

Kunstterapi

Uddrag af C.G. Jungs menneskesyn

E-bog-serie

4. Psykisk lidelse og terapi

Preben Grønkjær

<https://www.smashwords.com/books/view/1017267>

I bearbejdningen af drømme og i andre møder med det ubevidste anvendte Jung (formodentlig som en af de første) også metoder, der i dag går under betegnelsen kunstterapi. Han fandt ud af, at en følelsesmæssig forstyrrelse kan håndteres på andre måder end ved at bearbejde den intellektuelt, nemlig ved at give den en synlig form:

”Patienter, der har et vist talent for at male eller tegne, kan give [den forstyrrende affekt] udtryk ved hjælp af et billede. Det handler ikke om, at fremstillingen er teknisk eller æstetisk tilfredsstillende, men blot om at fantasien får frit spil, og at processen i øvrigt bliver udført så godt som muligt.” (GW 8.168).

Det billede, man fremstiller af de overvældende emotioner, opstår under indflydelse af både bevidstheden og det ubevidste. Med Jungs ord formulerer det på én gang det ubevidstes stræben efter lyset og den bevidste stræben efter substans (ibid.).

Når Jung opfordrede sine patienter til at male det, de havde set i drømme eller fantasier, blev han som regel mødt med den indvending, at man jo ikke er maler. Jung plejede at svare (ud fra sit negative syn på moderne kunst), at det er nutidens malere jo heller ikke (GW 16.102).

Det var for ham i øvrigt ikke et spørgsmål om skønhed, men kun om den umage man gør sig med billedet. Som eksempel nævnte han en talentfuld portrætmaler, der måtte begynde forfra, da hun skulle male på Jungs måde. Det blev nogle ynkelige, barnlige resultater – bogstaveligt som om hun aldrig havde haft en pensel i hånden (ibid.).

Jungs konklusion var, at det netop er en anden kunst at male udefra end indefra og ud (ibid.).

I forhold til arbejdet med drømme formulerede Jung formålet med den ”kunstterapeutiske” tilgang på denne måde:

”Det er ikke i alle tilfælde tilstrækkeligt kun at bevidstgøre den begrebsmæssige kontekst af et drømmeindhold. Det bliver ofte nødvendigt, at utydelige indhold skal tydeliggøres, ved at man giver dem en synlig form. Dette kan ske ved hjælp af tegning, maling eller modellering.

Hænderne kan ofte løse en gåde, som intellektet har kæmpet forgæves med.

Ved at blive udformet i vågen tilstand bliver drømmen nemlig drømt videre og mere detaljeret, og den oprindeligt uforståelige, isolerede tilfældighed bliver integreret i den samlede personligheds sfære, selv om dette i første omgang forbliver ubevidst for subjektet.” (GW 8.180).

Denne ubevidsthed fører i nogle tilfælde til, at patienterne opfatter sig selv som (misforståede) kunstnere (ibid.).

Jung sagde om forskellen på kunst og det vi i dag kalder kunstterapi:

”Selvom mine patienter af og til fremstiller kunstnerisk smukke ting, der uden videre kunne vises på moderne ”kunst”-udstillinger, så betragter jeg dem alligevel som fuldstændigt værdiløse vurderet ud fra en målestok for virkelig kunst. Det er oven i købet væsentligt, at de er værdiløse, ellers bilder mine patienter sig ind, at de er kunstnere, hvorved formålet med øvelsen ville være helt forfejlet.

Det drejer sig ikke om kunst, tværtimod, det skal ikke dreje sig om kunst, men om noget mere og andet end blot kunst, nemlig om den levende virkning på patienten selv.

Det, som det sociale standpunkt vurderer som det ringeste, står her på sit højeste, nemlig meningen med det individuelle liv, for hvis skyld patienten gør sig umage for at oversætte noget, der ikke kan formuleres, til en barnligt ubehjælpssom synlig form.” (GW 16.104).

Udsagnet er fra 1929 og har igen et lille hint om Jungs negative syn på moderne kunst.

Jung foreslog, at man bruger kunstterapeutiske teknikker, når det ser ud, som om en patient er fuldstændig proppet med fantasier, og hvor vedkommende ikke kan gøre rede for, hvad det indre pres består af. Han gav i sådanne situationer patienten den opgave at udforme drømmebilleder og associationer ved at give fantasierne frit spil (GW 8.400).

I overensstemmelse med patientens individuelle smag og talent kan det gøres på forskellige måder: skuespil, dialog, visuelt, akustisk, dans, male, tegne eller modellere (ibid.).

Sådanne metoder mindskede ifølge Jungs erfaringer antallet og intensiteten af drømmene og reducerede således det uforklarlige pres fra det ubevidste. I mange tilfælde betød det en betydelig terapeutisk succes, som opmuntrede både Jung og hans patienter til at gå videre med metoderne, selv om han ikke kunne forklare dem teoretisk på en tilfredsstillende måde (ibid.).

Jung bemærkede dog, at *farver* i patienternes tegninger og malerier er følelsesværdier (GW 14.1.327 / CW 14.333).

Til en start griber en patient kun til blyant eller pen for at fastholde flygtige skitser af drømme, indfald og fantasier. Men fra et bestemt tidspunkt begynder patienten at bruge farver. Dette er generelt det øjeblik, hvor en ren intellektuel interesse bliver afløst af et følelsesmæssig engagement. Man kan lejlighedsvis også observere det samme fænomen i drømme, der i et sådant moment er i farver eller fremhæver en særlig livlig farve (ibid.).

