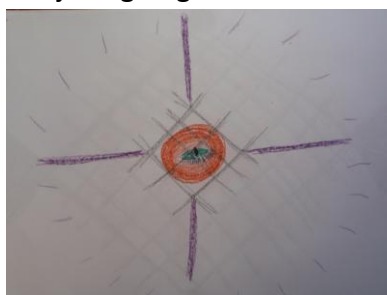
<sup>57</sup> Jf afsnit 6

<sup>58</sup> Kunstterapi, s. 180

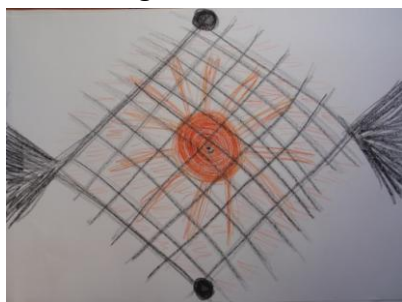
<sup>59</sup> Kunstterapi, s. 181

enkelte symboler, gestaltninger, inddrages, udforskes. Og centrale billeder og symboler kan være udgangspunkt for en kreativ proces, hvor man fastholder dialogen med det ubevidste: man kan male eller tegne den situation eller det symbol i drømmen, undersøge billedet – og evt. lade det være udgangspunkt for et eller flere efterbilleder, også kaldet **Bagsidemetoden**.<sup>60</sup> Her kan klienten med oliekridt på et A3 eller A4 ark male et billede af en central situation, figur eller kropsoplevelse fra drømmen, altså projicere det ubevidste ud i et billede. Derefter lægges et nyt papir ovenpå og klienten tegner et omrids af det hun eller han kan skimte. På baggrund af disse streger og former tegner klienten et nyt billede, der ikke hænger sammen med det første, men som *"udtrykker den ubevidste kompensatoriske reaktion til det første billede og anviser som sådan det der mangler i en given situation for at den er hel."*<sup>61</sup>

Et eksempel: En klient, Nina, der fortæller at hun føler sig trist og 'drænet for energi' har drømt om et øje bag et gitter:



Hun kalder billedet "Øjet", men retter det til "Fanget". I første bagsidebillede forstærker hun denne fanget-følelse:



Titlen her er "Sol i net". På sidste efterbillede, 'smider' Nina nettet:



-og tegner her den glade fisk der har den varme sol som øje: "Fisk".

Næste gang vi mødes, er hun gået videre med dette motiv ved at 'smelte sammen' med fisken og forvandle sig til en sensuel, nydende, ubekymret havfrue- tæt på den varme sol:

<sup>60</sup> Bagsidemetoden: Se fx Vibeke Skov (2011), s. 10

<sup>61</sup> Samme



I en kunstterapeutisk proces kan man også arbejde *mere kropsligt og dramatisk* ved gå i dialog med de forskellige gestaltninger i drømmen idet navnet på hver gestaltning skrives på et A4 papir der lægges på gulvet. Også drømmejeget får sit ark. Metoden går så ud på at drømmeren indtager de forskellige positioner, og terapeuten eller evt. en anden gruppedeltager interviewer og går i dialog med de pågældende gestalter for ind imellem at få drømmejegets kommentarer, tanker og følelser i forbindelse med hvad der er dukket op i samtalerne. Gennem dialogen, dramaet bliver der mulighed for terapeuten at udfordre klienten til mere spontane udbrud, fx: *Hvad ville NN have råbt her?* Man kan også inddrage kroppen direkte ved at spørge drømmeren eller klienten om hvor i kroppen et vigtigt symbol befinder sig, og bede denne om at bevæge sig som symbolet. Endelig kan man give drømmefortællingen en ny eller udbygget afslutning, der peger ind i fremtiden. På et kursus i Drømme og psykodrama hos Lone Påvik<sup>62</sup>, sluttede en deltagers drøm med at hun forlod et meget ubehageligt, klaustrofobisk fængsel og gik 'ud'. Deltageren fik så til opgave at gestalte og dramatisere livet ude. Hvordan var der? Hvem var der? Hvad foretog man sig? Legede man? Hvad osv. De andre deltagere blev medspillere i dramatiseringen af det nye liv, der så oplevedes meget konkret og kropsligt. Som ved Bagsidemetoden blev der her –kropsligt- tilføjet eller integreret noget der manglede, nemlig legen, livsglæden og den fysiske udfoldelse.



<sup>62</sup> 1.9.2012, arrangeret af FAK. Drømmeforløbet er refereret med deltagerens tilladelse.

*Case der tager udgangspunkt i en øveklients drøm.*

Tegningen ovenfor viser samme klients – Ninas- drøm. Nina er sidst i 30'erne, men i drømmen er hun bare et stort barn. Drømmefortællingen var, at drømmejeget, nederst i midten på papiret, passede et bål, mens lillebroren og hans venner legede. Stemningen var positiv. I samtalen om drømmen bliver det tydeligt at Nina føler, og altid har følt, ansvar for sin lillebror, at det er en kendt rolle at hjælpe og servicere, men også at Nina holder af naturen og kan lide at være aktiv ude. Drømmen visualiserer Ninas problematik, forladthedsfølelsen, -kun at have værdi når hun gør noget for andre. Fraværende voksne. Men fortællingen – og billedet- vidner samtidig om hendes ressourcer: sanseligheden, naturen, nærvær. Selvom drømmefortællingen jo skal relateres til drømmeren selv, hendes liv, kan det være en fordel at undersøge drømmens centrale symboler – som en slags resonansbund. Så, hvilken mytisk betydning er der i ilden og det at passe et bål – en betydning drømmeren kan finde genklang i? I Karsten Høghs *Eventyrleksikon*<sup>63</sup> fremhæver forfatteren at bålet og ilden er et ursymbol og derfor – som de øvrige ursymboler, fx slangen, rummer en ambivalens. Karsten Høgh sammenholder bålet og ilden med solen, der både er livgivende og ødelæggende.

I relation til myter og eventyr er ilden udtryk for psykisk energi, lidenskab, kraft, som fx i eventyret om den Vasilisa, der vender hjem fra skoven og urkvinden/-heksen Baba Yaga til sin stedmoder og stedsøstre med et kraniehoved fra hvis øjne der brænder en ødelæggende ild. Det er den ild der brænder de tre ondskabsfulde kvinder til aske. Men i myterne kan ilden, bålet kan også symbolisere forvandling, transformation, jf. Fugl Fønix. Ilden kan også være symbol for en feminin mytologisk figur, nemlig Hestia, eller i Rom Vesta, der er arnens gudinde. Ifølge bl.a. Patricia Reis<sup>64</sup> og Jean Shinoda Bolen<sup>65</sup> har Hestia en meget stor betydning for kvindens evne til at hvile i sig selv og skue indad. Hestia er ikke afbildet særligt meget, men er repræsenteret ved ilden, der brænder i hjemmet - og midt i templet. Hun kan derfor også symbolisere selvet.



Hestia



<sup>63</sup> Carsten Høgh: *Eventyrleksikon*. Munksgaard. Rosinante, 1996. s. 135.

<sup>64</sup> Patricia Reis: *Daughters of Saturn*, Spring Journal, New Orleans, 2006 (1995)

<sup>65</sup> Jean Shinoda Bolen: *De indre gudinder*, Nordisk forlag, Kbh, 1991

Ninas drøm og billede var udgangspunkt for et terapeutisk forløb, hvor Vibeke Skovs fire faser i kunstterapien blev anvendt.

I den *analytiske* fase var der fokus på Ninas skyggeside, hendes uudnyttede ressource, symboliseret ved lillebrorens og hans kammeraters ukontrollerede, glade, ansvarsfri leg. Den ressource blev klar for Nina gennem drømmen og tegningen, ikke mindst fordi vi talte om det forhold at alle drømmens gestalter kan ses som udtryk for sider af drømmerens personlighed. I den *spirituelle* fase var der fokus på Ninas stærke kontakt med naturkræfterne. I billedet har hun placeret sig selv helt centralt: midt på den lodrette midtakse, nederst på billedfladen omkranset af en halvcirkel eller cirkeludsnit af træer og bakker –som en præstinde står hun ved siden af bålet. Ovenikøbet er der en tydelig diagonallinie fra drømmejeget op til solen i øverste højre hjørne. Så tegningen understreger denne stærke kontakt med naturkræfterne som en ressource. Samtidig fremstår denne kontakt underligt isoleret - drømmejeget står alene, drengene er ligesom i en anden verden og de voksne mangler. I sit liv 'genopførte' Nina dette isolerede naturpræstindeliv ved at vandre lange ture på egen hånd i naturen. Det gav hende en samhørighed med omgivelserne, men ikke den glæde og fysiske udfoldelse, som de legende børn på billede udtrykker.

I den *terapeutiske* fase blev de udfoldede ressourcer udfoldet. De fraværende voksne var for Nina de fraværende forældre. I barndommen og nu hvor hun som yngre kvinde besøgte dem i ferierne sammen med sin datter, genoplevede hun deres mentale og fysiske fravær – de tog ingen initiativer eller viste interesse. Altså en gentagelse af forladtheden i barndommen. Og ligesom Nina i barndommen måtte tilsidesætte sit sande selv og blive det pligtopfyldende barn, var hun som voksen stadig den der stod for madlavning og oprydning i sommerhusferierne.

I den *eksistentielle* fase i slutningen af terapiforløbet foreslog og gennemføre Nina flere initiativer der kunne ses som en frigørelse af hendes ressourcer. For det første besluttede hun – sammen med datteren - at lave bål på stranden ved forældrenes sommerhus, selvom både forældrene og lillebroren udtalte at det havde de ikke lyst til at være med til. Da bålet var i gang, kom de alligevel og slog sig ned. Så man kan sige at Nina her realiserede sin præstinderolle i en social, familiemæssig kontekst.

Desuden begyndte hun i en kajakklub og havde meget glæde af at sejle sammen med andre.

Endelig satte hun nogle faste grænser for hvad hun ville hjælpe til med på sommerhusferierne. Og hvornår. Så hun og datteren i højere grad fik plads til deres egne aktiviteter.<sup>66</sup>

### 9.3.2 Fantasirejsen

Fantasirejsen er en fortælling der påbegyndes af terapeuten og færdiggøres af klienten eller evt. kursusdeltagerne. Fantasirejsen er en form for aktiv imagination, i sin form en suggererende 'du'-fortælling, hvor fortællingen er henlagt til enten et slags Neverland eller et bestemt tidspunkt i klientens liv, fx 5 års-alderen. Forløbet udgør en mindre 'rejse', fx fra en sti ind i et hus. Klienten

---

<sup>66</sup> Forløbet med Nina er beskrevet i en praktikrapport til min vejleder, Tara Bettina Elle, oktober 2011

gør – ordløst- fortællingen færdig ved fx at forestille sig hvad eller hvem hun møder i det sidste af fortællingens 'rum'. Selve fantasirejsens eller fantasifortællingens kontekst og formål er relateret til det emne eller den problematik klienten eller kursusdeltagerne arbejder med. Som med drømmefortællingen er fantasirejsen en metode hvor klienten har mulighed for at komme i direkte kontakt med sit ubevidste – uden om jegets censur.

