

# **KUNSTTERAPI**

## **En praktisk metode til personlig vækst.**

### **Kunstterapiens teoretiske fundament .**

Kunstterapiens teoretiske fundament afhænger af i hvilken sammenhæng metoden anvendes.

Personligt bygger jeg det meste af min praktiske erfaring på den jungianske psykologi, de græske myter, en anelse psykoanalyse koblet på objektrelationspsykologien. Det skyldes nok det faktum at jeg primært arbejder med normale voksnes udviklingsprocesser og derfor finder, at de bedst lader sig forklare ud fra disse indfaldsvinkler.

Da jeg som ung studerende søgte efter litteratur der kunne forklare mig de kreative processers psykologi, stod det skrevet, at kreativitet var forbeholdt børn, sindsyge eller kunstnere. Det virkede som om den etablerede psykologi havde opgivet at begribe skabelsens udviklingsmuligheder, men mere havde overladt disse til tilfældigheder. Nu er det også en hel del år siden, og i den søde ventetid, greb jeg så til litteratur udenfor den etablerede psykologi. For mig har det været væsentligt at begribe kunstterapeutiske processer som en helhed. Som en række af ”tilfældige billeder”, der set i en sammenhæng fortæller en ofte meget almen historie. Som altid når vi arbejder med symboler, arbejder vi med den mere almene del af menneskets psykologi, som Jung kaldte for arketyperne. I den kunstterapeutiske proces betyder det, at dialogen kan være ret upersonlig mens vi udforsker billedet, for så senere at finde fodfæste i det individuelle liv.

### **Et eksempel :**

En kvinde som gik individuelt hos mig i en længere periode malede næsten altid drager. Store kraftfulde drager, som kunne de mest utrolige ting. Selv var hun præget af angst, usikker på sig selv og levede ret isoleret fra omverdenen. Hun havde et meget dobbelt forhold til dragen. Umiddelbart var hun bange for dem, men efterhånden som vi talte om dragens mere positive egenskaber, lærte hun at se dragens magiske og kraftfulde karakter. Uden det visuelle udtryk ville jeg nok ikke have kunnet hjælpe hende med at forankre hendes oplevelse af egen kraft, så vi langsomt kunne arbejde i retning af mere balance.

Det teoretiske fundament som jeg benytter mig af, har udviklet sig ud fra min praksis og min interesse for at forstå skabelsens mysterier. Ofte har det været nødvendigt at bruge en mere **psyko-**logisk form for erkendelsesmåde som kun myterne og det mere symbolske sprog har kunnet formidle.

## **Kunstterapien som en metode**

Kunstterapi adskiller sig fra de fleste andre metoder ved, at der arbejdes i et rum udenfor kroppen som et spejl på det som sker i kroppen. Den kunstterapeutiske proces indeholder nogle karakteristiske faser som kunne inddeles i følgende kategorier :

- 1. Samtalen.** Her afgrænses det psykologiske emne, som baggrund for en evt. opfordring til at udtrykke nogle særlige erindringer i maleriet.
- 2. Den skabende proces.** Klienten arbejder selvstændigt med at udtrykke oplevelser der ligger i kroppen.
- 3. Dialog med det indre via billedet.** De indre tilstande er overført til ydre billeder, som nu sammen med terapeuten udforskes igennem samtale, dramatisering, lyd, bevægelse el. lign.
- 4. Afgrænsning af ny erkendelse.** De nye erkendelser stadfæstes igennem denne udforskning sammen med terapeuten, og kobles på det gamle erindringsspor som en ny oplevet virkelighed i kroppen.

### **At lade sig overraske.**

Det måske mest karakteristiske ved kunstterapien er overraskelsesværdien. De fleste oplever at udtrykke noget i billedet, som de ikke havde til hensigt, og som minder dem om psykens eget forsøg på at løse problemer uden om den bevidste kontrol. Terapeuten hjælper med at forankre disse overraskelsesmomenter, så klienten kan vokse i sin egen autoritet.

**Der er forskellige holdninger** indenfor kunstterapeutiske traditioner med hensyn til den betydning, som den skabende proces har i sig selv. Nogle lægger vægten på samtalen, og bruger billedet som en slags genvej til at tale om væsentlige ting. Det kan være en fordel for de mennesker, som synes at den skabende proces virker for fremmed, mens samtalen virker mere betryggende.

Her ligger vægten på den terapeutiske del af kunstterapien.

Andre tror mere på den skabende proces, og den afsmitning disse oplevelser indirekte har på den psykologiske balance. Her ligger vægten på den kunstneriske del af kunstterapien.

Det kan være en fordel for de mennesker som forbinder erkendelse med skyld og tungt ansvar, fordi de kan forblive uskyldige i det kunstneriske univers.

