

Mellom Drøm og Virkelighet

Bruk av drømmer i en kunstterapeutisk prosess

Ingrid Thormodsen

Speciale 2013

Institut for Kunstterapi,
Engelsholmvej 10
7182 Bredsten

Mellom Drøm og Virkelighet

Bruk av drømmer i en kunstterapeutisk prosess



Det er dans, det er løkk, det er liv, det er vekst....

Ingrid Thormodsen

Innhold

Innledning	4
C.G. Jungs analytiske psykologi	7
Kreativitetsteorier og psykologisk kreativitet	13
Aktiv imaginasjon og baksideteknikken	16
Bruk av drømmer i en kunstterapeutisk prosess	19
”Kari”	19
”Henriette”	35
Konklusjon	50
Litteraturliste	52

Innledning

Jeg ønsker i denne oppgaven å belyse bruk av drømmer i en kunstterapeutisk prosess.

Det er en problemstilling jeg vil se nærmere på:

På hvilken måte kan drømmer brukes som et verktøy i en terapeutisk relasjon og selvutviklingsprosess for å bli bevisst holdninger, mønstre og adferd som skaper problemer i ens liv, og som ved bevisstgjøring kan være med på å skape forandring?

Jeg henvender meg til alle som er interessert i å forstå mer av drømmenes psykologiske betydning og potensiale i vårt daglige liv, og hvordan vi kan arbeide med våre egne drømmer.

Min begrunnelse for å velge å belyse nettopp bruk av drømmer i kunstterapien handler om min personlige erfaring.

I 30 år har jeg beskjeftiget meg med mine egne drømmer. Jeg har skrevet ned mange av dem. Jeg har tegnet og malt symbolene som har opptrådt i drømmene mine, og jeg har også i perioder gått i ”drømmeanalyse” for å forstå mer av hva drømmene har ønsket å formidle til meg.

Da jeg for mange år siden deltok på et kurs ”Kreativt Verksted” i kunst-og uttrykksterapi, fikk jeg for alvor møte de sterke følelsene som lå bundet i symbolene i drømmene. Det ble et sterkt møte med meg selv, og en spennende forløsningsprosess gjennom bildene ble satt i gang.

For meg har arbeid med drømmer, gjennom kunstterapeutiske prosesser, vært en uuttømmelig kilde til fornyet innsikt om meg selv og viktige tema i mitt liv. Denne kilden, med dens rike innhold av personlig og mytisk materiale, kan være en viktig og ikke minst fantastisk inngangsport til kreativ forløsning.

Jeg har delt oppgaven i to hoveddeler. I den første delen vil jeg presentere det psykologiske fundament som jeg bygger mitt arbeid med drøm og kunstterapi på.

Det finnes mange forskjellige teorier og innfallsvinkler til å forstå den menneskelige psyke generelt, og drømmearbeid spesielt.

Jeg vil her først og fremst ta for meg Carl Gustav Jungs analytiske psykologi, og beskrive noen av de mest sentrale begreper i hans psykologiske modell.

Jeg har selv i mitt arbeid med egne drømmer hatt spesiell glede og nytte av Jungs måte å organisere psyken på. Den har hjulpet meg til å sortere og forholde meg til drømmen på en konstruktiv og fremadrettet måte.

I mitt møte med Jungs begreper gjennom kunstterapiutdannelsen og de kreative uttrykk vi gjorde der, følte jeg behov for å fordype meg mer i Jungs teorier. Jeg studerte derfor en periode ved Jung instituttet i Sveits. Det gav meg fornyet innsikt i hans tilnærming til psyken, og hans måte å forstå drømmen på. Hans teorier har vært spesielt meningsbærende for meg i mitt arbeid med å nærme meg, og forstå mine egne og andres drømmer.

For Jung var drømmen den viktigste kilde til informasjon om det ubevisste. Han så også på drømmer som en viktig kilde til å fange opp hint fra dette ubevisste som pekte i retning av nye livsmuligheter.

Videre vil jeg ta for meg noen kreativitetsteorier, og si noe om hva psykologisk kreativitet innebærer.

Jeg vil spesielt gi en beskrivelse av to metoder, som jeg av egenerfaring har opplevd å være gode redskap til å komme i kontakt med eget drømmemateriale, og dets mulige betydning.

Den ene metoden er aktiv imaginasjon, utviklet av Jung. Den andre er baksideteknikken, en kunstterapeutisk metode.

Jeg vil også presentere bruk av eventyr og myter som en metode til en dypere refleksjon og forståelse av drømmens innhold. (Dette blir presentert i den andre delen av oppgaven)

I andre del av oppgaven vil jeg ta for meg den problemstillingen jeg har skissert over. Jeg vil her presentere to kvinner, og deres bruk av drømmer i en selvutviklingsprosess.

I mitt forsøk på å lage en strukturert oversikt over hva denne oppgaven skal handle om er det mitt anliggende å fremholde at drøm, på samme måte som kunst og terapi, ikke kan beskrives på en logisk og rettlinjet måte. En drøm appellerer både til vår fantasi, kreativitet og forestillingsevne. Den vil inneholde mange lag og flytende overganger. Den er sanselig og full av bilder, dufter, følelser, farger, metaforer, symboler og underlige lignelser. Vi kan aldri fange drømmens innhold fullt og helt.

Jeg ønsker å gi denne oppgaven en form som både kan speile min hverdags bevissthet med sine forsøk på logiske argumentasjoner og tankerekker, og nattens mer surrealistiske og kreative innfall.

Mennesket søker etter form i kaos, etter mening i det meningsløse. I helheten ligger både det vakre og det stygge i oss. Mennesket fremstår som vakker når det er helt.

(Fra Kokong til Sommerfugl, Åse Minde, Unni S. Storeng, s. 13)

To drømmer

Det å komme i gang med å skrive et spesialt kan være en stor og krevende prosess i seg selv. Jeg har brukt lang tid på å ta det første skritt. Da jeg endelig hadde tatt en beslutning om å sette i gang, drømmer jeg følgende to drømmer med cirka en ukes mellomrom:

Jeg er på vei innover i et landskap. Jeg er sammen med noen, men uklart hvem. Jeg kommer til en bratt stigning, og ser oppover. Det går nærmest rett opp. Det er en grønn, mosekledt ås med trær. Jeg kjenner et øyeblikks panikk, og tenker at dette klarer jeg ikke. Her er det for bratt og skummelt. Noen kommer nedover og passerer. Så starter jeg oppstigningen. Jeg må nærmest klatre, og bruker både hender og føtter for å komme meg oppover. Men jeg klarer det. Jeg beveger meg oppover til åsen ender i en stor bygning.

Da jeg våknet undret jeg meg først over dette drømmebildet. Livet går i bølger, og på denne tiden følte jeg absolutt at livet mitt seilte på en god og lang bølgetopp. Jeg kunne ikke skjønne hva jeg opplevde som så krevende og utfordrende. Jeg følte meg nærmest sliten i kroppen etter den nattlige fysiske anstrengelsen. Så kom jeg på at jeg hadde snakket med en person dagen i forveien om det å skrive oppgave, hvor mye bør man lese på forhånd, hvordan starter man opp osv..

Drømmen fortalte meg at tiden var inne til å gå i gang med skrivingen. Det er en bratt stigning som skal forseres. Det kan være mine holdninger til det å skrive, det kan være et bilde på hva som kreves for å skrive, og det kan også være et "fremtidsbilde" på hvor krevende denne prosessen vil bli for meg. Uansett forteller drømmen at jeg vil klare det. Det er et positivt utgangspunkt.

Jeg er inne i en bygning. Det er et gammelt trehus, og rommene er panelbelagt og malt i forskjellige farger. Jeg går ut i en gang, og begynner å gå oppover noen bratte trapper. Jeg møter noen ungdommer på vei ned. Jeg har en følelse av at dette er et forsøksgymnas. Jeg kommer opp på en trappeavsats, og ser at trappa snor seg videre oppover. Det er en grønn tretrapp. Den er svært bratt, og det er ikke noe rekkverk. Jeg tenker at her våger jeg meg ikke videre oppover. Jeg spør noen ungdommer som står der om det finnes en annen trapp jeg kan ta. "Ja", svarer de. "Den ligger utendørs". "Ja, men jeg vil ikke gå utendørs", svarer jeg. "Jeg vil gå i en trapp innendørs".

Det er selvfølgelig mange elementer og fortolkningsmuligheter i begge disse drømmene som jeg ikke vil bruke tid på å skrive om her. Min umiddelbare opplevelse av denne drømmen var at den minnet meg om den første drømmen jeg har skissert ovenfor. Her er det også en bratt stigning jeg begir meg i kast med. I den første drømmen er det et grønt landskap. Her er det en grønn tretrapp. Grønt forbinder jeg med vekst og frodighet.