For at komme i dialog med den gestaltning der er dukket op i slutningen af fantasirejsen, kan klienten efterfølgende lave et billede eller fx en lerfigur af det visualiserede. I samtalen mellem terapeut og klient udgør billedet så 'det tredje', noget der ligger uden for klienten og som skal undersøges – og bagefter relateres til klienten selv, fx

*Prøv at beskrive figuren*

*Hvilken følelse er det figuren bærer?*

*Hvor i kroppen (hos klienten) befinder denne følelse sig?*

*Hvilken lyd har figuren? Gengiv den.*

*Hvilken bevægelse gør figuren? Gengiv denne? Prøv at forstærke den.*

*Hvem eller hvad er figuren i forhold til din barndomsfamilie? En person? Noget der manglede?*

*Hvem eller hvad er figuren i forhold til dit liv nu? Fx familie, venner, arbejdsliv. En person? Noget der mangler?*

*Hvad kan du forestille dig figuren vil fortælle dig? I hvilke situationer vil du have den med dig?*

På et kursus om livsfortællinger<sup>67</sup>, billeder og ressourcer for en gruppe (11) kvinder over 70 var målet at trække ressourcer frem fra de tre tidsperioder fortid, nutid og fremtid. Her brugte jeg fantasirejsen som en måde at få øje på ressourcer fra barndommen på. Det skal lige tilføjes at der var tale om en fast kvindegruppe – "70+" der bor i samme økologiske landsby, i hvert sit selvbyggede hus, og som alle er meget aktive og socialt indstillede. Gruppen mødes formelt en gang om måneden i landsbyens forsamlingshus, hvor man diskuterer et bestemt emne af social, kulturel eller etisk/filosofisk karakter. Det er en gruppe med stor åbenhed og gensidig anerkendelse.

Min drømmerejsefortælling var følgende:

*Luk øjnene. Du er 5-6 år, altså før du går i skole og du kommer gående, måske med små hop, hinkende eller du kommer på løbehjul hen til det hus du boede i, eller tit kom i, da du var 5-6 år gammel. Du står foran døren, åbner den. Måske skal du op ad en trappe. Måske er der en gang før du kommer ind i stuen. Du er nu kommet ind i stuen, genkender lugten. Hvordan føles gulvet når du går lidt rundt? Er der trægulv eller står du på et tæppe? Er der en stol du får lyst til at sidde i? ... Gå nu videre ud i køkkenet. Kig dig lidt omkring. Gå hen til køkkenbordet. Lige ved siden af vasken ligger der en pakke. Det er en gave til dig.*

*En betydningsfuld gave. Du går hen til pakken, tager den op i hånden. Hvordan er formen, og hvordan føles den: varm, kold, hård, blød, ru eller glat, kantet eller rund? Markante detaljer? Hvordan er farven? Så vender du dig rundt og begynder at gå ud af huset, måske ned ad trapperne, i dit tempo, med din gave som du holder om. Og du lægger huset bag dig.*

---

<sup>67</sup> Afholdt i fælleshuset i Økofællesskabet Dyssekilde, Torup, jan.-feb. 2012

*Åbn nu øjnene.*

*Du skal du tegne din gave på et stykke papir. Med farvekridt. Det behøver slet ikke at ligne, måske er farven det afgørende. Det er din fornemmelse af, oplevelse af den ting du har holdt, den betydningsfulde gave, som du laver en hurtig farvetegning af. 5- 10 min. (Musik: Niels Eje: Eqator)*

I den efterfølgende runde beskrev hver enkelt det hun havde tegnet og fortalte på hvilken måde hun havde taget 'gaven' med sig i sit voksne liv. Formålet var at 'gaven' skulle inkluderes i hver enkelts liv – ved at blive delt med andre. En af deltagerne havde tegnet en negerdukke hun havde fået som barn, en gave hun ikke vidste hvorfor hun skulle have, og egentlig ikke brød sig om.



I en terapeutisk samtale ville det have været naturligt at undersøge negerdukkesymbolet langt mere, men da det fælles fokus og formålet med kurset jo var ressourcer, blev fortællingen om den forkerte negerdukke netop opfattet som og af gruppen anerkendt og bevidnet som en ressource: at vedkende sig noget svært, nemlig følelsen af forkerthed, og stå ved den. Så fortællingen blev her brugt som et jeg-støttende 'værktøj'.

### **9.3.3 Den supplerende fortælling**

Den supplerende fortælling som metode har til formål at tydeliggøre en ubevidst ressource, fx en skyggeside, på en kreativ måde. Her skal nævnes to måder at bruge den supplerende fortælling på. Den ene er anvendt af den amerikanske psykolog, psykoanalytiker og kunstterapeut Arthur Robbins og går ud på at en klient eller kursUSDeltager fortæller en historie ud fra et billede hun eller han har malet. Partneren eller terapeuten lytter til fortællingen og laver nu en ny fortælling - gerne tæt på den første fortælling - som inkluderer følelsesmæssige aspekter der ikke var tilstede i grundfortællingen. Partneren eller terapeuten tilføjer altså det der mangler. Efterfølgende kan 'det manglende' males ind i billedet. Til slut taler parterne om hvad der er sket, med fokus på førstefortællerens oplevelse. Et konkret eksempel fra kunstterapiuddannelsen, hvor netop Arthur Robbins ledede et kursus i forsvarsmekanismer:

*Den ene kursist har malet et billede i lyse farver, gult, lyseblåt og lysegrønt. De figurer der er med, er en sol, blomster, fugle og en lille frø. Hendes fortælling afspejler det lyse og harmoniske i billedet: der foregår en let og enkel samtale mellem solen, fuglene, blomsterne og frøen – om glæden ved at bevæge sig.*



*Partneren laver nu en supplerende fortælling om den lille frøs rejse ned i jorden, ned i mørket hvor den møder tre store, umiddelbart ubehagelige frøer, som hver især fortæller om noget der er vanskeligt for dem: misundelse, sorg og vrede. Den lille frø tænker længe over det han har hørt og beslutter at fortælle fuglene, blomsterne og solen om det, når han er kommet op igen. Det er den fortælling – eller udvalgte elementer af den - kursisten maler ind i sit lyse billede og som bliver udgangspunkt for en afsluttende 'samtale', hvor kursisten deler det hun har oplevet ved at lytte til den supplerende fortælling og ved maleprocessen – og partneren bevidner dette.*

Den anden måde at bruge den supplerende fortælling på beskrives af Grethe Bruun i *Storytelling i terapi og supervision*. Grethe Bruun foreslår at terapeuten skaffer sig et 'fortællings-arkiv' ved at lære en række korte eller forkortede fortællinger, fx vandrehistorier, eventyr, myter mv. udenad. De skal have et almengyldigt indhold, og kan evt. justeres så de bliver 'skræddersyede' i forhold til den enkelte klients problematik. 'Historien om de to indre ulve', s. 7, kunne fx udgøre en supplerende eller kontrapunktisk fortælling til den kritiske og selvkritiske klient. Grethe Bruuns metode er ikke i sig selv kunstterapeutisk, men kan fint indgå i et kunstterapeutisk forløb, ved fx at fordybe sig i ulven som metafor og gestalte den billedligt og/eller kropsligt som udgangspunkt for en samtale om den indre ulv.



#### 9.3.4 Myten og Folkeeventyret i kunstterapi

Også længere fortællinger, såvel de mytologiske som folkeeventyr kan indgå som materiale i en kunstterapeutisk proces, fx i en gruppe. Symbolikken i disse fortællinger er nemlig ofte meget kompleks. Derfor kan de enkelte deltagers tolkning af symbolerne og forståelse af hvordan disse kan relateres til hverdagslivet spille sammen, komplementere hinanden. Igen kan en billedliggørelse af symbolerne tydeliggøre symbolernes mangfoldighed – og være udgangspunkt for samtaler og runder. To eksempler på hvordan man kan bruge folkeeventyr i forbindelse med frisættelse af ressourcer. Metoden er den samme, eventyrene forskellige:

**1. Esben Askepuster<sup>69</sup>** – det folkeeventyr der er inspirationen for H.C. Andersens Klods-Hans, og som er en hyldest til kreativitet, fantasi og spontanitet. Eventyret opdeles efter antallet af

<sup>68</sup> Billedet er fra Annika xs bog om kunstterapi i praksis i Sverige: Självbilder

<sup>69</sup> Eventyret er vedlagt. Se Bilag

gruppedeltagere, og hver gruppedeltager får til opgave – efter at have læst eventyret et par gange – at lære sin del udenad. Ved at skulle indlære ordlyden og høre eventyret fortalt i gruppen kommer deltagerne langt dybere ind i fortællingen. Desuden ligger ordlyden, det slagfærdige op til en netop legende og spontan fortællemåde. Hver deltager vælger så sit symbol, laver et billede af det, beskriver dette i en runde – og giver det bagefter en lyd og en bevægelse, hvorpå gruppemedlemmerne spejler dette. I næste runde fortæller hver enkelt hvordan hun kan relatere symbolet til sit liv, evt. hvordan hun kan få mere – eller mindre – af det, symbolet repræsenterer.

**2. Kong Lindorm**<sup>70</sup> handler om forladthed og især om udviklingen af det kvindelige og det mandlige og ægteskabet mellem dem. Hovedaktørerne i Kong Lindorm er den destruktive, rasende og oversete Lindorm-kongesøn og den fattige skovarbejderdatter forenes efter de begge har fået fat i ukendte sider af sig selv: sårbarhed og åbenhed for lindormens vedkommende og handlekraft forenet med omsorg for den unge piges vedkommende. Fortællingen kan således forstås som en personlig udviklingsproces, en individuationsproces, hvor skyggen, animus og anima integreres i bevidstheden. Fortællingen er spækket med fortættede symboler, som deltagerne gestalter og undersøger på samme måde som ved Esben Askepuster: fx de blomster dronningen, Lindormemoderen ikke kan holde sig fra, Lindormen selv der hele tiden spærrer vejen, ligger der stor og mægtig og fylder, når hans vellykkede tvillingebror, alter ego, er på vej ud for at få en dronning, pigen der har sikret sig med 9 særke på bryllupsnatten med lindormen og som får ham til at smide sine 9 hamme samtidig med særkene, og endelig den sårbare lindorm uden ham der piskes, bades i mælk og favnes af bondedatteren.