Hvis vi nu fastholder, at det er udviklingsprocesser som er formålet med kunstterapeutisk arbejde, så er det min erfaring, at de mest konstruktive udviklingsprocesser sker, når den skabende proces får den samme interesse som den psykologiske proces. Det kan så være, at vi starter med et fokus det ene eller det andet sted, men det kan være befordrende for videre udvikling at tilgodese begge slags processer.

### **Et eksempel :**

En kvinde kommer på kursus og i hendes første maleri har hun kun udnyttet en brøkdel af papiret. En lille firkant i øverste hjørne er farvelagt, mens resten af papiret er urørt. Som person virkede hun kraftfuld, og bestemt som en der ville benytte sig af den megen plads. Så da jeg spurgte lidt til hendes opvækst fik jeg at vide, at hendes mor altid havde ligget på sofaen med depression og hovedpine, og hun fik derfor aldrig lov til at komme til udtryk i hjemmet. Det var let for hende at genkende disse erfaringer i hendes måde at male på, og de efterfølgende billeder blev for hende et kreativt gennembrud, hvor hun kom til udtryk som den hun var.

I dette eksempel blev det vigtigt at kunne veksle mellem det kunstneriske og det terapeutiske, som to forskellige verdener der kan supplere hinanden. Det kan være meget lettere at prøve nye væremåder i et maleri end når vi står overfor mennesker som kender os på helt bestemte måder.

### **At slippe kontrollen**

Der er i kunstterapien et konstruktivt tab af kontrol. Hverken terapeut eller klient kender løsningen på det indledende problem, men overlader for en kort stund styringen til det ubevidste i klienten. Igennem den skabende proces åbnes der for de billeder, som kan bibringe en form for psykisk balance til klienten.

### **Et eksempel :**

En 26-årig mand, som var diagnosticeret angstneurotisk, og som ikke turde være sammen med andre mennesker, og da slet ikke tale om sit indre. Han havde været indlagt på et neurose hospital i 2 år, da jeg mødte ham.

Han drømte, at han var ombord på et skib sammen med andre patienter, og skibet brød i brand. Han springer i havet og redder sig.

Han laver følgende billede nr. 1. fra drømmen, som viser ildslukningsapparatet på skibet i brand. Dernæst laver han på min opfordring en bagside til dette billede, ved at lægge et stykke papir ovenpå billede nr.1., og aftegne de konturer han kan se igennem papiret. Dernæst bruger han sin egen fantasi til at læse et nyt symbol ind i linierne, og laver dette billede nr. 2 . Det forestiller et djævlensigt.

Da han overlader kontrollen til de overførte linier på det andet papir, tillader han i al uskyldighed – for det er jo nu linierne som ”bestemmer” hvad det næste billede skal blive til, - at lade det ubevidste tale. Billede nr. 2 antyder, at det fraværende fortrængte aspekt i hans personlighed knytter sig til aggression. Ikke som en djævelsk kraft, men som en kraft han kan bruge til at handle med, til at sætte grænser med, at komme til udtryk med. Det djævelske ligger i dens ubrugte skæbne. Det

ved vi fra drømmepsykologien, at jo mere vi fornægter os selv, jo mere forvrænget vil vi møde os selv i drømme.

Det betyder ikke, at det ubevidste er et djævelsk uhyre som vi skal lokke i søvn med små hvide piller. Mere spejler det konsekvensen af fornægtelsen. En anden fremgangsmåde ville derfor være, at undersøge hvilke områder i psyken der fornægtes, og hvordan de kan komme til udfoldelse i den enkeltes liv. Resten af denne klients terapiforløb er beskrevet i min bog ”Det skabende menneske”.

### **Billeder som kompensation for det ulevede liv.**

Billeder er ligesom mange drømme symbolske udtryk for det vi synes der mangler i tilværelsen. På den måde har kunsten en afbalancerende funktion, som altså ikke nødvendigvis er udviklende. Det udviklende ligger i at overføre disse ressourcer til det konkrete liv, så billeder ikke bliver brugt til at undgå livet, men mere som en forberedelse til en mere meningsfuld tilværelse.

Denne realisering af billedets betydning bør dog ske i et individuelt tempo. Det ville således ikke være hensigtsmæssigt at hjælpe min angstneurotiske patient med at erkende djævelen i ham selv. Det ville sandsynligvis blot erstatte angsten med psykosen. Mere konstruktivt vil det være at følge udviklingen igennem billeder og drømme over en længere tid.