Et forsøksgymnas gir meg assosiasjoner til nye pedagogiske læringsstrategier, hvor det gamle skillet mellom lærer og elev er visket ut til fordel for et mer demokratisk system hvor elevene blir gjort delaktige i det pedagogiske opplegget.

(Forsøksgymnas var noe jeg ble oppmerksom på i min ungdomstid på 1970 tallet. Det fantes kun noen få av dem, men til gjengjeld virket de svært forlokkende og radikale for en ung jente fra bygda som måtte forholde seg til det gamle, mer "autoritære" systemet).

Det å skulle begi seg i kast med å skrive et speciale kan gi meg assosiasjoner til det å være tilbake på skolebenken, og ikke minst det at oppgaven skal vurderes av en "øvrighetsperson". Jeg tolker drømmebildet dithen at jeg kan tillate meg å være min egen "autoritetsperson" i utformingen av mitt speciale, og at det er lov å prøve ut nye ideer og tanker. Det handler om å stole på sin egen autoritet og handlekraft, og ikke først og fremst tenke at jeg skal tilfredsstille noen "der ute" (sensor e.l.).

En trapp kan være et symbol som er kjent i forskjellige innvielsesritualer. Det symboliserer gradene som kandidaten må gå igjennom for å oppnå selvinnsikt og selvforedling. Innvielsen vil ta tid, og bare gradvis skal kandidaten føres opp til det som utgjør hans verdighet. (Hans Biedermann, Symbolleksikon s. 399-400)

Innvielsesritualer er først og fremst en indre selvutviklingsprosess. Det handler ikke om ytre prestasjoner eller suksess i det ytre livet. I drømmen ønsker jeg ikke å gå den ytre trappa. Jeg vil gå den indre. Jeg forstår det slik at skriving av speciale først og fremst handler om en indre prosess, og at mitt fokus skal være der.

C.G. Jungs analytiske psykologi

Drømmer er samtaler vi fører med oss selv, en dialog av symboler og bilder mellom sinnets ubevisste og bevisste plan. (Åse Minde, drømmegruppe)

Psykologisk modell

Jung deler psyken inn i tre overordnede lag: Det bevisste, det personlige ubevisste, og det kollektivt ubevisste. Innenfor denne strukturen finnes det fem nivåer: Persona, jeget, skyggen, motsattkjønnethet (anima/animus) og selvet. Dette er strukturer som er fleksible områder i psyken, og som overlapper hverandre.

Persona

Persona er ”ansiktet” eller ”masken” vi bærer for å møte den sosiale verden som omgir oss. Den er fasaden vi viser eller den rollen vi spiller utad for å gi et godt inntrykk, og som kan føre til aksept i samfunnet. Den er et kompromiss mellom individet og samfunnet av hvordan man ”bør” være. Uten en maske vil det oppstå kaos og mangel på kommunikasjon. Individet vil føle seg isolert fra omverdenen.

Persona er megleren mellom ego og utenverdenen. Den er en del av ego, dvs. den delen som vender seg ut mot verden.

Persona uttrykker seg gjennom klærne vi har på oss, arbeidet vårt, boligen vår og livsstilen vår. Vi trenger alle en maske som vi kan fungere gjennom, men det kan oppstå problemer dersom vi har valgt en maske som ikke er vår egen. Vi kan for eksempel være i en jobb og ha valgt et yrke som ikke tilfredsstiller oss. Noen kan også identifisere seg så sterkt med sin maske at dersom den skulle falle av ville hele mennesket falle sammen. Dette kan vise seg ved tap av jobb, bolig og sosial status. For enkelte mennesker kan dette oppleves så sterkt at selvmord i verste fall kan være resultatet av tap av masken.

Når masken mister sin verdi og sosiale status, påvirker det personens selvfølelse. Det kan imidlertid også være starten på en indre utviklingsprosess fordi vi begynner å stille spørsmål til oss selv og vår egen livssituasjon.

Jeget

Jeget er sentrum i bevisstheten. Enkelt kan man si at jeget er hvordan man ser seg selv sammen med bevisste og ubevisste følelser som følger det synet.

En definisjon av Jung lyder som følger: *Med jeget forstår jeg et kompleks av ideer som danner sentrum i mitt bevissthetsfelt og gir inntrykk av å inneha en høy grad av kontinuitet og identitet.* (C.G. Jung, CW6, paragraf 706)

Det betyr at det ikke er identisk med psyken som helhet men utgjør et kompleks blant flere komplekser. (Komplekser vil jeg komme tilbake til senere.)

Jeget representerer alt det vi kan identifisere oss med, og som skaper trygghet med hensyn til hvem vi er. Det er et holdepunkt i oss selv som vi kan forholde oss til dersom vi føler oss overveldet av de inntrykk som strømmer mot oss fra omverdenen.

Noen mennesker har et sterkt jeg og en stor indre forankring uansett hvilken situasjon de skulle havne i. De har også bygget opp et godt forsvar dersom noe eller noen skulle true deres selvfølelse.

Andre mennesker har et svakere jeg. De har problemer med å finne fotfeste i den verden de lever i, og lar seg lett påvirke av andres meninger, tanker og holdninger.

Første trinn i en terapeutisk prosess er å avbalansere jeget slik at det er i noenlunde overensstemmelse med seg selv. Det må ikke blåse seg for mye opp, og tro at det er mer verdt enn andre. Det må heller ikke gjøre seg selv for mindreverdige.

Denne balansen i jeget er en forutsetning for at det kan åpne seg for det ubevisste i en kreativ prosess på en konstruktiv måte. Det er jeget som formidler kontakten mellom det bevisste og det ubevisste i den kreative prosessen. Dersom jeget ikke vil eller er motivert for en forandring kan ikke prosessen starte.

Det at jeget formidler kontakten mellom det ubevisste og det bevisste innebærer at jeget er lydhør for kravene til noe som er større eller overordnet i psyken, nemlig selvet. Denne jeg/selv aksen representerer den vitale forbindelsen mellom disse to.

Skyggen

Skyggen er jegets bakside. Den inneholder alle de kvaliteter og trekk i oss selv som vi har oppfattet som uakseptable, og av den grunn har skjøvet bort (ned i det personlige ubevisste).

Skyggen viser seg ofte i karaktertrekk eller egenskaper ved andre personer, som vi virkelig avskyr eller forakter. Dette kalles projeksjon.

Dersom jeget tenker for ensidig om seg selv, blåser seg selv for mye opp for eksempel, vil skyggen være tilsvarende mindreverdig. Det vil si at skyggen og jeget forholder seg til hverandre som et motsetningspar.

I drømmer vil skyggen opptre som figurer av samme kjønn som drømmeren.

Jegets oppgave i forhold til skyggen er å anerkjenne og integrere den så godt det lar seg gjøre. Så lenge skyggen lever i det skjulte vil den bli projisert over på noe annet eller andre.

I arbeid med drømmer, og i den kreative prosess, kan vi opprette kontakt med skyggesiden i oss selv. Ved å male og skape et kreativt uttrykk, kan vi gå inn, og se nærmere på hvilke kvaliteter skyggesidene i oss har. De har en gang blitt skjøvet bort fordi de var uakseptable for oss, men selv den simpleste av alle skygger har en kvalitet vi kan bruke og lære noe av.

Forholdet mellom jeget og skyggen kan best komme i balanse ved at vi arbeider med holdningen til skyggesiden/bildet. Holdningen vil si de meninger vi har om oss selv og andre, og som kommer til uttrykk i bildet (det kreative uttrykket) vi lager. Holdningen/skyggesiden viser seg i bildet som figurer, former og farger vi forbinder med personer og følelser fra virkeligheten.

Vi har integrert skyggesidene våre idet vi aksepterer og erkjenner at de mindreverdige og usle egenskapene de representerer, er en del av vår personlighet. Disse egenskapene kan ha hatt en viktig og beskyttende funksjon for jeget. På den måten kan de også oppleves som mer positive for jeget når det skal erkjenne, og starte prosessen med å integrere disse sidene i seg selv.

Motsattkjønnethet. Anima og Animus.

Et av Jungs bidrag til menneskets psykologi ligger i hans oppdagelse av de karakteristiske skikkelsene i det ubevisste hos mannen og kvinnen.

Det finnes et feminint element i det ubevisste hos enhver mann. Dette elementet blir personifisert i drømmer ved en kvinnelig skikkelse eller et kvinnelig bilde som Jung ga navnet anima. Anima er latinsk og betyr *sjel* eller *livets pust*.