*De blomster Lindorme-moderen ikke kan holde sig fra!*

### 9.3.5 Herfra og dertil – fortællingen

En hel central fortælling i terapi, supervision samt rådgivning af mentees på en uddannelsesinstitution<sup>71</sup> er 'herfra-og-dertil'-fortællingen, dvs. hvordan den enkelte fra sit nuværende ståsted kommer frem til det ønskede mål. Man kan inddrage den tidligere omtalte aktantmodel<sup>72</sup> til at tydeliggøre fortællingens 'skelet':

Klienten er subjektet der skal bevæge sig op eller hen ad projektionsaksen mod objektet, det ønskede mål. Fortællingen inkluderer så de 'prøver' subjektet skal bestå, samt hendes -eller hans- hjælpere og modstandere. Derudover arbejder klienten sammen med terapeuten på at nå en præcis beskrivelse af objektet: Hvad er det lige præcis en klient eller mentee stræber efter?

<sup>70</sup> Eventyret er vedlagt som netadresse. Se bilag

<sup>71</sup> KVUC

<sup>72</sup> Se s. 9

Et eksempel: en mentee, Sofie, føler sig frustreret over sit studie og læringsmiljøet. Hun har stort fravær og lyst til at stoppe på uddannelsen. Da hun godt kan lide at tegne, beder jeg hende om at tegne et billede af hvordan hun har det i klasselokalet.



Sofie fortæller selv om 'herfra'-billedet at hun føler sig invaderet af den uro der er i klasselokalet i form af småsnak og andre distraherende lyde fra de andre kursister. Da jeg spørger til de farvede bølgestreger, udgør nogle af dem også Sofies egne tanker. Vi snakker også om bølgerne og kroppen: Det er som om hele aktiviteten foregår oppe i hovedet og at figuren mangler noget at sidde på, er ligesom frit svævende. Derefter beder jeg Sofie om at tegne hvordan hun gerne vil have det i kroppen i en undervisningstime:



Hun beskriver nu sit 'mål' som en tilstand hvor hun er mere i kontakt med omgivelserne, mere nærværende og langt mere groundet, med begge fødder solidt plantet på gulvet. Vi laver nu den øvelse af Sofie starter i sin 'gamle' stilling og så langsomt bevæger sig over til den 'ny'. Hvad mærkede hun undervejs? For Sofie var det dels at blive mere afspændt, og så at blive opmærksom på sine fødder.

Da vi bagefter taler om hvordan hun når målet, inddrager Sofie sine ressourcer fra andre sammenhænge: Hun er god til at bede om noget, og stille spørgsmål. Hun fortæller også at hun danser i sin fritid, og vil bruge sin kropsbevidsthed herfra til netop at blive groundet når hun står over for nye

faglige udfordringer. Derudover vil hun lave aftaler med sine lærere, der går ud på at hun hele tiden er klar over formålet med de enkelte opgaver, og at hun prioriterer stoffet, så energien bliver brugt på 'kernestoffet'. Det er den proces eller fortælling jeg som mentor hjælper Sofie med at få gennemført ved hele tiden at følge op på de enkelte punkter og have målet, i form af det sidste billede for øje. I næste afsnit, om narrativ terapi, vender jeg tilbage til Sofies rejse eller proces.

En anden mentee, Tobias, havde problemer med at organisere sin fritid og lektielæsning, herunder at få styr på noter og kopier. Han havde ikke lyst til at tegne, men var meget positiv over for at bruge kort, parallelt med den måde Sofie havde brugt tegningen på. Jeg lod ham vælge et 'her-og-nu'-kort i forhold til hans organiseringsproblem ud fra et Visual Explorer kortsæt. Tobias vælger et 8-spors motorvej med masser af forgreninger, til- og frakørsler.



Han forklarer at det er et billede på hvor svært det er at vælge det rigtige, fordi der er så meget han skal og gerne vil: skole, lektier, det praktiske med vask, indkøb og rengøring, motion, venner, kæreste. Når vi taler om billedet, fortæller han at han føler sig ligesom en af chaufførerne i de bittesmå biler – overvældet af et uoverskueligt trafikksystem. Hans 'mål'-billede viser en robåd med frie kvindelige roere der trækker sammen.



Tobias når frem til at han valgte ro-billedet fordi han tit føler sig ret alene og derfor begynder på et pc-spil – og glemmer alt om lektier og oprydning. Vi når frem til at hans ressource er et mere udfoldet socialt liv, som han bedst får ved at bede andre om noget, og tage initiativ til fx madklub, at løbe sammen, studiegruppe. At roerne på kortet er disciplinerede, betyder meget for Tobias. Vi snakker så om at man ikke kan være disciplineret hele tiden – så ryger kæden af – og at det også

skal være hyggeligt, i hvert fald kan besværlige opgaver være noget man gør sammen. De følgende gange går ud på at fylde midten i Tobias' fortælling, at sætte hans 'hjælpere', evnen og viljen til at iværksætte og løse opgaver i fællesskab, i spil.

## 10. Narrativ terapi

*"LIVET ER IKKE et matematisk problem, der skal løses; det er derfor absurd at tale om 'løsning af problemer' - som om livet var en ligning. Problemer må undersøges på en sådan måde, at der skabes afstand mellem problemet og personen: Personen er ikke depressiv; personen er ramt af en depression. Personen er ikke skizofren eller angst. Personen er ramt og domineret af skizofreni eller angst. Mennesker er langt mere end de problemer, der har ramt dem. Man er ikke sin diagnose. Man er langt mere."* Allan Holmgren: *Livet er ikke et matematisk problem*. Kronik i Politiken, 21.5.2012<sup>73</sup>

Den narrative terapi er som terapeutisk retning udviklet af især den australske terapeut, Michael White. Som navnet indikerer, er der fokus på det fortællende, med det specifikke formål at man som terapeut sammen med klienten nyskriver dennes historie. Målet er at klienten generobrer kontrollen over sit liv. En vigtig inspirationskilde er den franske filosof Michel Foucault, der har fokus på magtudøvelsen i samfundet, bl.a. gennem eksklusion, fx gennem uddannelsessystemets karaktergivning: *"Den milde internaliserende og disciplinerende måde magt som undertrykkelsesmiddel udøves på, er et vigtigt aspekt af det moderne samfund."*<sup>74</sup> Den ikke-vidende tilgang som er praksis hos narrative terapeuter skal således ses i forlængelse af Foucaults tanker om den usynlige magtudøvelse via samfundets institutioner, herunder også fra terapeutens side. Ved som terapeut at indgå i en ikke-vidende position fraskriver man sig sit magtmonopol. Den narrative terapi er en meget omfattende metode. Af pladsmæssige hensyn bliver der i denne sammenhæng kun gjort rede for udvalgte dele af den narrative metode, nemlig de dele der spiller sammen med og/eller supplerer kunstterapien – og som viser hvordan fortællingen kan anvendes i denne terapeutiske kontekst.

### 10.1 Den ikke-vidende tilgang

Udgangspunktet er at *der ikke findes uimodsigelige sociale sandheder, men historier om verden som vi fortæller os selv og andre*. Inden for den ikke-vidende tilgang er historien at klienten er ekspert. Her går terapeuten ikke ud fra en underliggende 'sandhed'. Helt konkret stiller terapeuten spørgsmål fra en ikke-vidende position, snarere end at stille spørgsmål der er styret af en bestemt metode, og som kræver bestemte svar.

---

<sup>73</sup> Allan Holmgren er psykolog, grundlagde i 1990 DISPUK, Dansk Institut for Supervision, Personaleudvikling, Undervisning og Konsultation. Allan Holmgren arbejder med systemisk og narrativ terapi og supervision.

<sup>74</sup> Lundby, s. 135

Ved den ikke-vidende tilgang er opgaven at skabe indvendinger mod at anfægte *problemet* der forstås som en tilstand klienten ikke er i stand til at finde handlingsalternativer til. Forandringer i narrativ terapi vil derfor sige at skabe nye narrativer gennem dialog – og dermed åbne mulighed for en ny mestring af det der er svært for klienten. Terapeutens rolle er derfor at bidrage til at udvikle et *frit samtalerum*, hvor det nye kan manifestere sig. Og det er vigtigt hun viser *ægte nysgerrighed*, så kampen for at forstå bliver en samarbejdsproces.

## 10.2 Dekonstruktion og rekonstruktion af historier

Den narrative tilgang har sine rødder i den narrative litteraturanalyse, som den franske litteraturforsker Jacques Derrida står bag. Her er målet at bringe de skjulte modsigelser i teksterne frem og synliggøre undertrykte betydninger: de fraværende, men implicitte betydninger. Det handler således om at favorisere den viden der befinder sig på 'den anden side', og som blev betragtet som underordnet, afledt, værdiløs.

Som Michael White ser det, konstitueres menneskers liv af den historie der fortælles om og af dem. Men den personlige historie -eller selvforståelse- er kun én af mange mulige historier om ens liv. Der er nemlig *også* de underordnede, oversete historier.

Udfordringen i den narrative terapi ligger derfor i forsigtigt at nedbryde den gamle historie samtidig med at nye historier bliver til og fortælles af terapeuten og klienten i fællesskab, historier der åbner nye muligheder for klienten. Dette er hvad Michael White kalder *dekonstruktion og rekonstruktion af historier*.

## 10.3 Den eksternaliserende samtale

Som Michael White siger: "*Problemet er problemet, det lever sit eget liv.*". Det handler altså om at bevæge sig fra en identifikation med problemet (fx "*Jeg er for tyk!*") til at tale om problemet som noget der er adskilt fra eller befinder sig uden for personen selv.

Den måde at italesætte problemet på kalder Michael White for den *eksternaliserende samtale*. Ideen om eksternalisering bygger- ligesom ideen om usynlig magtudøvelse- på Michel Foucaults teori om at individet internaliserer de dominerende narrativer i den kultur det lever i. Michael White giver som eksempel, at en dominerende narrativ i vores kultur er at individet har et personligt ansvar for at passe på sin krop og ånd – og at det, altså individet, invaderes af en skyld- og skamfølelse, hvis 'projektet' ikke lykkes så godt. Resultatet her er, set med en narrativ optik, at individet kommer til at se sig selv og sin krop som problematiske objekter. Det er hvad White betegner som den *internaliserende* diskurs. I den *eksternaliserende* diskurs derimod objektgør man *problemer* i stedet for mennesker.

Hvordan foregår dette konkret? Efter at kontaktfeltet mellem terapeut og klient er etableret, og klienten har fået fortalt om sit problem, er opgaven at få givet problemet – det kalder White *intrigen* – et acceptabelt navn. Det er den måde man kan 'flytte' skylden fra individet, altså klienten, til selve problemet. Et eksempel på et problem kunne være *vrede*, som klienten ikke kan kontrollere. En navngivning af denne intrige kunne være: *at blive lokket til at tabe hovedet*. På den måde vendes fokus, energien mod det problematiske *mønster* i stedet for mod personen.