Jung sagde, at det virker, som om trangen til at give de ubevidste impulser et udtryk, ofte ligger i selve det materiale, der dukker op i drømme og fantasier:

”Patienterne oplever temmelig ofte selv, at et bestemt materiale indeholder en tendens til at blive synligt. De siger for eksempel: ”Denne drøm var så overvældende; hvis bare jeg kunne male, ville jeg prøve at udtrykke stemningen i den.”

Eller de føler, at en bestemt idé ikke skal udtrykkes rationelt, men i symboler. Eller de bliver grebet af en følelse, som, hvis den bliver formgivet, ville kunne forklares, og så videre.

Og så begynder de at tegne, at male eller at udforme deres forestillingsbilleder plastisk, og kvinder bruger somme tider vævning. Jeg har endda haft en eller to kvinder, der dansede deres ubevidste figurer. Naturligvis kan de også udtrykkes skriftligt.” (CW 18.400).

Den stærke trang til at udtrykke følelser tolkede Jung som et tegn på, at der er arketyperne på spil:

”Jeg har patienter, der aften efter aften arbejder på disse billeder, maler og former deres observationer og erfaringer. Arbejdet har en fascination for dem; det er den fascination, som arketyperne altid udøver på bevidstheden.

Men ved at objektivere dem afværges faren for, at de oversvømmer bevidstheden, og deres positive virkning gøres tilgængelig. Det er næsten umuligt at definere denne effekt i rationelle begreber; det er en slags ”magisk” effekt, det vil sige en suggestiv indflydelse, der går ud fra billederne til individet, og på denne måde bliver hans ubevidste udvidet og ændret.” (CW 18.406).

Kunstterapeutiske metoder kan også anvendes i psykoterapi med psykotiske patienter.

Jung nævnte i 1958 eksempler på dette i forhold til skizofrene patienter, der allerede er under vellykket behandling, men hvor der opstår følelsesmæssige komplikationer. Disse kan føre til et psykotisk tilbagefald eller til en akut initial psykose, hvis man ikke genkender symptomerne i tide. Her kan man anvende kunstterapeutiske metoder, så tilstanden ikke kræver mere drastiske indgreb:

”Man kan også ved hjælp af almindelige terapeutiske forholdsregler så at sige bringe patientens bevidsthed på en sikker afstand af det ubevidste, for eksempel ved at sørge for at patienten tegner eller maler et billede af sin psykiske situation.

[Fodnote: At male er for så vidt mest effektivt, som følelsen i kraft af farverne også bliver inddraget.]

På denne måde bliver det tilsyneladende uforståelige og uforklarlige kaos i den samlede situation anskueliggjort og objektiviseret og kan så at sige blive betragtet, analyseret og fortolket på afstand ved hjælp af bevidstheden.” (GW 3.562).

Ifølge Jung skyldes effekten af denne metode tilsyneladende, at det oprindeligt kaotiske eller skræmmende indtryk erstattes af det billede, der så at sige skubber sig imellem. Den rystende oplevelse bliver ”manet i jorden”, gjort ufarlig og velkendt ved hjælp af billedet, og når patienten bliver mindet om den oprindelige oplevelse, stiller det udarbejdede billede sig imellem og holder frygten i skak (ibid.).

I et foredrag fra 1929 om formålet med psykoterapi, som nogle af de tidligere udsagn er hentet fra, stillede Jung det retoriske spørgsmål: *”Men hvorfor får jeg overhovedet patienter på et vist udviklingsstadium til at udtrykke sig ved hjælp af pensel, blyant eller pen?”* (GW 16.105).

Hans svar var, at som altid er formålet at skabe en effekt. Patienten går fra at være passiv til at spille en aktiv rolle. Psykologisk set gør det en enorm forskel, om man har en interessant samtale med sin terapeut nogle gange om ugen, hvor resultatet hænger et eller andet sted i luften, eller om man er nødt til at kæmpe i timevis med en genstridig pensel og farver (GW 16.106).

Dette besværlige arbejde bringer et element af virkelighed ind i fantasien, hvilket giver fantasien en større vægt, netop en større effekt. Jung måtte dog indrømme, at det er ret vanskeligt at beskrive effekten af processen. Hans erfaring var dog, at en patient blot nogle gange behøver at se, hvordan man ved at fremstille et symbolsk billede bliver befriet fra sin elendige sjælelige tilstand, for at vende tilbage til metoden, når det igen går dårligt (ibid.).

Jung kaldte det begyndelsen på en uafhængighed, et skridt hen imod psykologisk modenhed. Patienten kan gøre sig kreativt uafhængig og er dermed ikke længere afhængig af sine drømme eller af terapeutens viden. Ved så at sige at male sig selv, kan patienten gestalte sig selv (ibid.).

Den vigtigste effekt af metoden var dog for Jung, at patienten efterhånden kommer væk fra den fejlagtige fordom, at jeget er det overordnede centrum i psyken. Gennem utallige billeder forsøger patienten udtømmende at fremstille det, der virker i ham, for endelig at opdage, at selvet er det evigt ukendte og fremmede, det dybeste fundament i vores sjæl (ibid.).

Jung beskrev denne effekt på patienten i et poetisk billede:

”Jeg kan umuligt skildre, hvilke ændringer i standpunkter og værdier, hvilke forskydninger i tyngdepunktet i personligheden der kommer i stand ved hjælp af dette.

Det er, som om jorden havde opdaget, at solen var centrum for planeternes kredsløb og sin egen [jordens] bane.” (GW 16.107).

Denne proces er i Jungs optik ikke relevant for unge mennesker, der skal tilpasse sig det sociale liv ved hjælp af viljen (som er jegets energi) (GW 16.109), men for personer i den anden livshalvdel, der er socialt veltilpassede, men som har brug for meningen med deres individuelle liv gennem en indre forankring (GW 16.110).