Den maskuline motpart hos kvinnen kalles animus, og personifiseres i drømmer av en mann eller flere menn.

Motsattkjønnetheten i enhver kvinne og mann er den indre skjulte siden av deres personlighet. Det er det som er annerledes og ukjent. Det er komplementært til personaen og knytter jeget til de dypeste lagene av psyken. Det vil si til erfaringen av selvet.

Anima og animus er med andre ord opptatt av tilpasningen til den indre verden. Det kan betraktes som en bro eller en dør som fører inn til forestillingene om det kollektivt ubevisste.

Vibeke Skov bruker betegnelsen, *den indre partner*, når hun refererer til motsattkjønnetheten.

Hun sier: *Den indre partners viktigste funksjon i en utviklingsprosess er at være veileder for jeget. Kontakten mellom jeget og den indre partner skaper en selvstendighet i utviklingsprosessen, fordi der lyttes indad mot den indre autoritet og følelse, mere end der lyttes til vejledning udefra.*
(Vibeke Skov, Det skabende menneske s. 27)

Dersom en mann eller kvinne er i stand til å ta i mot sin indre partner vil de oppleve stor tilfredsstillelse og utvikling på det personlige plan. Mannen vil erfare at den indre kvinne gir ham omsorg og inspirasjon, og hjelper ham i hans selvrealisering på en følelsesmessig tilfredsstillende måte. Kvinnen vil erfare at den indre mann hjelper henne med å målrette og realisere seg selv som menneske. Hun vil oppleve at han gir henne vilje og tillit til egen autoritet.

Dersom den indre partner blir avvist vil den opptre i forvrengt og negativ form. Hos en mann vil den indre kvinne i drømmene da fremstå som en heks eller en annen "negativ" kvinnelig skikkelse. Det kan også komme til uttrykk som eksplosive følelsesutbrudd hos mannen. Hos kvinnen vil den negative indre partner oppleves som en destruktiv kraft i henne som ødelegger hennes muligheter for å realisere seg selv. (for eksempel alle de negative indre stemmene som forteller henne at hun ikke er noe verdt, ikke bra nok, ikke dyktig nok, ikke pen nok osv.)

Selvet

Selvet er sentrum i psyken som helhet. Det betyr at selvet omfavner både det bevisste og det ubevisste. Det er et samlende prinsipp og også individets forutbestemmelse. Jung snakket om

selvet som initiativtakeren til psykisk liv, og også dets realisering som mål. Han beskriver også selvet som psykens religiøse og numinøse (opphøyde, guddommelige) sentrum.

Selvet er altså et styrende prinsipp i psyken. Dets oppgave er å holde det psykiske systemet samlet, og holde det i balanse. Selvet gir oss retning og mening i livet.

Det er den indre partner som formidler kontakten til selvet og bringer kontakten ut i verden igjen.

I drømmer (og bilder) vil selvet opptre som figurer og symboler med et spesielt sterkt følelsesmessig innhold. Det kan for eksempel være en rubin, en perle, en mandala, den vise gamle kvinne, sirkel, firkant, stjerne osv.

Disse symbolene og de sterke følelsene knyttet til dem vil alltid formidle veiledning og informasjon om vårt innerste vesen dersom vi oppretter kontakt med dem.

Selvet vil ofte komme til syne i situasjoner hvor vi opplever kaos i følelseslivet, og derfor trenger å skape balanse i psyken som helhet. Vi kan derfor si at kontakten med selvet dreier seg om en bevisstgjøring.

Jeget må forholde seg til selvet som drivkraft for utviklingen, ikke som en tilstand som skal oppnås, men en instans man skal forholde seg til. Det vil si at jeget står i forhold til noe som er større, en annen bevissthet i oss som driver utviklingen framover ved at vi føres inn i situasjoner der komplekser blir konstellert, og ved å skape symboler som forteller oss noe om hvilken retning vi må gå for å frigjøre energi.

Det er viktig å ikke identifisere seg med de sterke bilder som representerer selvet, men heller skape en dialog med symbolet eller figuren. Dersom vi skal lære noe av dem må vi gjennom dialogen med bildet. I motsatt fall vil prosessen forbli ubevisst.

Erkjennelsen av selvet kan imidlertid gjøre oss oppmerksom på at vi rommer flere muligheter enn vi var klar over, og dette kan være en sterk motiverende faktor gjennom hele utviklingsprosessen. (Vibeke Skov, Det skabende menneske, s 28)

Psykens helhet

Innledningsvis i dette kapitlet om Jungs analytiske psykologi skriver jeg at Jung delte psyken inn i tre overordnede lag.

Bevisstheten

Bevisstheten kan forstås som en funksjon eller aktivitet som opprettholder forbindelsen mellom psykisk innhold og jeget. Alle våre erfaringer av den indre eller ytre verden må passere gjennom jeget for å bli oppfattet. Bevissthetens essens er differensiering.

Det personlige ubevisste

Det personlige ubevisste består av alt psykisk innhold og prosesser som ikke er bevisste. Det vil si at det ikke er knyttet til jeget på en merkbar måte. Det personlige ubevisste tilhører vårt personlige liv, og er alt det vi har fortrenget, glemt eller oppfattet på et mer underbevisst nivå.

Det kollektivt ubevisste

Det kollektivt ubevisste er et lag i psyken som ikke er knyttet til noe personlig. Her skilte Jung seg avgjørende fra Freud, som snakket om en underbevissthet som består av personlig fortrenget materiale (det vil si Jungs personlige ubevisste).

Jung mente at det i tillegg fantes ubevisst innhold som aldri har vært framme i bevisstheten og som derfor ikke kan være et resultat av fortrenkning. Selv om hvert menneske er unikt og forskjellig fra andre, rommer det samtidig noe som er felles for alle, fordi vi har et felles psykisk fundament. Innholdet i det kollektivt ubevisste reflekterer arketypiske prosesser.

Arketyper

Det kollektivt ubevisste består av arketyper, dvs. biologisk nedarvede mønstre i psyken. Disse mønstre er ikke knyttet til personlig livshistorie, men til den kollektive. Arketypene må betraktes som knutepunkter i psyken som tiltrekker seg energi, og som påvirker en persons måte å fungere på. De predisponerer oss til å nærme oss livet, og erfare det i samsvar med mønstre som pre eksisterer i psyken. Arketypene framstår i ytre adferd spesielt knyttet til universelle livserfaringer som fødsel, død, giftemål, det å få barn, separasjon osv.

Det er viktig å skille mellom arketypen som sådan og det arketypiske bilde. Arketypene kommer til uttrykk gjennom symboler. Symboldannelsen er derfor den mulighet mennesket har til å erfare livsområder som ligger utenfor vårt personlige jeg. Jung mente at vår evne til symboldanning er vår mulighet til å kunne forvandle og utvikle bevisstheten. Dette har stor betydning for kunstterapien, og er Jungs viktigste bidrag til kunstterapien i så måte.

Vibeke Skov skriver: *Mest tydeligt ser vi utviklingen fra det kollektivt ubevidste og frem mod bevidstheden i børns tegneudvikling. De starter med at male begreber og symboler som f.eks. en hund, et hus, et menneske og ikke mit tre, min hund, mit hus osv. Først senere begynder disse begreber at blive personlige, efterhånden som barnet oplever sig selv som et selvstændigt individ.* (Vibeke Skov, Det skabende menneske, s. 34).

Arbeidet med det personlige ubevisste er en integrasjonsprosess, mens arbeidet med det kollektivt ubevisste bør være en dialog mellom to parter.

Symbol

Begrepet symbol kan oppfattes på forskjellig måte. I Jungiansk psykologi skiller man mellom tegn og symboler. Tegn viser kun til konkrete ting vi har med å gjøre, f.eks. varselsskilt i veikanten med bilde av elg som forteller oss at vi skal være oppmerksom på mulig elg i veibanen. Et symbol derimot, er et uttrykk, et navn eller et bilde som kan være velkjent i hverdagen, men som har en ekstra betydning ut over den vanlige og umiddelbare mening. Det rommer noe ubestemt, ukjent eller skjult.

I psykologisk sammenheng er det de indre prosesser som danner den usynlige virkeligheten. Gjennom symbolene, slik de opptrer i spontane indre bilder, drømmer og fantasier, blir de kreftene som virker i et menneskes indre, synlig og tilgjengelig for en forståelse.

Symbol er levende, og det er viktig å la seg berøre og bli berørt av symbolet. Dette jobber vi mye med i kunstterapien ved å tegne, male og uttrykke symbolet på forskjellige måter. Videre vil vi reflektere og relatere til dem på forskjellige måter. Gjennom det kan vi også erkjenne at de er aspekter av et større hele, og at kilden deres kan spores tilbake til arketypene selv, som ved hjelp av symbolet finner et mer fullstendig uttrykk.