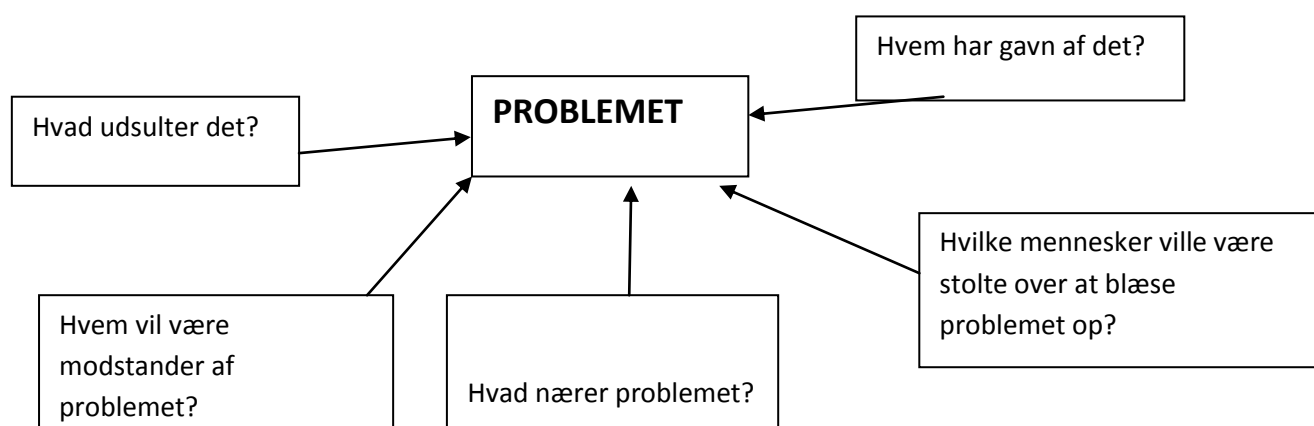
Målet for samtalen er at hjælpe klienten til at finde måder han eller hun kan bruge til at bekæmpe problemet – og derigennem nå frem til at se sig selv som mere kompetent. På den måde vil klienten kunne få mere kontrol over sit liv.

Rent praktisk går den eksternaliserende samtale ud på at terapeuten interviewer klienten om hvilken virkning eller effekt problemet har på klientens liv, og på forholdet til de mennesker klienten omgås. Det kalder White for *relative indflydelsesspørgsmål*.

Når man undersøger effekten er det på:

- Hjem, arbejdsplads, skole, kammeratgrupper
- Familierelationer, personens forhold til sig selv, venskaber
- Identitet, herunder problemets indvirkning på personens planer, håb, drømme, stræben og værdier
- Fremtidige muligheder og livshorisont<sup>75</sup>

Dernæst går man 'den anden vej' og undersøger den indflydelse *andre* mennesker har haft på problemets liv. Og endelig indgår terapeut og klient et samarbejde for at *modarbejde* virkningerne af problemet på klientens liv:



<sup>75</sup> White: Kort over narrative landskaber, s. 61

Et eksempel: En mentee, Janne, har meget svært ved at komme op om morgenen. Derfor forsømmer hun sin skole med det resultat at hun er tæt på at miste sin plads og dermed SU. Vi bliver enige om at navngive problemet eller intrigen som 'det ikke at kunne komme op om morgenen'. I kortlægningen af problemet og dets virkning på Jannes liv, nåede vi frem til at det der nærede problemet var for Janne at lærerne og de fleste kammerater næsten ikke reagerede på hendes fravær. Et andet forhold der nærrede var hendes fysiske tilstand eller kropsoplevelse: Janne følte sig træt og tung i kroppen. Janne nåede frem til den konklusion at det var en 'Jeg er ikke noget værd'-følelse der nærrede problemet.

Da vi undersøgte, hvem der kunne være stolt over at blæse problemet op, pegede Janne på sin søster, som hun ikke havde et særlig godt forhold til, og som selv ikke havde problemer med at komme op om morgenen. Måske var det også søsteren der havde gavn af problemet: hun fik 'points' i forhold til moderen, som Janne ellers havde den tætteste relation til. Derudover havde Jannes magelighed og katten gavn af problemet. Til gengæld ville Jannes to nære klassekammerater, hendes mor og arbejdsgiveren være modstander af problemet. Arbejdsgiveren ville nemlig godt ansætte Janne i en fast lærlingestilling, når hun havde taget sin HF. Derfor var det vigtigt hun 'hang på'. Mht hvad der udsultede problemet var det for Janne gode måder at tricke sig selv til at komme op på, fx at hun stod op lige med det samme, at hun fik søsteren til at ringe til sig om morgenen og at hun snakkede med sine klassekammerater om sit problem, så hun vidste at de ventede hende!

I denne kortlægningsproces er det vigtigt at klienten, her Janne, virkelig forstår at der er en god grund til at hendes fortælling opstår. Det handler således ikke om at 'slette' hendes manglende selvværd, men at anerkende hendes problem og samtidig etablere ekstra fortællingsspor der handler om hvad der er lykkedes for Janne, hvad der kan give hende selvværd og mere energi. For eksempel kommer det frem at det går fint på arbejde, at Jannes arbejdsgiver er rigtig tilfreds med hendes indsats, at hun lige har været på et hyggeligt cafe-besøg med de to klassekammerater, som hun også danner en velfungerende arbejdsgruppe med, at en svær matematikprøve faktisk var gået godt, og at søsteren af sig selv tilbød at ringe til Janne om morgenen. Det er disse alternative fortællinger, der i narrativ terapi kaldes *unikke resultater* der kan fungere som indfaldsvinkel til en alternativ historie. Det sker ved at terapeuten går ind i en hændelse der er relateret til problemet – og spørger klienten, hvad det er ved den specifikke hændelse der er at foretrække. Hvis en hændelse er kvalificeret som unikt resultat ved at være *foretrukken og betydningsfuld*, kan den bruges som indgangsvinkel til en alternativ historie – ved at terapeuten forholder sig til den særlige undtagelse som var den, ifølge den narrative terapi, et *mysterium*.

Eksempel: For min mentee, Janne, blev det *unikke resultat*, at hun alligevel mødte op i klassen, selvom hun kom 20 minutter for sent – hvilket hun ellers altid havde undgået, fordi hun følte sig 'overbegloet'. Det var pinagtigt, angstprovokerende. Når hun nu brød sit vanlige mønster, var det fordi hun valgte at fokusere på to holdkammerater, hun følte sig tryk ved, og som hun oftest sad ved siden af. Og som hendes mentor gav jeg Janne den respons at det her var virkelig godt gået! Sejt, at hun virkelig gjorde det! Hendes i denne sammenhæng radikale normbrud blev således 'hyldet' som den *unikke handling*, det 'mysterium', det også var.

Den identitetsfortælling eller alternative historie Janne her etablerer er: *Selvom jeg er genert og ikke kan lide den opmærksomhed jeg får ved at komme for sent, så møder jeg alligevel op!*



#### 10.4 Genforfattende samtaler og de to landskaber

Mellem de unikke resultater og de alternative fortællingslinjer i menneskers liv - nyskrivningen af historien - ligger de *genforfattende samtaler*. I *'Kort over narrative landskaber'* sammenholder Michael White rekonstruktionen af klientens livsfortælling med det at rejse: *'at bryde op fra det velkendte og begive sig ud på rejser til nye destinationer uden kort'*.<sup>76</sup> Whites formulering her, hans rejsemetafor, vidner om terapiformens åbenhed over for kaos som vejen frem – her er en vis overensstemmelse mellem kunstterapien, den spontane fortælling og den på flere måder mere strukturerede narrativ terapi.

I den genforfattende samtale opererer Michael White med to 'landskaber', nemlig *handlingens og meningens landskab*, som han ser som en grundlæggende struktur for alle samtaler, herunder den terapeutiske. I handlingens landskab er alt, hvad individet gør, siger, tænker. Her er begivenheder og situationer. I meningens landskab er der derimod færdigheder, viden, intentioner, håb, drømme og værdier. Er man kun oppe i meningens landskab i en snak om håb, drømme og værdier, vil der mangle substans, konkrete eksempler. Er man derimod kun i handlingens landskab, mangler den røde tråd. Målet med en narrativ terapeutisk samtale, eller en mentorsamtale, er at forbinde de to landskaber, især at koble mening på handlingen, fx ved at spørge *"Når du faktisk mødte op i klassen -selvom du kom 20 minutter for sent-, hvad fortæller det så om, hvad der er vigtigt for dig?"* Der kan også være andre handlinger, terapeuten eller mentoren er nysgerrig på, og som kan forbindes med meningens landskab, fx: *"Den arbejdsgruppe, du har sammen med dine to klassekammerater... Hvis du nu skulle skrive en brochure om arbejdsgrupper på HF, hvad ville så være de vigtigste værdier ved den form for samarbejde, du ville nævne her?"*

#### 10.5 Bevidning

En anden meget vigtig metode i den narrative terapi er bevidning. Det vil sige at man som terapeut eller mentor sørger for at få en unik handling eller et alternativt fortællespor forankret, gjort klienten bevidst om handlingens betydning for hendes udvikling, eller identitetsfortælling. På den måde 'tykner' man en ny tynd fortælletråde. *Et eksempel:* Jeg spørger min mentee Helle om det er sket før i forbindelse med hendes uddannelse, at hun faktisk har fået gennemført noget, selvom hun har været genert, eller om hun har gjort noget tilsvarende i andre situationer. Jeg kan også inddrage 'støtter' ved at spørge hvem der ville blive mindst overrasket ved at Helle trodsede sin generthed. Endelig kan man selv som terapeut eller mentor være med til at bevidne det der er

---

<sup>76</sup> Michael White, s. 90

lykkedes ved at sende bevidningsbreve<sup>77</sup> mails eller SMS'er i forbindelse med noget svært klienten eller mentee'en har kastet sig ud i og gennemført, bl.a. prøver og eksaminer:

*"Hej Janne. Tillykke med huen! Godt gået! Lige et spørgsmål: Jeg vil rigtig gerne høre hvordan det gik til den sidste eksamen. Altså hvilket resultat du fik? Bedste hilsner Anette"*