Det betyder at vi kan fastholde vores fælles fokus i overføringens rum, som her er billedet, indtil det kompensatoriske aspekt er mindsket så tilpas meget, at genkendeligheden kan træde i stedet for psykosen. Således blev djævlbilledet afløst af rockerfiguren efter 3 måneder, og dette til stor inspiration for min klient. Tanken om at få en motorcykel blev en meningsfuld realitet kort tid efter og hjalp ham med at få adgang til den forviste kraft i tiden fremover.

Dette er nok en af de største værdier i kunstterapien. At vi kan vælge hvor vi vil lægge et fokus. Enten på klienten, med spørgsmål som : hvad føler du,... hvordan har du det,... hvad sker der med dig når...hvordan oplever du...Eller på billedet med spørgsmål som : Hvad sker der i billedet, hvordan vil du beskrive den figur i billedet, hvad er handlingen i billedet....Et fokus på billedet skaber den grad af uskyldighed som er så nødvendig, når vi udforsker det ukendte. Lige her er det ok at lægge ansvar væk fra sig selv. At tro på billedets egen virkelighed som skabt af noget ukendt i en selv.

### **Et eksempel på overføringens uskyldighed :**

I en personalegruppe som jeg underviste, bad jeg alle om at vælge et dyr fra min dyrekasse, som skulle illustrere hvordan de oplevede sig selv når de var på arbejde. En ung mand valgte en skildpadde. Han fortalte, at skildpadden var meget irriteret. Da jeg så lidt senere spurgte ham, om

han selv følte sig irriteret når han var på arbejde, så han med forundring på mig og udbrød, at det altså var skildpadden der var irriteret og ikke ham selv !

### **Kunstterapi med depressive.**

I 2002 lavede jeg et pilotprojekt med 2 depressive kvinder. Projektet blev støttet af VIFAB (Videns- og forskningscenter for alternativ behandling).

Jeg ønskede at undersøge om det ved brug af kunstterapeutiske metoder var muligt at ændre tilværelsen for depressionsramte mennesker.

Jeg brugte en kombination af drømme og bagsideteknik, for at skabe en form for gentagelse i forløbet.

### **Om depression.**

Depression er udråbt som en af vores tids største folkesygdomme. Den mest udbredte behandlingsform er medicinering.

Karakteristisk for den depressionsramte er negative former for tænkning, manglende handlekraft, lav selvfølelse og oplevelser af en indre tomhed.

### **Den symbolske fortælling om depressionens tilblivelse og forløsning.**

I bogen ”Female rage”, som er skrevet af Valentis og Devane, beskrives depression som et resultat af lang tids undertrykkelse af de værdier som knytter sig til personlighedens kernestruktur.

”Depression er forklædt raseri” siger de, og henviser til Medusa med slangehåret, som blev voldtaget af Poseidon fordi han havde tabt slaget om Athen til en kvinde (Athena).

Myten om helten Perseus giver anvisninger på, hvordan Medusa kan befries fra sin forstenede tilstand, som er at sammenligne med depressionen.

Det altafgørende er spejlet eller skjoldet som han ser Medusa i, hvorved han undgår selv at forstene, fordi han ser hende direkte i øjnene.

På samme måde vil den depressive blive overvældet – voldtaget – af den fortrængte aggression som ligger bag ved depressionen, hvis denne kommer masende op og forstyrrer det skrøbelige selvbillede. Forsvarsmekanismen sikrer, at det ikke sker, og de små hvide piller holder den aggressive modpol nede i fortrængningens mørkekammer. Forløsningen i den skabende proces sker, fordi den uskyldige tilfældighed tillader det.

### **Kunstterapeutiske metoder i forhold til depressionsramte.**

Bagsideteknikken, som jeg beskrev lidt tidligere, er særlig velegnet til depressionsramte, fordi den fremmer evnen til symbolisering. De overførte linier fra det første billede kommer til at bære

ansvaret for den symbolik som lægges ind i det andet billede. Det bekræfter meget fint den depressive uskyldighed, og tillader symboldannelsen at udfolde sig.

### **Depressionens muligheder.**

Den depressive tilstand er nok det tætteste vi kommer det ubevidste. Det almindelige sprog har mistet sin gyldighed, er blevet menings-løst. Samtaler om billedernes ofte forunderlige verden, erstatter sprogløsheden og er med til at danne en bro over til et andet menneske, som her er kunstterapeuten. Kunstterapeutens accept af de ofte meget forvrængede, til tider destruktive billeder er selvfølgelig altafgørende for den videre udvikling. Det er her at terapeuten anviser en mere accepterende holdning til den forviste del i klientens ubevidste end klienten selv evner på daværende tidspunkt.