Ordet symbol kommer fra det greske ordet symbolon som betyr *å sette sammen* eller *gjøre helt* eller *forene*. I denne sammenheng forstår jeg det slik at symbolet eller symbolene setter sammen personligheten og løfter fram de aspekter vi ikke har kontakt med.

Komplekser

Jung introduserte begrepet følelsesbetont kompleks, senere bare kalt kompleks, for det han oppfattet som en gruppering av forestillinger i det ubevisste, karakterisert ved egenartede, ofte pinefulle følelser. Disse komplekser blir stimulert til aktivitet i spesielle sammenhenger eller følelsesmessige situasjoner. Komplekser oppfører seg som delpersonligheter. Det vil si at de opererer på egenhånd, og ofte stikk i strid med bevissthetens hensikter. De opptrer med en stor grad av autonomi, og vil ikke forsvinne ved at man forteller seg selv at dette er tåpelig, dumt, feil, irrasjonelt osv.

Kompleksene viser seg som ukontrollerbare reaksjoner og handlingsmønstre. Vi kan for eksempel oppleve at vi havner i den samme situasjonen igjen og igjen, og selv om vi har bestemt oss for å endre på mønstret, så klarer vi det ikke.

En mor opplevde for eksempel at hun reagerte med et voldsomt sinne hver gang hennes fem år gamle datter sa henne i mot, eller gjorde noe som ikke var akseptabelt for henne. Hun forstod etterhvert at hennes sinne ikke på noen måte samsvarte med den aktuelle situasjonen, og oppsøkte psykolog. Det ble for henne en lang prosess for å møte sitt eget indre sårede barn, og hennes forhold til sin egen mor, dvs. morskomplekset.

Når følelser virker overveldende eller er vanskelig tilgjengelige kan nettopp kunstterapien og den kreative prosessen være et godt verktøy for å kanalisere og bearbeide dem. Når følelsene får en form, kan man begynne å snakke om bildet som er oppstått, og følelsene blir lettere å omgås.

”Monstre” i drømmer, bilder og eventyr kan vi betrakte som symboler for de krefter som i større eller mindre grad styrer livene våre, dvs. kompleksene.

Individuasjon

Som jeg har beskrevet over er selvet et styrende prinsipp i psyken. Det er ”noe” som foregår i psyken på det ubevisste plan.

Ved å studere mange mennesker og drømmer oppdaget Jung at drømmene er relevante for drømmerens liv på forskjellige måter, og at de også er deler av en stor vev av psykologiske

faktorer. Drømmer synes å følge et mønster eller arrangement. Dette mønsteret kalte han individuasjonsprosessen.

Hvis man studerer egne drømmer over tid vil man se at bestemte former for innhold dukker opp for så å forsvinne igjen. Dette vil gjenta seg flere ganger. Noen mennesker drømmer faktisk om de samme figurer, landskap og situasjoner hele tiden. Følger man disse gjennom en hel serie vil man oppdage at de langsomt, men merkbart vil endre seg. Dersom man i tillegg aktivt arbeider med drømmene og deres symbolske innhold vil denne endringen skje raskere. Denne målrettede skjulte virksomheten, individuasjonsprosessen, er med på å skape en langsom og umerkelig vekstprosess i psyken.

Individuasjon vil med andre ord bety å bli det individet man har potensiale i seg til å bli. Det handler om å bli seg bevisst det som har holdt en ”fanget”, fri seg fra fangenskapet, og finne fram til en ny forankring, kreativitet og handlekraft. Det handler også om å akseptere de begrensninger man har, og gi slipp på det som ikke er mulig. Det handler om å skape kontakt med det ubevisste, og akseptere livets forskjellige faser og se at hver fase har sitt eget meningsinnhold. Dette er bevisstgjøring, og individuasjon handler om bevisstgjøring.

Avslutning

Et av Jungs viktigste begreper i hans teori om drømmetydning er *kompensasjon*. Hans hypotese var at nesten alle drømmer er kompensatoriske. Det vil si at psyken reagerer kompensatorisk til bevisstheten. I hans drømmetydning ville tolkningen på drømmen ligge i spørsmålet: Hva er den aktuelle situasjonen i det ubevisste som kompenserer for drømmerens bevisste situasjon? Det vil si at bruken av begrepet kompensasjon bringer det ubevisste i kontakt med bevisstheten og sørger for det som er nødvendig for psykisk avbalansering, og til syvende og sist, helhet. (Mary Ann Mattoon, Understanding Dreams s. 119)

Jeg vil avslutte denne delen av oppgaven med å si at drømmer ikke bare bør betraktes som et instrument i en analytisk/terapeutisk prosess. Drømmer er en del av det levende, pulserende livet, og kan ikke reduseres til et verktøy alene.

Kreativitetsteorier og psykologisk kreativitet

Skapende evner er flukt og angst, men også mot og vilje til å møte noe ukjent.
Frans Widerberg, billedkunstner

Kreativitet

Begrepet kreativitet stammer fra det latinske ordet *creare* som betyr ”å bringe til verden”. Det vil si å bringe fram *noe*, og skape *noe* som ikke har vært der tidligere. Mange knytter begrepet kreativitet til kunstneriske aktiviteter, men dette *noe* kan like gjerne være en teknisk oppfinnelse, en ide eller utvikling av nye produkter.

Mange betrakter kreativitet som en ”guddommelig” gave forbeholdt de få ”utvalgte” lysende begavelsene. I denne gruppen finner vi personer som Picasso, Leonardo da Vinci, Beethoven, Einstein og andre. Dette er mennesker som har gjort seg bemerket på usedvanlig vis, og det er de som blir sett på som kreative.

I dag vet vi at kreativitet er noe alle mennesker i større eller mindre grad er i besittelse av.

Det har lenge vært et anerkjent faktum at kreativ aktivitet støtter barnets innlæringsprosess og sosiale tilpasning. Det er nærliggende å tenke seg at dette også gjelder voksne mennesker. Dersom de ikke får brukt sine kreative ressurser på en tilfredsstillende måte, så vil den kreative impuls forvrenses og dermed visner også selve gleden ved livet. (Vibeke Skov, Det skapende menneske, s 15).

Begrepet kreativitet er knyttet til begreper som: skapende, fantasi, originalitet, intuisjon. Skapende dekker begrepet kreativitet og brukes om hverandre. Fantasi er også ofte brukt synonymt med kreativitet. Begge begrepene viser til en slags alternativ tenkning, til nye og overraskende kombinasjoner, bruk av intuisjon osv. Haabesland og Vavik skriver at det muligens er en nyanseforskjell mellom de to. I følge dem kan fantasi forstås som et potensiale for, og evne til å framkalle assosiasjoner og indre bilder, mens kreativitet forutsetter at vi bruker disse, og synliggjør dem. Det vil da ligge noe mer dynamisk og utfordrende i begrepet kreativitet. (Haabesland og Vavik, "Forming, Hva og hvorfor" s. 129)

Den amerikanske intelligensforskeren J.P. Guilford påpekte at en ved kreativ tenkning bruker intellektet på en annen og "friere" måte. Han hevdet at ved kreativ tenkning bruker man bare i liten grad allerede kjent viten.

I moderne hjerneforskning har man vist at de to hjernehalvdelen (hemisfærer) har forskjellig funksjon. De to delene fungerer på mange måter som et motsetningspar. Høyre hjernehalvdel er knyttet til aktiviteter vi betrakter som kreative. Venstre hjernehalvdel er knyttet til de kognitive funksjoner og språkfunksjonen. Forskning har imidlertid vist at det er kombinasjonen av disse to halvdelene som er avgjørende for kreative evner.

Den høyre hjernehalvdelen oppfatter verden i bilder. I tillegg har den en helhetlig måte å organisere verden på. Den går ikke først og fremst inn i detaljer. Den representerer den "kunstneriske" og symbolorienterte delen av vår bevissthet. Denne siden er divergent (se under), subjektiv og følelsesbetont. Den har betydning for våre fantasier, drømmer og dagdrømmer.

Guilfords teorier dannet grunnlag for en omfattende kreativitetsforskning. Han beskrev kreativitetsbegrepet som en spesiell form for problemløsning som forutsetter noe han betegnet som divergent tenkemåte. Denne måten å tenke på beskrives som: original, iderik og fleksibel. Den er knyttet til høyre hemisfære. I motsetning til dette står konvergent tenkning som handler om logisk argumentasjon, og kunne foreta riktige slutninger. Problemet er definert på forhånd, og løsningen er logisk og forutsigbar.