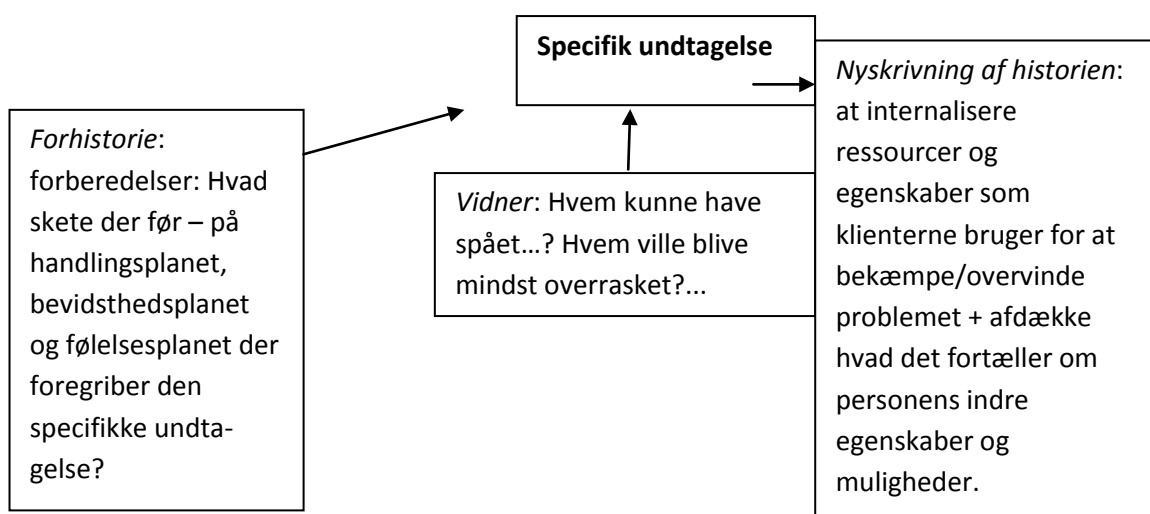
*"Tusind tak :) jeg fik 4, så det er jeg rigtig glad for :) hilsen Janne"*

*"Det var super godt! Glæder mig på dine vegne! Bedste ønsker Anette"*

## 10.6 Nyskrivning af historien

For at klienten eller en mentee kan begynde et nyt identitetsspor, starte en ny fortælling, må der også være et klart fokus på de ressourcer klienten bruger for at få bekæmpet sit problem, her 'Det ikke at kunne komme op om morgenen'. De egenskaber Janne fik fat i – i løbet af vores i alt 6 samtaler -, var hendes mod til at bede om noget og til at tage imod, eller sagt på en anden måde hendes overvindelse af frygten for at blive afvist. Hun behøvede ikke at være alene med sit problem, hvad der ellers havde været en grundbestanddel i hendes gamle historie. En anden ressource Helle fik fat i, var en lidt lettere holdning til hendes skolegang. Det var ikke nødvendigvis alt eller intet, dvs. enten at møde helt præcist eller slet ikke at møde op. På den måde ligner hendes proces "Herfra-og-dertil-fortællingen". Der blev ikke brugt kreative udtryksformer, men det at vende tingene på hovedet, som man gør ved nyskrivning af historien, rummer jo også en portion kreativitet! I øvrigt fik Janne også snakket med et par af sine lærere om sit problem, og alene den åbenhed og kontakt til lærerne gjorde at hun havde meget mere lyst til at møde op.

Nedenfor en model af den terapeutiske proces i narrativ terapi:



<sup>77</sup> I Lisbeth Bendtsen giver i sin bog "Mellem drøm og mareridt – Unges fortællinger om engle, dæmoner, anerkendelse og skam", Dansk Psykologisk Forlag, Kbh.2005, en række eksempler på bevidningsbreve hun har sendt til sine unge klienter. Se især kap. 11: De unges fortællinger.

### Kreative udtryksformer som en del af narrativ terapi

Hvor det kreative udtryk i kunstterapi udgør det fælles tredje, i forholdet mellem terapeut og klient, er det det eksternaliserede problem der i den narrative terapi udgør og italesættes som det fælles tredje. Kreativiteten kommer, som ovenfor nævnt, til en vis grad frem i den fælles skabelse af den alternative fortælling, men det kreative udtryk kan også inddrages som et forstærkende aspekt i nyskrivningen af historien – i form af konkrete, sanselige gestalter. Fx kan figurer i modellervoks eller ler udgøre de vigtigste aktører i den 'tykke' historie. De kan så ommodeleres og flyttes rundt på, så de illustrerer og understreger den 'tynde' historie der er ved at blive tyknet. Hvis klienten er åben for en kreativ, kropslig udtryksform kan terapeuten bede denne om først at bevæge sig på en måde der matcher den 'tykke' fortælling – for derefter langsomt at gå over en måde at bevæge sig på der svarer til den nye fortælling. Er klienten ikke indstillet på modellering eller fri bevægelse, kan terapeuten i stedet bruge dyr eller kort til imaginationen.



78

Gestaltningen i sig selv vil forstærke nyskrivningen, men det kan – som i kunstterapien – sagtens ske at terapeut og klient i en undersøgelse af fx de modellerede figurer vil finde aspekter der yderligere forstærker – og ikke kun illustrerer den nye fortælling. Det kunne dreje sig om figurernes placering i forhold til hinanden, en specifik udformning eller udtryk – som i figurgruppen nedenfor der illustrerer den 'tykke' historie: "Jeg føler mig udenfor".

---

<sup>78</sup> Plastikdyr og kort som kreativt materiale. Fra kursusdag på IFK med kunstterapeut Annette Friborg



## 11. Den helende fortælling

Den helende fortælling er en retning inden for storytelling, der sætter fokus på den heling af 'sår' i såvel individet som i mellemmenneskelige relationer som en fortælling og det at fortælle kan bevirke. I sin bog *"Storytelling – en läkande kraft mellan människor"*<sup>79</sup> understreger Inger Lise Oelrich, historiefortæller, teaterinstruktør, leder af Storytelling for Life mv., netop fortællingens lægende kraft *mellem mennesker*. Historiefortælling er altså en social kunst: "(...)en uppskattande, icke-dömande, icke-analytisk, inklusiv aktivitet som sker mellan människor."<sup>80</sup> Sagt på en anden måde går den helende fortælling ind i den senmoderne individualiserede kultur og søger at skabe en social forvandling. Og som i kunstterapien er det netop *kreativiteten* der forløser: *"En annan sida av läkande processer är att de bär kreativitet i sig."*<sup>81</sup> Og for Inger Lise Oelrich er det ligeledes de kreative processer der fører til forvandling: *"Ord som kan hjälpa, trösta, skapa hopp och mod."*<sup>82</sup> Desuden er der fokus på spontaniteten som ressource; lægger mennesker bånd på sig selv, sine følelser, bliver alt unaturligt stift. Derfor er spontanitetstræning et væsentligt element af den helende fortælling.

Målet i forhold til den helende fortælling er netop det hele menneske. For at læges, må mennesket blive helt, siger Inger Lise Oelrich og inddrager et spirituelt 'lag' ved at sammenholde de to ord *whole* og *holy*. *"Det (altså sammenfaldet mellem hel og hellig) säger oss något om läkningens aktivitet och väsen."*<sup>83</sup>

<sup>79</sup> Inger Lise Oelrich: *Storytelling – en läkande kraft mellan människor*. Storytelling for Life, 2011.

<sup>80</sup> Oelrich, s. 12

<sup>81</sup> Oelrich, s. 9

<sup>82</sup> Oelrich, s. 10

<sup>83</sup> Oelrich, s. 9

Sammenholdt med den kunstterapeutiske metode der *også* inddrager den enkeltes udviklingshistorie i relation til individuationsprocessen, er den helende fortælling primært fremadrettet: *"Vi arbetar med berättandet som en utvecklings- och läroprocess där förvandling kan ske."*<sup>84</sup> Hvad så med den indre dommer? Her er Inger Lise Oelrich tæt på en kunstterapeutisk og narrativ indfaldsvinkel, fordi hun opfordrer den enkelte til at være undersøgende, ved at se tilbage i tiden: *"Om man tager det lugnt och inte känner sig pressad av lyssnaren, så lägger man småningom märke til dessa röster på trösklen till ett skapande levande NU. Vad säger den rösten? Och den? Hur försöker de censurera eller stoppa dine rörelser, intentioner, ord? Lagg märke til ordalydelsen, ofta är det återkommande. Försök spåra bakåt i tiden till den gågen då "Mantrat" uppstod."*<sup>85</sup> På den anden side tager hun afstand fra en analyserende holdning: *"Du behöver inte analysera eller tolka. Bara beskriv för någon eller skriv ner händelsen som dyker upp(...) Bestäm dig för att det räcker nu. Inte en massa förklaringar. I princip, Tack och adjö."*<sup>86</sup> søge indgang. Hun Der er således en vis varsomhed i forhold til dyberegående psykiske komplekser i den helende fortælling. På den anden side

Hvor kunstterapien gennem aktiv imagination har fokus på *dialogen* med symbolerne, billederne, fortællingerne, har den helende fortælling mest fokus på at skabe og fortælle eller genfortælle historier. Og hvor den forståelse der i kunstterapi er opstået i den kreative proces, kan forankres gennem samtalen mellem klient og terapeut, dér opstår erkendelsen, forståelsen i den helende fortælling i det fælles rum hvor den helende historie bliver hørt, følt og delt.

### 11.1 Hvilke helende fortællinger findes der?

Der er mange slags helende fortællinger, men mest anvendt er de magiske fortællinger som eventyr, legender, myter og visdomshistorier, fx sufi- eller zenfortællinger. Derudover er der livsfortællingen, dvs. fortællerens beretning om sit eget liv. En tredje anvendt type fortælling er den spontane historie, der beskrives nærmere nedenfor.

### 11.2 Hvordan fortælles historien?

I udgangspunktet sidder tilhørerne i en cirkel, i ro. Trækker vejret dybt og roligt, så den indre scene bliver tom og fri. Når en taler, lytter de andre. Tier. Man bryder fx ikke ind med associationer. At fortælle og at lytte kræver således indre ro.

I den sammenhæng bliver hver enkelt en del af et fællesskab, båret af glæden ved at dele smukke ord, mærkelige, magiske handlingsforløb og vigtige fortællinger om naragtighed, visdom - og mod.

Inger-Lise Oelrich understreger at man - når man fortæller spontant eller fortæller sin livshistorie - skal være ikke-dømmende mod sig selv, og det man finder på sin rejse i live'. Altså rummende, ikke-dømmende, inkluderende.

---

<sup>84</sup> Oelrich, s. 11

<sup>85</sup> Oelrich, s. 107

<sup>86</sup> Oelrich, s. 107-8

Konfrontationen, at give kant, kan måske nok optræde i den fortalte historie. Men i relationen, tilbagemeldingen findes den ikke.

### **11.3 Konkrete eksempler på anvendelse af helende fortællinger for at skabe forandringsprocesser**

#### **11.3.1 Eventyr og fortællinger som katalysatorer i en forandringsproces**

I forbindelse med de tungere sider af ens livshistorie, dvs. det der er svært, er det Inger-Lise Oelrichs opfattelse, at man kun skal inddrage disse dele af ens egen fortælling, hvis man kan navngive alt uden at tabe tråden og bryde sammen. Alternativt kan man låne kompositionen fra fx eventyr, altså indsætte et projekt, et objekt, en modstander, en eller flere hjælpere, osv. En anden mulighed inden for den helende fortælling er at finde en historie eller et eventyr der har resonansbund for en. Historierne kan man finde i antologier og på nettet, fx ved at google 'storytelling healing' eller 'storytelling transformation', jvf litteraturlisten. Ved at lære den for én selv betydningsfulde historie udenad og så fortælle den, sker der en helingsproces: man internaliserer historien, gør den til sin egen. Identificerer sig med den person der får gennemført nogle krævende prøver, som udvikler sig. Det særlige ved den helende fortælling er at ens personlige stof ikke direkte italesættes og inddrages. Helingen sker på det imaginære plan – og helt konkret: for ved at stå frem og fortælle en historie bevidner man sit mod, sin synlighed – det man symbolsk fortæller om.