En væsentlig del af den kunstterapeutiske metode er det symbolske sprog. Undersøgelsen af billedets magiske univers væk fra den depressive tomhed, og væk fra den meningsløse hverdag, bliver en udforskning af mulighedernes land, som senere vil sidde i erindringen, når det konkrete liv tages til revision.

Hvis vi bruger den alkymistiske psykologi, som Jung beskrev den, så optræder depressionen som et vendepunkt i en udviklingscyklus. Den kaldes for nigredo-tilstanden, som betyder sortthed. Det er en fase, hvor alt det gamle har mistet sin betydning, og det nye har endnu ikke vist sig. I Bertelsens bog "Individuation", optræder denne sjælens sorte nat som 5. måned i et indre svangerskab. Det er afgørende at forholde sig lyttende frem for dømmende i denne del af udviklingen. Fordømmelsen og sygeliggørelsen sætter udviklingen i stå, og lydhørheden for de nye muligheder forkastes. Nu er nye muligheder ofte langt væk fra den depressive sind, og derfor er overføringsrummet af afgørende betydning. Ofte må terapeuten "forføre" den depressive bevidsthed væk fra det sorte rum og insistere på at fastholde fokus længe nok på billedet til overraskelsesværdien indfinder sig. Det er så let at blive i den velkendte verbale samtale, men ofte er det slet ikke muligt at finde holdbare løsninger der. Intellectet trives måske i bedste fald, men ofte mangler kroppen de oplevelser og den forankring, som gør de gode råd virkelighedstro.

**For begge mine klienter i pilotprojektet** viste det sig at der var en rød tråd, som vi kunne kalde for offer-bøddel problematikken. De oplevede begge sig selv i offerpositionen og placerede bøddlen udenfor sig selv, på den forvisende mor, ægtemanden, børnene, systemet osv.

I deres billeder indfandt begge poler sig meget hurtigt, og samtalerne om billederne kom derfor ofte til at handle om den forviste bøddel i deres eget indre, samt de muligheder der er forbundet med at

gøre kraften tilgængelig igen. I billeder kan kraften udforskes, og ofte må vi væk fra symbolikken og ind i mere rytmisk-abstrakt maleri for at forløsningen kan ske på det kropslige plan.

### **Et eksempel :**

Jeg blev engang anvist en 19-årig ung mand, som udviste en truende adfærd overfor personalet. Han var lettere hjerneskadet, og boede i et mindre behandlerkollektiv. Han malede mange billeder, hvilket var årsagen til at jeg blev kontaktet. Efter to sessioner kunne jeg mærke, at han var låst fast i sit billedudtryk og ikke særlig åben for andre indfaldsvinkler. Han virkede bange for at miste den selvtillid han havde opbygget igennem billeder, og til det 3. møde medbragte jeg derfor to af mine store afrikanske djembetrommer. Han var god til at spejle de rytmer som jeg lavede, og endnu bedre til selv at finde på nogen som jeg kunne spejle for ham. Jeg henviste ham til en musiker som jeg kender som spiller professionelt på disse trommer, og han spillede sammen med ham en time om ugen i 2 år. Han begyndte selv at optræde ved særlige lejligheder, og hans aggressive tilbøjeligheder forsvandt helt.

Det er jo meget godt, at den depressive genopdager sin skjulte kraft, men hvad skal vedkommende så stille op med den, når den virker allermost skræmmende. Her kan det være en stor fordel at have flere medier til rådighed, så en vis fleksibilitet er til stede.

### **Sammenfatning.**

Sammenfattende synes jeg generelt der er et stort behov for at bruge projektive metoder indenfor behandling og forebyggende arbejde. Det er de færreste der evner en direkte konfrontation med de forviste sider i det ubevidste uden at blive væltet omkuld af den forvrængede bagside. Dette taler for en brug af medicinsk behandling et langt stykke hen ad vejen. Men jeg tror at et projektivt medie ville give den samme sikkerhed og samtidig foranstalte den udviklingsproces som ikke er mulig ved medicinering, men nødvendig for en forbedring af livskvalitet.

### **Biografi**

Vibeke Skov er cand.psyk. og glaskunstner.

Hun er grundlægger af Institut for Kunstterapi i Danmark og Norge.

Arbejder som underviser ved kunstterapeutuddannelsen og som glaskunstner.

### **Hvis du vil læse mere...**

Bertelsen, Jes : Individuation.(Borgen 1975)

Perera, S.B. : The scapegoat complex (inner city books.1986)  
Skov, Vibeke : Helteudvikling I parforhold. (Marcus 1997)  
Skov, Vibeke : Det skabende menneske (2.oplag. Marcus 2000)  
Skov, Vibeke : Glaskunst (Marcus 2003)  
Valentis, M.&Devane, A.: Female rage (Carol Southern books 1994)