I den kreative prosess vil det foregå et vekselspill mellom konvergent og divergent tenkning, dvs. mellom logikk og følelser, intuisjon, fantasier osv.

Psykologisk kreativitet

Mennesket har til alle tider uttrykt seg i bilder. Disse bildene har blant annet vært uttrykk for ønsker, behov, lengsler og drømmer. Å skape bilder har vært en måte å frigjøre følelser på.

Kunstterapien er en terapiform der selve det å skape er en del av terapien. Den er basert på grunnleggende prinsipper i psykologi og kunst. I kunstterapien bruker man forskjellige uttrykksmåter som maling, leire, collage, tekstiler, gips, dans, musikk, drama m.m. Gjennom disse virkemidlene kan klienten uttrykke følelser og opplevelser, og bearbeide konflikter.

I psykoanalytisk tradisjon vil man hevde at alle kulturprodukter har sitt utspring i fortrenget psykisk materiale. Gjennom den kreative prosessen og det ferdige produktet vil dette konfliktstoffet komme til uttrykk i form av symboler. Både Freud og Jung ønsket gjennom sine teorier å vise at det var en konstant forbindelse mellom fortrengete ideer og visse forestillinger innen kunst og religion, myter og drømmer. Begge hadde en stor innflytelse på kunstterapiens utvikling.

Jung utviklet metoden ”aktiv imaginasjon/aktiv billedskapning. Den går ut på å prøve å frigi kreative muligheter som ligger i pasienten/klienten. Det vil si en planlagt bruk av fantasi og drømmer som en metode for helbredelse. (Se under).

Jung oppfordret sine pasienter til å tegne, male, bruke leire osv. for å uttrykke de følelser og symboler som viste seg i drømmene deres.

Vibeke Skov sier at ”psykologisk kreativitet kan forstås som en samtale mellom den sædvanlige bevidsthed og den ubevidste psyke”. (V. Skov, Det skabende menneske s.16)

Det består av en uttrykkende prosess, men også i like stor grad av en innlevende prosess. Hun benevner den uttrykkende prosess, ”det mannlige element i den psykologiske kreativitet”. Den innlevende prosess kaller hun ”det kvinnelige element i den psykologiske kreativitet”.

For at personen skal kunne bruke billedskapelsen som et redskap til personlig utvikling må personen forholde seg til bildets psykologiske innhold.

Psykologisk kreativitet vil speile fortrengete områder i psyken, det vil si det kvinnelige følelsesunivers. Den kreative prosessen vil åpne for de ubevisste sidene i den menneskelige psyke, og har til formål å skape balanse i psyken som helhet.

Vibeke Skov hevder videre at en manglende balanse mellom den uttrykkende og den innlevende siden av psyken er det som skaper ulykkelighet og ensomhet hos mennesker i dag.

Mange er redde for å åpne opp for det ubevisste univers. De tror det kan føre til det totale kaos eller med andre ord et følelsesmessig sammenbrudd eller psykose. Slik jeg ser det har kunst og kreative uttrykksformer i seg selv en formgivende struktur. Det å kunne hengi seg til den kreative prosess, og dermed det ubevisste, kan for svært mange være en kilde til gledesfylte opplevelser, og skape en større grad av tillit til egne skapende og forvandlende krefter.

I den psykologiske kreative prosessen kan vi målrette de kreative aktiviteter slik at de kan støtte den personlige utvikling. Det vil føre til at beskjeftigelsen med den ubevisste psyke får en praktisk og konkret form.

Å bevege seg inn i en kreativ prosess kan i begynnelsen oppleves som kaotisk og uten struktur og retning. Det er faktisk en nødvendig del av selve prosessen. Dersom vi ikke våger å gi

slipp på kontrollen for en periode vil vi ikke kunne åpne opp for den ubevisste psyke, og vi kan da heller ikke si at prosessen vil være psykologisk kreativ.

Vi må allikevel kunne finne veien tilbake til kontrollen. Hvis ikke vil vi miste fotfeste i vår vanlige hverdag, hvor kontrollen hjelper oss å målrette våre liv på en tilfredsstillende måte.

Det er viktig i den kunstterapeutiske prosess å fokusere like mye på potensialene og lyset i bildene/drømmene som på det mørke og problematiske. Dette kan hjelpe mennesker til å få større tillit til egne skapende og forvandlende krefter, og skape større trygghet med hensyn til å begi seg inn i den skapende prosessen.

Formålet med det kreative i denne sammenheng er å utvikle personligheten, og finne fram til en større balanse i seg selv og i forholdet til andre.

(Vibeke Skov, Det skabende menneske s.14- 16)

Avslutning

I kunstterapien tenker vi at ethvert menneske har skapende evner. I den kreative prosessen, i selve det skapende øyeblikket, er mennesket en del av det produktet hun har skapt og samtidig står hun utenfor det. Det vil gi henne muligheter til å se det fra forskjellige synsvinkler og forskjellige avstander. Hun kan forlate det en stund og så komme tilbake, og det kan hjelpe til å se nye perspektiver og muligheter. Dersom et menneske er i krise vil det ofte miste oversikten og perspektivet. Det er lett å havne i fastlåste mønstre, og man stenger for muligheten til å se nye bilder. Da vil terapeutens oppgave være å hjelpe klienten til å se bildet i et annet perspektiv slik at hun kan bevege seg over i nye bilder fram mot større helhet.

Aktiv imaginasjon og baksideteknikken

Aktiv imaginasjon

Aktiv imaginasjon er den mest kjente kreative metode i Jungs psykologi. Gjennom drømmeanalysen forsøkte man å forstå hvordan jeget, bevissthetens fokus, relaterte seg til det ubevisste.

Aktiv imaginasjon er således en metode hvor man bevisst, i våken tilstand forsøker å nærme seg det ubevisste gjennom forestillingsevnen. Rent konkret forsøker man å hensette seg i ”den rette bevissthetstilstanden”, dvs. en slags ”dagdrømmeraktig” tilstand, og på den måten prøver man å opprette kontakt med det ubevisste. Det er viktig å være så avslappet som mulig, ukritisk og klar til å se hva som skjer.

Under selve utførelsen av aktiv imaginasjon har man ikke noe bestemt mål i sikte. Man lar bare billedstrømmen eller det som måtte komme overta, og lar det bestemme kursen helt upåvirket av hva bevisstheten måtte mene.

I denne prosessen vil det være en klar atskillelse mellom jeget og det ubevisste. Jeget har sin stemme og selvet, eller et område i det ubevisste har sin. Det som kommer fram i den aktive

imaginasjonen kan så være en dialog mellom disse to stemmene. Det kan også være ord, dikt, setninger eller annet som kommer til uttrykk.

I aktiv imaginasjon bringer vi oss selv i kontakt med det kollektivt ubevisste i psyken, og er dermed utenfor jegets alminnelige virkelighet.

Utgangspunktet for bruk av denne metoden kan være en krise eller et problem hvor følelser er aktivert i psyken. Det kan også være et drømmesymbol/bildesymbol med særlig sterkt følelsesbetont innhold som vi ønsker å komme i dialog med for å få større tilgang til hva det handler om.

Tillit til den kreative prosess er her et nøkkelord. Vi må ha tillit til at selvet fører oss dit hvor vi får adgang til de ressurser vi trenger for å løse det personlige problem som er oppstått. Aktiv imaginasjon kan på mange måter sammenlignes med barns lek hvor barnet aktivt trer inn i den magiske verden med imaginære lekekamerater, fantasiverdener og vidunderlige landskap. Det vanskelige for en voksen person kan være at vi mangler trening i å imaginere. Vi er vant til å tenke rasjonelt og konkret, men synes det er vanskeligere å hengi oss til å leke med det symbolske språket og med fantasien.

Vi kan også ha problemer med å akseptere og godta at det som kommer fra det ubevisste er noe vi kan ta på alvor og lytte til. Ved å hengi oss til prosessen og være lydhøre, vil vi etterhvert erfare at vi kan stole på det som kommer, og at det som spontant dukker opp, og kan være en visshet, ”sånn er det, jeg vet det”, er det som er riktig å gjøre. Det handler om å trene opp en lydhørhet for det som kommer innenfra.

Pointen i den aktive imagination er den følelsesmessige styrke og overbevisning, sådanne dialoger kan have for den, som udøver den.

(Vibeke Skov, Kunstterapi s. 158)

Baksideteknikken

Baksideteknikken er en kunstterapeutisk metode, opprinnelig utviklet av Jes Bertelsen. Det er en anvendelig metode for å forsterke den symboliserende evne, og kan brukes som utgangspunkt for hva som helst man ønsker å undersøke nærmere eller fordype seg mer i.