Personligt har jeg gjort det omtalte russiske eventyr om *Vasilisa* til min historie og har fortalt den i mange sammenhænge. Den handler om at tænke sig om, at turde vove – og kende sine venner og fjender. Vasilisas rejse ud i kaos – gennem skoven til heksen Baba Yaga for at hente ild – *lykkes*, fordi hun stoler på sin intuition i form af gode råd fra den lille dukke hendes afdøde mor har givet hende og som hun efter moderens anvisning holder skjult. Vasilisa der er alt for sød og flink, får også en vældig kraft ved at turde komme tæt på naturkraften i form af Baba Yaga. Det er et rent boost for et menneske som jeg, der også er opdraget til at skulle være pæn og sød! Jeg bliver smittet af Vasilisas seje frygtløshed, hver gang jeg har fortalt denne for mig helende historie.

#### **11.3.2 Den spontane fortælling**

*"Utgångspunkten i allt skapande är att inte veta."* Inger Lise Oelrich<sup>87</sup>

Som nævnt udgør den spontane fortælling en kraftig gren i det træ som den helende fortælling udgør. Som et symbol på den holdning der er grobund for den spontane fortælling bruger Inger Lise Oelrich *Narren*. På Tarotkortet ser man narren stå frisk og frejdig ved afgrundens rand, med den ene fod på fast grund, og den anden på vej ud i luften – parat til at tage skridtet ud i det store intet. Narren ved ikke noget, men er uden forbehold parat til at prøve og opleve noget nyt. Han har tillid – og tydeliggør det at tænke på en anden måde og holde sig til det trygge, det man plejer.

---

<sup>87</sup> Oelrich, s. 101



Der er mange måder at praktisere den spontane, helende fortælling på. En er at man bliver konfronteret med kaos ved at skulle mestre en række småfortællinger, gestikker og ordremser og fyre dem af, når man bliver udfordret. Gruppen kan fx stå i en cirkel og kaste bolde i forskellige farver til hinanden. Får man fx en gul bold, udløser det en ordremse, får man en blå, skal man dreje rundt osv. før bolden kastes videre. Legen skal helst i stigende tempo og med stigende kompleksitet. Og den ender helt uundgåeligt med store grin, en befriende latter.

En anden måde at praktisere den spontane fortælling på, er ved at deltagerne sidder i en rundkreds. Den der begynder, må ud af de spontane indre billeder der dukker op og som man indlever sig i, fortælle noget og lade det udvikle sig til en historie. Det centrale her er at sige *ja* til billederne: *"(...) i början av allt spontant arbete handlar det om att vårda och älska fram dina bilder helhjärtat!"*<sup>88</sup> Går man i stå, venter man til et nyt indfald dukker op. Det kan ske som en del af 'spillet' at den der er i gang med sin fortælling, lige låner noget – en hændelse eller en person – fra en af de foregåendes fortællinger og inkluderer dette element i sin fortælling, noget der intensiverer opmærksomheden og samspeilet i denne fortælleform.<sup>89</sup> Som tidligere beskrevet er netop den spontane fortælling et stærkt modspil til den indre dommer og skamfølelsen – her foretager man et spring – væk fra introjekterne og "plejer"-dæmonerne. Og som helten eller heltinden kæmper med modstand i eventyrene, så møder den spontane fortæller sin indre modstand – og får udviklet *"de inre muskler vi behöver för att nå vårt mål"*<sup>90</sup>, som Inger Lise Oelrich konkluderer.

### 11.3.3 Problemløsning og eventyrfortælling

'Problemløsning og eventyrfortælling' er en mere struktureret form for helende fortælling.<sup>91</sup> Her arbejder man i 4-personers grupper. Én i gruppen, A, fortæller B om et problem hun eller han har, og som er svært at se en løsning på. B fortæller problemet videre til C, men nu uden konkrete detaljer, på et mere alment plan, som en fabel uden forankring i tid og sted. C inkluderer nu

---

<sup>88</sup> Oelrich, s. 103

<sup>89</sup> Den spontane fortælling er praktiseret på bl.a. Leo Sofers workshops i Europa, og beskrevet i Keith Johnstones bøger om impro-teater.

<sup>90</sup> Oelrich, s. 111

<sup>91</sup> Fra en workshop med Roi Gal-Or, 2009, The International School of Storytelling, Emerson College, England

problemet i en 'eventyr-ramme', med eventyrets aktører og rum, og fortæller dette videre til D. Denne tilføjer en løsning på problemet, stadig i eventyrets 'regi', og fortæller det færdige eventyr til A, problemets ophavskvinde eller –mand. Derefter roterer man, så det bliver B der fortæller C om sit problem. Osv. *Et eksempel: For en deltager var problemet en oplevelse af at hendes storesøster altid tog ordet og korrigerede. I eventyret blev de to kvinder til to prinsesser der ikke havde tid til at komme uden for kongeslottet, fordi de altid skændtes, den ene skulle altid rette på den anden, og den anden blev altid såret. Løsningen blev at den yngste prinsesse fik en kanin. Hun tog den udenfor og legede med kaninen i slotshaven – og glemte alt om sin fortrydelse. Et stykke tid efter kom den ældste prinsesse ud til hende, gik ind i legen og der opstod en ny måde at være sammen på.*

Løsningen var altså at A ville få mest ud af at bruge energi på noget hun var glad for, her kaninen, og at legen – i nye rammer - kunne være en god form, når gamle mønstre skulle brydes. Som med den helende fortælling der blev lært udenad og fortalt, forbliver problemløsningen her på det imaginative plan. Den der har fortalt om sit problem, kan tage det til sig, hun kan bruge.

#### 11.3.4 Story stick- til livsfortællingen og andre fortællinger

Den helende fortælling inkluderer som nævnt livsfortællingen. En måde at gøre denne nærværende og sanselig på, er vha. en såkaldt story stick, en lille gren der omvikles garn i forskellig farve og tykkelse.



Hvert omviklet sted på grenen kan repræsentere et vigtigt øjeblik på ens livsrejse. Farven kan referere til noget symbolsk eller have en konkret betydning. For at markere øjeblikkets mangfoldighed, kompleksitet, kan man lade det være repræsenteret af flere farver. Storystick-livsfortællingen er en helende fortælling, fordi den enkelte får mulighed for at komme i kontakt med sine ressourcer, hele følelsesregistret, eller en del af det, og fordi hun får arbejdet sanseligt og symbolsk med det levede liv, de betydningsladede øjeblikke, og delt disse fortællinger med andre – i et trygt rum. Samtidig er story stick fortællingen en slags modfortælling til den etablerede livsfortælling, hvor idealfortællingen om det gode ægteskab og de vellykkede børn får en slags indre dommer-funktion.

Eksempel: *På kurset for 70+-gruppen havde vi på første kursusdag arbejdet med fantasirejsen og var gået tilbage i tid til førskolealderen. Gruppen var derfor fortrolig med den sansemæssige indlevelse i noget fortidigt, fra livsfortællingen. På 2. kursusdag skulle hver finde 5 betydningsfulde*



*øjeblikke fra sit liv, fra skoletiden, fra de var i 20'erne, i 30'erne, i 40'erne og 50'erne og i 60'erne og frem. Det blev understreget at 'øjeblikke' kunne være meget andet end fx højtidssage som bryllup, barnedåb osv. Hver skulle vælge en pind og finde de garnfarver og garntykkelser der 'matchede' dette øjeblik. Arbejdet skulle foregå i tavshed – til musik af Beethoven, en cellokoncert – for at fastholde fordybelsen. Efter ca. 25 minutter satte deltagerne sig sammen to og to og skiftedes til at fortælle deres livshistorie, i form af storystick-øjeblikkene. Man kunne stille spørgsmål, men ellers var ideen at parret først og fremmest delte hinandens historier.*



En story stick er også et godt redskab til at indlære og fordybe sig i en fiktiv historie, man vil fortælle andre. Fx kan man lade farverne repræsentere de følelser der dominerer et bestemt afsnit i den valgte fortælling.

### 11.3.5 Fremtidsfortællingen – ønskede egenskaber og rollemodeller

Uanset alder vil man kunne arbejde med fremtidsfortællingen som en helende fortælling. Der vil nemlig der altid vil være rollemodeller i form af kendte personer eller mennesker i det nære miljø, der kan fungere som forbillede på hvordan man kan udfolde sig liv på det eller de næste alderstrin. Ser man på den 'udviklingstrappe' psykologen og psykoanalytikeren Erik Erikson har udviklet<sup>92</sup> med tilføjelser af psykiateren George Vailland og Eriksons kone<sup>93</sup> vil hvert udviklingstrin rumme en krise der kan løses på en positiv måde. Og en helende fortælling vil kunne relateres til ens udviklingstrin – og de ressourcer denne og den eller de følgende trin rummer.

Her først en oversigt. For helhedens skyld er alle faser med, ikke mindst fordi man kan lave helende fortællinger helt fra den anden fase.

| Fase                   | Krise                                 | Ressource                                                       |
|------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1(det helt lille barn) | Grundlæggende tillid versus mistillid | At udvikle tillid og et positivt indre billede af moderen       |
| 2(1-3 år)              | Autonomi versus skam                  | At tilegne sig selvkontrol uden at miste selvfølelsen           |
| 3(3-5 år)              | Initiativ versus skyldfølelse         | At nå en sikker fornemmelse af at der findes rigtigt og forkert |

<sup>92</sup> Omtalt s. 14-15 og s. 24-25

<sup>93</sup> Grundbog i psykiatri, s. 74

|                       |                                              |                                                                                                                                 |
|-----------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4(5-6 år)             | Arbejdsevne versus mindreværdsfølelse        | At udvikle en følelse af kompetence og dygtighed                                                                                |
| 5(op til voksenlivet) | Identitet versus identitetsforvirring        | At begynde at tage var på sig selv og sit liv                                                                                   |
| 6(tidligt voksenliv)  | Intimitet versus isolation                   | At give og modtage kærlighed uden at tabe sig selv                                                                              |
| 6.a                   | Karriere konsolidering versus selvoptagethed | At engagere sig ud fra en indre motivation                                                                                      |
| 7(at få børn)         | Generativitet versus stagnation              | At drage omsorg for andre, udvide sine interesser til det man har frembragt                                                     |
| 7.a                   | Meningfylde versus rigiditet                 | At være med til at opbygge og vedligeholde værdier i kulturen                                                                   |
| 8                     | Integritet versus fortvivlelse               | At finde sammenhæng og mening, se sit liv i et større perspektiv                                                                |
| 9(det sene liv)       | Afklarethed versus desperation               | At komme overens med sine tab af fysiske og sociale færdigheder. At være parat til en rolig og afklaret konfrontation med døden |