Rent konkret tegner man på et stykke hvitt kopipapir, A3 størrelse, med oljekritt. I arbeidet med drøm tegner man f. eks. ned en sterk følelse fra drømmen eller en sterk scene/symbol som opptrer i drømmen. Deretter tar man et nytt tilsvarende ark og legger oppå det første. Man prøver så å tegne et omriss av de konturer man skimter gjennom arket. Ved å studere disse overførte linjer leter man så etter et nytt symbol eller en figur, og gjør denne tydeligere ved å tegne den ferdig. Man kan lage flere baksidebilder av de nye bildene som oppstår. Tilslutt kan man f. eks. gi hvert av bildene en tittel.

Baksideteknikken handler, på samme måte som aktiv imaginasjon, om å ha tillit til selve den forvandlende evne i den kreative prosessen. Baksidebildene inneholder alltid et intuitivt tilbud om løsning på et problem som ikke jeget kan løse direkte.

Det er en god metode å bruke når man arbeider selvstendig med egen utviklingsprosess fordi den har en forvandlende effekt uten bruk av en terapeutisk samtale.

Avslutning

Å ta sine egne drømmer på alvor kan for noen virke merkelig og meningsløst. Jeg har her forsøkt å vise det teoretiske grunnlag, og noen metoder, som ligger til grunn for mitt arbeid med egne og andres drømmer. I neste del vil jeg gi en beskrivelse av det praktiske og metodiske arbeidet med drømmer i en kunstterapeutisk sammenheng, og vise hva det kan bringe av ny erkjennelse og større livsrom i eget liv.

Bruk av drømmer i en kunstterapeutisk prosess

Innledning

C.G. Jung poengterte viktigheten av å forholde seg til drømmerens egne assosiasjoner og fortolkninger når man arbeider med drømmer. Det er først og fremst drømmerens egen forståelse av drømmen som er viktig.

Jeg har ofte møtt mennesker som ønsker å fortelle en drøm og som så sier: Hva betyr det, eller hva betyr det symbolet. Det kan være fristende og spennende å begi seg inn i en generell fortolkning, spesielt når arketypiske symboler opptrer i drømmer. Dersom drømmen og drømmesymbolene kun blir en intellektuell forståelse vil de ikke ha en forvandlende effekt. Det er viktig å la seg berøre, og kjenne etter hva det gjør med oss når drømmebildene ”opptrer på scenen”.

En drømmedagbok kan være fin å ha når man arbeider med drømmer. Her kan man skrive ned drømmen, og lage en skisse eller tegning over det som har berørt en mest. Videre kan man kjenne etter, og skrive ned hvilken følelse man våkner opp med, og hvilket symbol som er spesielt fremtredende, for eksempel ”opprørt hav”. Så er det viktig å tenke gjennom, og skrive ned hva man gjorde dagen/kvelden i forveien. Dette kaller vi dagsrester. Tilslutt kan man tenke igjennom om det skjer store endringer i livet akkurat nå f eks at man er i ferd med å skifte jobb, flytte, skille seg osv.

Her er det snakk om å skrive noen få ord og setninger slik at man kan hente det fram igjen når man har tid til å fordype seg i drømmen. Da vil man allerede ha startet et levende utviklingsarbeid med drømmen.

Presentasjon av to kvinners arbeid med egne drømmer

Jeg vil her presentere to kvinners arbeid med egne drømmer, og deres bruk av drømmene i en selvutviklingsprosess. Jeg ønsker å beskrive deres bruk av drømmene for å bli bevisst holdninger, mønstre og adferdsmåter som skaper problemer i deres liv, og på hvilken måte denne bevisstgjøringen får innflytelse, og skaper forandring i deres daglige liv. De arbeidet med drømmene både på egenhånd og i en kunstterapeutisk relasjon.

”Kari”

Kari er en kvinne på 45 år. Hun har en akademisk bakgrunn, men har i noen år valgt å være hjemme med barn. Mannen er mye bortreist, og travelt opptatt i en krevende jobb.

I lengre tid har hun følt på en tiltagende frustrasjon over sin hjemmetilværelse, men samtidig følt seg ute av stand til å bringe seg selv ut i yrkeslivet igjen. Det har ført til at hun har trukket seg tilbake fra omverdenen, og isolert seg fra kontakt med andre mennesker. Hun føler seg deprimert og til dels passiv og tiltaksløs. En stor tomhetsfølelse fyller hennes liv. Hun har i en periode gått i kunstterapi.

I en periode har hun kjent på en gryende følelse av at ”her må noe gjøres, livet går forbi, og jeg blir gammel før jeg vet ordet av det. Jeg må ut av dette.”

Dette har ført til at hun nylig har deltatt på et 2 ukers seminar i kunstterapi og analytisk psykologi med tanke på å utdanne seg videre innen den retningen.

Rett etter at hun kom hjem fra seminaret drømmer hun denne drømmen:

Jeg er ute i et landskap. En stemme sier til meg: Du har møtt skogsguden Pan.

Jeg sitter ved et bord inne på et rom. Jeg ser plutselig at det er fylt med bokhyller og bøker. Det er visst et bibliotek. Jeg ser mange store eventyrbøker. Jeg leter etter Pan i disse bøkene. Jeg er fylt av sterke motstridende følelser. Det er en sterk lengsel i meg.

Jeg går på en vei. Jeg er høyt oppe i et landskap med vid åpen utsikt. Det er et spesielt sterkt lys der. Jeg har en følelse av at jeg må komme meg ned igjen.

Da hun våknet fra denne drømmen var hun først og fremst forundret og nysgjerrig på hvem skogsguden Pan kunne være. Så vidt hun husket hadde hun aldri møtt dette symbolet i en drøm tidligere, og hun visste lite eller ingenting om hvem han var.

Drømmen var fulgt av motstridende følelser, og en sterk lengsel etter noe hun ikke visste hva var, men som umiddelbart skapte et stort behov for å bevege seg ut i skogen og naturen.

Kari opplevde de første turene i skogen etter denne drømmen som noe rått, sensuelt og sanselig. Naturen der hun oppholdt seg på denne tiden var svært frodig med rik vegetasjon, yrende fuglekvisper, ville dyr men også sauer som beitet. Hun nøt røttenes kveiling og buktninger i skogbunnen, og grønne tepper med frodig vekst på bakken. Det var som om hun i sitrende spenning ventet å møte Pan rundt neste tre. Men hvem var han?

Hennes første assosiasjoner, tanker og følelser umiddelbart etter drømmen var disse: Skog, natur, noe vilt og utemmet, dyrisk, uro og lengsel. En vill, farlig, utemmet mann som lever i skogene og som man bare får noen uklare glimt av, av og til, og som bærer i seg en trussel om overfall og voldtekt. En farlig kraft som lever i skogene. En grønn mann. Noe uforutsigbart.

Kari hadde lite kjennskap til den greske gudeverdenen, og kunne ikke huske at hun hadde lest noe særlig om Pan. Hun hadde derfor ingen umiddelbare assosiasjoner knyttet til dagsrester. Det eneste hun følte var at dette hadde noe å gjøre med hennes deltagelse på seminaret som hun nettopp hadde kommet hjem fra, uten at hun kunne si noe om hvorfor.

Her kunne man påpeke at den naturen hun oppholdt seg i hadde vært med på å utløse denne drømmen. Det er imidlertid viktig å forholde seg til drømmerens egne assosiasjoner. Hun var vant til å bevege seg i dette landskapet, men det var først etter drømmen at den åpenbarte seg for henne på en helt ny måte.

I den påfølgende terapitimen ble hun bedt om å male og uttrykke de følelsene hun umiddelbart hadde opplevd i forbindelse med drømmen. Tre bilder ble malt i rask rekkefølge. Det første som opptok henne etterpå var den dype, mørke, skoggrønne fargen som gikk igjen i alle bildene. Dette var en grønn farge hun tidligere ikke hadde brukt noe særlig. Hun fortalte

også at mens hun malte følte hun en stigende energi og kraft boble opp. Det kjentes godt, men også noe truende og farlig.

Kari forbandt grønt med vekst, frodighet, natur, skaperkraft, ro, mystikk, fantasi og kreativitet. Hun hadde også noen uklare assosiasjoner til en grønn mann, men uten at hun kjente dette begrepet fra før.

Det var tydelig at drømmen om Pan, og det etterfølgende kreative arbeidet hadde forløst noen dype følelser i Kari. Det hadde hjulpet henne til å komme i kontakt med fortrenge sider av henne selv, og samtidig ble hun konfrontert med redselen for å kjenne på nettopp disse følelsene.

Terapeuten foreslo at Kari skulle gå i direkte dialog med disse bildene, og bruke aktiv imaginasjon for å bringe seg selv nærmere en forståelse av hva de handlet om.

Aktiv Imaginasjon

Bilde 1 Pan



Hvem er du?

Jeg er det grønne bladverket i et stort kraftfullt tre. Jeg er ånden som skjuler meg i det grønne. Jeg er frodighet. Jeg er kraftfull vekst og skogens mørke dyp. Jeg er råskap, skjønnhet og dyrets kraft. Jeg er uendelighet. Jeg er de store dype, mørke, grønne skoger. Jeg lever. Jeg er. Du kan se meg. Jeg kan se deg. Jeg er den fremmede, mystisk og ukjent. Jeg skjuler meg i løvet og lurar i skogen. Jeg har gull gyldent hår som flagrer kraftfullt i vinden. Jeg tilhører skogen og skogen tilhører meg. Jeg tilhører det grønne, det levende, det mystiske og farlige. Jeg lever i det skjulte og jeg venter på deg.

Er du farlig for meg?

Jeg er ikke farlig for deg så sant du nærmer deg meg med forsiktighet.

Hvordan skal jeg nærme meg deg?

Du skal nærme deg meg med glede. Du skal trå varlig på stien du går på, men med lett hjerte. Du skal synge og danse, og jeg vil synge og danse med deg. Du skal trå lett og varlig, og jeg vil spille min fløyte for deg. Men jeg er farlig. Jeg rommer sterke, destruktive krefter. Ta deg i aktt.

Hvorfor har du kommet inn i min drøm?

Jeg har kommet for at du skal få øynene opp for noe svært viktig i livet ditt.

Hva er viktig i livet mitt?

*Drømmer er viktig i livet ditt.
Kjærlighet er viktig i livet ditt.
Livskraft er viktig i livet ditt.
Frodighet og vekst er viktig i livet ditt.
Sensualitet og dype følelser er viktig i livet ditt.
Rå kraft er viktig i livet ditt.*

Hva mener du med rå kraft?

Jeg mener usensurert lyst, ta seg til rette, kreve din plass, handle før du tenker, gi slipp på hodet ditt og leve gjennom kroppen din, rope, skrike, brøle, leke, le. Vise vei i vellinga.

Er det noe mer du ønsker å si meg?

Ja, jeg vil at du skal ta meg på alvor. Se meg, finn meg, dyrk meg, elsk meg.

Takk for at du kom inn i min drøm.

På gjensyn.

Kari var dypt forundret og nærmest skjelven, men følte også en stor glede ved dette møtet med en mystisk naturkraft.

Pan

Pan er knyttet til den greske gudeverden, og er et arketypisk symbol som vi møter i mytologien. Han var en naturgud og gjetergud, opprinnelig fra Arkadia. Hans oppgave var å beskytte kveget, spesielt sauer og geiter. Han ble født som halvt menneske og halvt geit. Han hadde raggete bukkebein med klover og geitehorn på hodet. De første avbildningene av Pan viser en nesten dyrelignende skikkelse med fullt geitehode, men etter hvert ble han mer menneskelignende. Han var lysten og kåt som en bukk, og sørget for at geitene ble befruktet og fikk killinger. Han jaktet også på gudinner og nymfer, og det verserer mange historier om hvor vellykket forførelseskunstene hans var.

Han kunne være en skremmende gud som skapte panikk blant folk, men han kunne også være en hjelper, som i slaget ved Marathon, da han skapte panikk blant perserne og hjalp athenerne å vinne slaget.

Som takk for hjelpen ble Pan tildelt en grotte rett nedenfor Akropolis. Etter hvert ble tusenvis av grotter innviet til Pans ære. I Arkadia ble det bygget templer til ære for guden, mens athenerne plasserte ham i en grotte. Med det ble den mer primitive og rå karakteren til denne guden synliggjort.

Grotten

I den greske forestillingsverden ble grotten eller hulen sett på som noe negativt. Det var en plass for de som var forvist fra kulturen. Men å trekke seg tilbake til en grotte kunne også være et signal om en ny tilsynekomst. Tilbaketrekning, oppgivelse og avvisning ble betraktet som en mulighet for å vende tilbake. I myten om Demeter og Persefone gjemte Demeter seg i en grotte på fjellet Elaion i raseri og fortvilelse etter at hun var blitt overfalt av Poseidon. Hun hadde gjennom søkt hele verden for å finne sin datter Persefone, som var røvet av Hades. Hun var kledd i svart, og hadde trukket seg helt tilbake. Jorden sluttet å bære frukter, og menneskene døde av hungersnød.

Det å oppholde seg i en hule eller grotte kan vise til en svært innadvendt posisjon i psyken. Det kan vise til en depresjon hvor alt blir svart og ufruktbart, og hvor man har blitt fanget i egne fastlåste mønstre.

Den grønne mannen

Historien om den grønne mannen er en av de eldste i verden. Han er direkte knyttet til årtidenes vekslinger med vekst, modning, innhøstning og død. I oldtiden ble det foretatt menneskeofringer for å oppmuntre jorden til å bære frukter hver ny sesong. Psykologisk kan dette vise til: for at vi skal kunne utvikle noen nye sider eller holdninger i oss selv må vi la det gamle mønsteret dø. Vi må foreta et offer, det vil si vi må ofre det i oss som stenger og holder oss nede.

Kelterne betraktet den grønne mannen som treets ånd, og trær ble derfor betraktet som hellige. Hans opprinnelse er knyttet til tidlige stammefolks åndelige livsanskuelse. De levde i de enorme skogene som engang dekket det europeiske kontinentet. For dem var han skogens ånd, og en representasjon av trærnes varige livskrefter. Han ble ofte fremstilt med horn, noe som viste hans spesielle forbindelse til dyr og naturen, og som også skaper en forbindelse til guden Pan.

Skogen

Den symbolske tolkningen av skogen er veldig gammel, og kommer fra en tid da jorden var dekket av skog. Det å rydde åkerland var svært krevende. I skogen hersket mørke, kaos og utrygghet, i motsetning til den orden og åpenhet som preget dyrket mark. Imidlertid kunne også skogen for den modigste gi tilflukt og ro. Ofte er skogen utgangspunktet for starten på heltens reise. Psykologisk representerer derfor skogen det ubevisste, hvor man kan oppdage nye hemmeligheter, men også støte på dystre følelser og minner. Den som går inn i skogen personifiserer sjelen som møter det ukjente. Dette representerer oppvåkningen fra en relativt ubevisst situasjon til en mer bevisst.

Grønt

Grønt kan symbolisere våren, overflod, vitalitet, velstand, tillit og fred, men det kan også være et bilde på uerfarenhet, naivitet og dårskap (grønnskolling f eks). I alkemistiske tekster representerer den grønne fargen en ny levendegjørelse av stoffet. Som symbol på det sanselige livet står grønt for alt i naturen, ikke bare vekst, men også nedbrytning. Det vil si at fargen er knyttet til gjenfødelse og oppstandelse.

Samtale og refleksjon om bildet og den aktive imaginasjon

Det første Kari ble opptatt av etter den aktive imaginasjonen var dette med usensurert lyst, ta seg til rette og kreve sin plass. Hennes umiddelbare reaksjon var at det ikke gikk an. Hun oppfattet det som noe nærmest umoralsk og forkastelig. I samtale med terapeuten gikk det opp for henne at hun hadde en holdning til seg selv om at hun og hennes behov var mindre viktig enn andres. Da hun lot denne erkjennelsen synke inn i kroppen, kunne hun også kjenne etter hvor mye hun lengtet etter å få lov til å ta større plass i sitt eget liv.

I en lang periode forut for drømmen hadde hun kjent på en tiltagende frustrasjon over sitt eget liv. Det var ikke lenger tilfredsstillende for henne ”å ta seg av mann og barn”. Hun lengtet etter en jobb, en ny utdanning eller det å komme til uttrykk i samfunnet på en eller annen måte.

Pan viser seg på et helt bestemt tidspunkt i gresk historie. Han er arkadier men ankommer Athen rett etter slaget ved Marathon. Det er på den tiden at kultusdyrkingen av ham spres over hele den greske verden. Det vil si at Pan kommer til syne og blir betydningsfull først etter at han har forlatt sitt fødested. (Philippe Borgeaud, *The cult of Pan in Ancient Greece*, s. X).

Drømmen om Pan oppstod rett etter at Kari hadde tatt et første skritt eller ”forlatt sitt hjem” for å delta på et kurs i et emne som interesserte henne sterkt, og som hadde skapt et ønske om å fortsette.