I det eksempel der beskrives nedenfor, er det de tre sidste faser og de ressourcer der her er tilknyttet, der er relevante. Det gælder ikke mindst at vedligeholde værdier og at se sit liv i større perspektiv:

*For 70+-gruppen blev arbejdet med fremtidsfortællingen opdelt i to dele. Først en brainstorm på forbilleder. Gruppen nævnte straks den ældste i gruppen, en på 94, der går stavgang hver dag, er mentalt helt frisk og som deltager aktivt i landsbyfællesskabet. Også en anden i gruppen, på ca. 80, der underviser i Qi Gong, Tai Chi og meditation kom på listen. Ellers var forbillederne Mother Teresa, Hildegard af Bingen, Mandela, Tuto og Mester Eckehard. Derefter lavede vi brainstorm på hvilke egenskaber gruppen syntes var vigtige - som man ønskede selv at besidde. Her blev nævnt bl.a. tålmodighed, hjælpsomhed, engagement, empati, klarhed.*

*Den individuelle opgave var så at vælge den egenskab man helst ville besidde, bevæge sig som denne egenskab – få de andre med, og derefter give det et –hurtigt-malerisk udtryk. Ved den efterfølgende 'gallerigang', viste hver sit billede og fortalte om det.*

*Den afsluttende opgave blev så at fastholde fortællingens kernesymbol i et billede (lærred på opspændt ramme) der skulle være hver enkelt 'Huskebillede'. Også denne fase blev afsluttet med en gallerirunde.*



*Eksempel på malerisk udtryk for en egenskab og for Huskebilledet*



*Andre Huskebilleder – fra gallerirunden*

*Kommentar:* Den sidste opgave var en 'knode på halen' der skyldtes at jeg på første kursusdag blev klar over hvor stor betydning hver enkelt i gruppen tillagde det at gøre 'tingene ordentligt' – lige fra de retter man havde med til frokost til det fælles arbejde i landsbyen. Det gav stolthed og glæde. Derfor synes jeg det var vigtigt med en 'mindetavle' i materialer der kunne holde: lærred og akryl, samt brug af skabelontryk til de valgte symboler – en metode der er let at styre, hvis man ikke er vant til at male – og som er visuelt slagkraftig.

## **12.Sammenstilling af kunstterapiens, den narrative terapies og den helende fortællings måde at bruge fortællingen på**

På skemaet nedenfor tydeliggøres ligheder og forskelle mht. de tre beskrevne måder at bruge fortællingen på – til at frigøre ressourcer:

|                              | Den jungiansk inspirerede kunstterapi                                                                                 | Narrativ terapi og vejledning                                                                                        | Den helende fortælling                                                                                                 |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mål                          | At skabe forandringsprocesser/frigøre ressourcer                                                                      | At skabe forandringsprocesser/frigøre ressourcer                                                                     | At hele. At skabe forandringsprocesser/frigøre ressourcer, individuelt og i fællesskaber                               |
| Fokus                        | At bruge det ubevidste som hjælper- styrke jeg-Selv-aksen                                                             | At bevidstgøre klienten om hans/hendes styrkesider                                                                   | At give mod, indsigt, styrke relationer + udvikle og bruge spontanitet                                                 |
| Redskab(er)                  | Tegne- og maleredskaber, voks, ler, kort, figurer, musik-instrumenter, kroppen mv.                                    | Ingen. Men kreative materialer kan inddrages                                                                         | Kreative materialer kan inddrages                                                                                      |
| Struktur                     | Samtale – fra identifikation af problemet til kreativ aktivitet /aktiv imagination til samtale om det valgte/udtrykte | Samtale – fra identifikation af problemet til undersøgelse med henblik på at etablere den alternative fortælling     | Opvarmning/forberedelse – selve fortællingen                                                                           |
| Vægtning af spørgsmål        | Meget stor betydning                                                                                                  | Meget stor betydning. Det afgørende element                                                                          | Kun lidt                                                                                                               |
| Forhold fortælling - billede | Spiller tæt sammen i den kunst-terapeutiske proces                                                                    | Billeder kan inddrages for at forstærke historien. Stor vægtning af metaforen som redskab til at tykne fortællingen. | Billeder kan inddrages som illustration og til fordybelse. Brug af billedsprog for at styrke udtrykket i fortællingen. |

|                                                |                                                                        |                                                                    |                                                                 |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Vægtning af den personlige fortid/traumehuller | Inddrages hvis det er relevant                                         | Inddrages hvis det er relevant. Stort fokus på det der er lykkedes | Fortælleren konfronterer og 'bortviser' den indre dommer        |
| Forhold til det spirituelle                    | Inddrages hvis det er relevant                                         | Inddrages kun hvis klienten bringer det på bane.                   | Inddrages, hvis det er et aspekt af fortællingen                |
| Hvilke fortællinger?                           | Fantasirejser, drømme og fortællinger der bliver skabt ud fra billeder | De livsfortællinger klienten etablerer sammen med terapeuten       | Livsfortællinger<br>Eventyr, myter mv.<br>Spontane fortællinger |

### 13. Afsluttende bemærkninger og perspektivering

Her i den perspektiverende afslutning vil jeg lige vende tilbage til udgangspunktet, det jeg har villet undersøge: *Hvordan kan man i kunstterapi, narrativ terapi og Den helende fortælling bruge fortælling og billeder til at aktivere og/eller afdække forviste sider af sig selv og transformere disse til ressourcer?* Hvad er det så undersøgelsen især har tydeliggjort? Ikke mindst at i kreative terapeutiske og pædagogiske processer forstærker ordene, eller fortællingerne, billederne – og omvendt. Ord og billede hænger sammen. Den har også vist spontanitetens befriende kraft. Og endelig hvilke muligheder der ligger i kunstterapien, den helende fortælling, og til dels den narrative terapi og samtale, for at overskride en ufrugtbar individualisme og i stedet skabe & forstærke fællesskabet, fællesskaber i alle livsfaser.

Det er tydeligt at kunstterapien, den narrative terapi og den helende fortælling repræsenterer forskellige retninger, og alligevel overlapper og supplerer de hinanden. Selvom det fx kun er i kunstterapien at kontakten til og arbejdet med det ubevidste i centrum, så betyder Den helende fortællings fokus på spontaniteten og den spontane fortælling, at der her er stor værdsættelse af det potentiale som det ubevidste repræsenterer. Og ligeledes er den narrative terapi med sin undersøgende, overraskende og undertiden fabulerende form en anden måde at komme tæt på det ubevidste på. Under alle omstændigheder gør alle tre retninger brug af hurtige skift mellem venstre og højre hjernehalvdel, og åbner derfor op for at bryde det vante, ikke mindst i vores tankemønstre.

Trækker man som terapeut eller vejleder på metoder fra flere retninger, som fx de tre her omtalte, med det formål at give en klient det man synes er brugbart i lige netop den konkrete situation, ja, så er det udtryk for en *pluralistisk tilgang*. Mick Cooper og John McLeod, der ud fra en person-centreret og eksistentiel terapi med fokus på jævnbyrdighed mellem klient og terapeut, er fortalere for denne pluralistiske tilgang<sup>94</sup>. Holder man sig til kun en terapeutisk 'skole', kan det blive for stift, mener de. I en pluralistisk eller eklektisk tilgang har ingen skole alle svarene. Til forskelligartede klienter vil det derfor netop være *forskellige* metoder eller en sammensætning af flere metoder der er mest brugbart. Det passer- for mig at se- fint på en mulig kombination af metoder fra kunstterapien, den narrative terapi og den helende fortælling når målet er at styrke ressourcer hos klienter, mentees og andre der ønsker en forandring i deres liv.

*"Out beyond ideas of wrongdoing and rightdoing, there is a field. I'll meet you there."* Rumi

### 14. Epilog

I Prologen fortalte jeg om drivkraften bag mit valg af kunstterapiuddannelsen og speciale, nemlig glæden ved og fascinationen af billedernes og fortællingernes forvandlende kraft. I forbindelse med selve specialeskrivningen, herunder mit *Fortælling- og billedekursus* i en 70+ gruppe, kom der en ekstra dimension til, nemlig bevidstheden om at selvudvikling er en livslang proces. Det blev i

---

<sup>94</sup> Mich Cooper og John McLeod: *Pluralistic Counselling and Psychotherapy* (2011), s. 3-4

høj grad bekræftet af David Rosens og Erik H. Eriksons påvisning af det eksistentielle skisma i alle livskriser – og ikke mindst de sene: Mennesket kan 'fryse fast' i desillusion, kynisme og isolation, eller det kan udvikle sine styrkesider på dette stadie i livet i form af indsigt, visdom – og bevidsthed om fællesskabets betydning. Vi har altså – til en vis grad – et valg, og som kunstterapeut og fortæller har man mulighed for at styrke ældre menneskers ressourcer – gøre indsigt, fællesskabs- og visdomsvejen mere synlig. Det har inspireret til et konkret samarbejde med Aktivitetscenteret Bonderupgård i Vanløse, hvor jeg i foråret 2013 skal stå for et kunstterapeutisk pilotprojekt: Et billede- og fortælleværksted for lokalområdets ældre. Projektet indgår i aktivitetscentrets målsætning, nemlig at styrke fællesskab og udfordre og udvikle de besøgende og beboerne fysisk og mentalt, ikke mindst kreativt. Stedet har både husdyr, sansehave, en livlig cafe – og værksteder – en god ramme for at livserfaring og fælles – og individuelle – kreative vovestykker går hånd i hånd! Så jeg kan videregive min glæde ved og fascination af billedernes og fortællingernes forvandlende kraft.

## Litteraturliste

- Bendtsen, Lisbeth: *Mellem drøm og mareridt – unges fortællinger om engle, dæmoner, anerkendelse og skam* Dansk psykologisk forlag, København 2005
- Bruun, Grethe: *Storytelling i terapi og supervision* Dansk psykologisk Forlag, København 2009
- Cooper, Mich & John McLeod: *Pluralistic Counselling and Psychotherapy* Sage Publications, London 2011
- Cullberg Weston, Marta: *Fra skam til selvrespekt* Dansk psykologisk Forlag, København 2010 (2008)
- Franz, Marie-Louise von: *Shadow and Evil in Fairy Tales* Shambhala, Boston & London 1995 (1974)
- Grønkjær, Preben: *Jungs analytiske psykologi. En introduktion* Hans Reitzels Forlag, København 2010
- Høgh, Carsten: *Eventyrleksikon* Munksgaard Rosinante, København 1996
- Jerland, Espen (red.): *Udviklingspsykologiske teorier* Hans Reitzels Forlag, København 2006 (1999)
- Johnstone, Keith : *Improvisation og teater* Gyldendal, København, 2005
- Lundby, Geir: *Narrativ terapi* Socialpædagogisk bibliotek, København 2000
- McKee, Robert: *Story* Methuen, London 1998
- Morgan, Alice: *Narrative samtaler* Hans Reitzels Forlag, København 2005 (2000)
- Møhl, Bo & Carsten René Jørgensen: *Udviklingsteori. I: Grundbog i psykiatri* Hans Reitzels Forlag, København, 2010
- Nhat Hanh, Thich: *Vi är redan framme!* Eva Belander, Stockholm 2005
- Pincola Estés, Clarissa: *Kvinder som løber med ulve* Lindhardt og Ringhof, København 1995 (1992)
- Rosen, David: *Transforming Depression – Healing the Soul through Creativity* Nicolas-Hays, Maine 2002 (1993)
- Oelrich, Inger Lise: *Storytelling- en läkande kraft mellan människor* Storytelling for Life, Stockholm 2011
- Skov, Vibeke: *Kunstterapi* Marcus, Vejle 2009
- Skov, Vibeke: *Kunstterapeutisk supervision – med fokus på individuationsprocesser* Undervisningsnoter, Institut for Kunstterapi, Gadbjerg 2011
- White, Michael: *Kort over narrative landskaber* Hans Reitzels Forlag, København 2008 (2007)

## 16. Anvendte eventyr

**Vasilisa.** Russisk folkeeventyr: <http://www.alkotagifts.com/fairytales/Vasilisa.php> (NB Den variant Estes benytter, og som jeg selv har anvendt, slutter med stedmoderens og stedsøstrenes død.)

**Kong Lindorm.** Skandinavisk folkeeventyr:

[http://www.detnyforlag.dk/netopgaver\\_del3/10.1.%20Plot%20og%20komposition.pdf](http://www.detnyforlag.dk/netopgaver_del3/10.1.%20Plot%20og%20komposition.pdf)

**Esben Askepuster.** Fra Danske Folkeeventyr, 1883, indsamlet og udgivet af Svend Grundtvig:

Der var engang en konge, som havde en eneste datter. Hun var både køn og klog, men så rasende kæphøj, så spodsk og slem i sin mund, at alle de kongesønner, som kom for at bejle til hende, de fik snart nok af det, så de drejede af i tide og rejste hjem igen den vej, de var kommet.

Det blev kongen omsider ked af: der var nu ingen af hendes lige, der ville vide af hende at sige; og så svor han på, at hun skulle tage den til mand, hvem det så var, som kunne stoppe munden på hende. – ”Ja, lad dem prøve på det!” sagde prinsessen; ”men slår det fejl, skal de hænges.” – ”Ja, lad gå!” sagde kongen, og så blev det bestemt, og det blev slået op på alle gadehjørner og læst til kirkestævne landet over, at sådan skulle det være.

Der var da mange unge karle, som var raske på det og mente, at de havde nok af munden, og at her skulle de gøre deres lykke. Men de kom tidsnok; når de skulle stå til munds med hende, én for én, så gik munden i baglås for *dem*, men aldrig for hende, og så måtte de ud af den anden dør og blev hængt op, den ene efter den anden.

Kongen var helt ærgerlig over dette. ”Du spolerer mig alle mine karle,” sagde han: ”det ser galt ud, når det kommer til udskrivning.” Men han måtte jo holde sin egen lov; der var ikke noget ved det at gøre.

Så var der en gårdmand der i landet, som havde tre sønner, der hed Per, Povl og Esben. De to ældste gik og gjaldt for meget vittige hoveder, de havde været på højskole og de kunne snakke fanden et øre af, sagde man, og *det* mente de også selv, og de ville da se, om ikke en af dem med sit snakketøj kunne vinde prinsessen og blive konge i landet. Den af dem, som ikke blev konge, han skulle være første minister, det var de to enige om.

Deres fader var stolt af dem og havde god tro til deres talegaver, så han gav dem fine klæder og et par stadsheste med sølvbidsler, og nu skulle de da af sted. – ”Jeg vil med,” sagde Esben, han gik derhjemme som et skumpelskud og gjaldt for en halvtosse. Han blev kun sat til de allerringeste og groveste arbejder, som at grave tørv og køre møg, og havde sit lejested i askekulen; derfor kaldte de ham for Esben Askepuster. ”Jeg vil *med*,” sagde han. – Nej, det skulle de ikke have noget af, sagde brødrene; han kunne blive hjemme i sin askekrog, det havde han bedst af. – ”Jeg er pæn nok, som jeg er, jeg forlanger ingen nye klæder,” sagde Esben; men han ville dog have en hest at ride på, hvordan den så blev. Men det var der ingen råd til; faderen og brødrene lo blot ad ham og sagde, at han havde jo blak skinneben. – ”Ja, jeg vil med,” sagde Esben og så løb han bag efter sine statelige brødre, da de red af gårde.

Da de var kommet et lille stykke vej, så råber Esben efter dem: ”Hejda! Se, hvad jeg hittet!” – ”Hvad har du hittet?” sagde brødrene, de vendte sig dog om, for at se, hvad de var; så var det en død krage, han havde fundet på vejen. ”Den skal med til kongens gård–,” sagde han, ”man ved aldrig, hvad det kan være godt for.” – ”Å, du er et rigtigt fjols!” sagde brødrene, så gav de ham hver et rap af deres ridepisk, og så red de videre. ”Bi dog, og tag mig med!” sagde Esben. ”Du kan komme bagefter,” sagde de. ”Å, jeg kommer kanske tidsnok,” sagde Esben, så stoppede han kragen i lommen og løb efter dem.

Lidt efter råbte han igen: ”Hejda! Se, hvad jeg kan hittet!” Brødrene ville ikke engang se sig om; det var da en gammel træskoring. ”Der er ingen, der ved hvad den kan være god til,” sagde Esben, han stoppede ringen i lommen og løb videre.

Da han har løbet et stykke på ny, så råber han: ”Hejda” se hvad jeg hittet!” Det var en gammel flasketol. Brødrene var da langt forude. Tollen kom han ned i lommen til det øvrige.

Så lidt efter standser Esben igen og råber: ”Hejda” se hvad jeg hittet!” Så var det et vædderhorn. Og straks efter fandt han et vædderhorn til, og da kom da begge ned i hans lomme.

Endelig stopper Esben endnu en gang og råber: ”Hejda, se hvad jeg hittet!” Det var en dejlig hestepære. Den blev han svært glad for, og den måtte da ned i lommen til de andre rare sager.

Imidlertid var Per og Povl jo kommet til kongens gård og havde sagt deres ærinde. ”Ja, I ved jo godt, hvad det gælder?” sagde vagten. Ja, det vidste de godt, og først blev da Per stedet ind for prinsessen. Hun sad i al sin herlighed oppe på en forhøjning i en forgyldt stol, men alle hendes hofdamer stod bag ved hende og til begge sider. Og længere tilbage i salen der sad kongen selv på sin trone, med sine rådsherrer stående omkring sig.

”God dag, deres Nåde!” sagde Per og bukkede, så pænt han kunne. ”Jeg gi’r dig død og djævelen. Min Nåde skal du ikke blive fed af,” sagde prinsessen. Stakkels Per! Han tabte bade næse og mund over den tiltale og vidste nu ikke hvad han skulle sige. Så var han færdig, han blev fort ud af den anden dør og klynget op i en galge.



Så kom Povl ind. Han kunne jo ikke lade være med at tænke på, hvad der var blevet af Per i den håndevending; men han trådte dog ganske rask frem og begyndte: "God dag, Deres Højhed!" "Ja, du skal snart komme i højheden, din møgtold! Sagde prinsessen. Så var *han* fra det." "Glem ikke, hvad du ville sige!" sagde prinsessen nok så hånligt; men nu var der slet ikke noget, Povl skulle have sagt. Så kom han ud af den anden dør og blev klynget op ved siden af Per.

"Er der så flere friere?" spurgte prinsessen. Ja, døren gik op, og ind kom Esben Askepuster, lige så svedig og snavset, som han var. Han havde jo måttet løbe hele vejen. Da han kom til slottet, så viste vagten ham alle galgerne, der hang fulde af bejlere. Men han gav sig ingen stunder til at se på dem, han skulle straks ind til prinsessen, sagde han, og det kom han så.

"God dag, jomfru Spidslærke!" sagde Esben, "her er svært varmt inde hos jer." – "Her er ikke varmere i dag end der var i går," sagde prinsessen. "Hvad bruger I al den varme til?" siger Esben, "her er nok til at stege en gris." "Ja, i går stegte min fader atten galtegrise; i dag har vi endnu kun stegt to," sagde prinsessen. "Da var det vel," siger Esben, "så kan jeg få denne lille fugl stegt med," og så trækker han den døde krage op af lommen. "Nej, den revner," siger prinsessen. "Her er en gjort til den," siger Esben, "Så holder den nok!" og så tager han træskoringen frem. – "Fedtet løber af enden på den," siger prinsessen. "Så stopper vi en tol i hullet," siger Esben, og så kom flasketollen for en dag. – "Jeg tror, du har alt dit vid i lommen," sagde prinsessen; "men vi finder nok en krog at hænge dig på!" "Sagde du krog?" siger så Esben, "her er en: den kan du bide spids på," så haler han det ene vædderhorn op af lommen. – "Nu har jeg aldrig kendt mage," siger prinsessen. "Den kan du straks få," siger Esben og kommer frem med det andet vædderhorn og vil række hende det hele. – "Bliv fra mig med det skarn!" siger prinsessen. "Nej, vil du have skarn," siger Esben, "så er det her," og så trækker han hestepæren op af lommen og smider den lige i skødet på prinsessen, midt på hendes dejlige hvide silkekjole.

Da blev prinsessen så vred, at hun ikke kunne finde et ord at svare: men hun sprang op og rystede sin kjole og stak så i at græde af bar arrigskad. Sådan var hun ikke vant til at blive behandlet.

"Ja, nu gik *du* i stå," siger Esben, "så nu er du *min*." Og kongen sagde straks ja; nu havde hun fundet sin mand. Og sådan blev det.

Esben blev gift med prinsessen, og han fik det halve kongerige straks og det hele efter kongens død.

Og dersom han, som har fortalt mig denne historie, ikke har løjet, så er den sand fra ende til anden.

## 17. Hjemmesider om og med helende fortællinger:

Projekt Shalom: <http://projectshalom2.org/Healing.htm>

Healing Story Alliance: <http://www.healingstory.org/index.html>

Healing story Treasure Chest: <http://www.healingstory.org/stories/treasurechest/kytna.html>

Storytelling for Life: [www.storytellingforlife.com](http://www.storytellingforlife.com)

Nordisk ALBA: [www.nordiskalba.org](http://www.nordiskalba.org)

School of Storytelling: <http://www.schoolofstorytelling.com/>

Leo Sofer, praktiserer og underviser i intuitiv fortælling: <http://www.leosofer.com/>