Joseph Campbell beskriver i sin bok ”Helten med de tusen ansikter” om å krysse den første terskelen. Helten begir seg ut på reise. Han forlater landsbyggen og begir seg ut i det ukjente. Ved grensen befinner imidlertid vokteren seg. Denne vokteren representerer begrensningene i heltens liv. Bakenfor denne grensen ligger det farlige og ukjente.

Psykologisk sett kan vokteren her forstås som et bilde på forsvaret vårt. Vi har alle bruk for et forsvar slik at vi kan bevege oss i det sosiale og kulturelle miljøet som omgir oss. Forsvaret hjelper oss og beskytter oss slik at vi ikke risikerer å bli angrepet og utslettet i møtet med den

indre eller ytre verden. Noen ganger kan imidlertid forsvaret bli for sterkt eller for svakt, og dette hindrer oss i å komme i kontakt med den kreative forbindelsen mellom jeget og selvet. Det blir for farlig. Jeget vil enten være ute av stand til å merke impulser fra selvet eller det vil føle seg overveldet av for mange impulser på en gang. Det oppstår en ubalanse mellom de to parter og den kreative dialogen uteblir.

Vibeke Skov skriver: *På Freuds tid blev forsvarsbegrebet udviklet som et udtryk for patientens modstand mod heling.....Det, som synes interessant er, at forsvaret starter med at være en beskyttelse for barnet og en instinktiv kreativ reaktion på at overleve en farlig situation, mens det senere i livet kan blive en forhindring i at realisere sig selv (Vibeke Skov, Kunstterapi, s. 14)*

Campbell forteller videre om alle mytene som finnes om monstre, uhyrer og ville farlige vesener som oppholder seg rett utenfor grensene til et beskyttet liv. Han skriver: *Den arkadiske guden Pan er det best kjente klassiske eksempel på dette farlige nærvær som lurar rett utenfor den beskyttede sonen av landsbyggenes, og følelsene han skapte i den som uheldigvis havnet inn på hans territorium var panikk, frykt og en plutselig bunnløs skrekk. Å krysse terskelen er det første skrittet inn i den hellige universelle kilden. (Joseph Campbell, The Hero With a Thousand Faces 1973 s. 81)*

Karis første assosiasjoner etter drømmen om Pan viser nettopp Pan som noe mystisk og fremmed. En vill, farlig og utemmet mann som lever i skogene, og som bærer i seg en trussel om overfall og voldtekt. Hun opplevde selv dette farlige nærvær av en kraft som fikk henne til å ønske ”å bryte opp fra sin familie” for å studere ved en skole, som krevde at hun var bortreist i lengre perioder.

Arbeidet hos terapeuten etter dette første møtet med den ukjente kraften handlet både om å kjenne på den kraften som var vekket i henne, og å bevisstgjøre de tankene hun hadde om seg selv. Ikke minst var det viktig for henne å kjenne etter om hun hadde lov til eller kunne gi seg selv tillatelse til å bevege seg utenfor de trygge men svært begrensede rammene hun hadde bygget rundt seg selv.

Jeg synes også Campbells beskrivelse gir et godt bilde av hvor skremmende det kan oppleves å starte arbeidet med å utfordre de rammene og begrensningene vi har satt rundt vårt liv. Selv om de har blitt et ”fengsel” eller uhensiktsmessige og ødeleggende, så er det ofte slik at det er mye tryggere å forbli i det gamle enn å utvikle noe nytt. Forsvaret er bygget opp for å beskytte oss, og det kreves en omkoding av forsvaret for at det kan akseptere en ny måte å fungere på.

Kari hadde i lengre tid vært deprimert og tiltaksløs. Hun hadde liten tro på seg selv og følte ikke at hun dugde til noe som helst. I samtale med terapeuten dukket alle de negative stemmene opp i henne som fortalte henne at hun ikke var noe verdt, at hun ikke hadde nok kunnskaper, at hun ikke dugde til noe osv.

For å komme ut av denne depressive tilstanden er det nødvendig å jobbe med forsvaret. Hvor kommer disse stemmene fra? Hvilke stemmer er det hun hører som nedvurderer og hindrer henne i å gjøre det hun ønsker og drømmer om? Det handler om å se på den personlige utviklingshistorien.

Møte med den positive Animus

I første omgang foreslo terapeuten at Kari skulle ta kontakt med noen av de positive følelsene som møtet med Pan, gjennom den aktive imaginasjonen, hadde skapt i henne.

Kari valgte å danse foran bildet av Pan. Hun brukte en tromme til å slå på mens hun etterhvert lot energien som bygde seg opp i henne komme til uttrykk gjennom stemmen. Det ble en dyp, mørk, sensuell stemme som steg og sank i takt med trommingen. Hun så på bildet av Pan mens hun beveget seg rundt i rommet, og av og til blunket hun til ham. Det hele endte med en herlig befriende latter, men også en viss ustøhet i beina.

Etterpå sa hun at det var herlig å møte Pan. Hun opplevde at han hadde brakt henne i kontakt med noen forviste følelser i henne selv: livskraften, frodigheten, sensualiteten, veksten og kjærligheten. Hun så og kjente at han representerte det motsatte av den depressive tilstanden, med mørke og stagnasjon, som hun hadde befunnet seg i i lengre tid.

Dette gav henne ny styrke til å starte en prosess med tanke på å virkeliggjøre drømmen om å bevege seg ut i samfunnet. Hun uttrykte selv at det kjentes som om hun var kommet ut av en dvale, og at hun hadde kommet i kontakt med en kraft eller erkjennelse i seg selv om at det faktisk var mulig, og kanskje til og med realistisk å gjennomføre det hun drømte om.

Samtidig hadde hun kjent på en viss uro og angst da hun malte det første bildet.

Grønt, natur, vekst og frodighet kan sees som symbol på naturen og dens vekslinger, spirende liv, fullmoden frukt men også innhøsting og død, det vil si død og gjenfødselsprosesser. Angst er en naturlig reaksjon på møtet med det ubevisste, og det viser også at jeget forstår at det er nødvendig å gi avkall på noe av seg selv. "Pan" i den aktive imaginasjonen formidler selv at han kan være farlig og inneholde destruktive krefter, men ved å nærme seg ham med forsiktighet så vil alt gå bra. I møtet med ham har Kari møtt den indre positive maskuline side, animus, som vil støtte og lede henne på vei mot et møte med selvet. Denne advarselen er også et godt eksempel på at i møte med så sterke arketypiske krefter er det viktig å skape en likeverdig dialog mellom det indre og det ytre, og ikke la seg invadere eller dominere av disse kreftene.

Selvets virkelighet i det indre er et sted hvor vi kan hente både veiledning og styrke, men det er viktig at vi relaterer til dette området i psyken, og ikke identifiserer oss med det.

Bilde 2 Eventyrskog



*Jeg skjuler mitt ansikt bak en maske av støv
Jeg vandrer i skogen bak et dekke av løv
Jeg skjuler min kropp i skogens yrende liv
Nøkken og Huldra danser så lett
Skogen er full av alt jeg ikke har sett
Treet gjemmer alt av liv
Jeg vandrer mot et mål jeg ikke vet hva gir*

*Det er dans
Det er løkk
Det er liv
Det er vekst
Det er Huldra så vakker og slangen så myk*

*Det er eventyr
Det er sang
Det er jordbunn
Det er mystikk
Jeg lengter mot livet og all dens rytmeikk*

Kari frydet seg over dette møtet med eventyrskogen og eventyrfolket. Det gav henne assosiasjoner til barndommens magiske rike med eventyr og fantastiske fortellinger. Hennes far hadde lest eventyr for henne da hun var barn, og eventyrene hadde vært hennes store glede. De nærret hennes fantasi i en ellers nokså materiell og rasjonell verden.

Her opptrer mange arketyriske symboler. Det er huldra og nøkken. Det er slangen og treet. På mange måter kan det minne om Edens hage med Adam og Eva, og slangen og kunnskapens tre. Edens Hage eller Paradis er knyttet til det opprinnelige, det fullkomne, det uskyldige, livets morgen før synden trer inn i verden. Huldra og nøkken representerer riktignok de underjordiske kreftene i tilværelsen. I den eldre folketroen representerte huldra naturen og naturkreftene, men hun skiftet karakter etterhvert, og ble mer vond og skremmende, nesten halvdemonisk. Pan gjennomgikk en lignende forvandling, så ved kristendommens tilsynekomst overtok djevelen mange av hans attributter slik at han (djevelen) fremsto med horn i pannen og klover på føttene. Seksualiteten ble undertrykket og overført til djevelen. (Spesielt den kvinnelige seksualiteten).

I følge Astri Hognestad var huldra og de underjordiske sannsynligvis opprinnelig knyttet til en jord- og fruktbarhetsgudinne. De eide feite kuer og store rikdommer. De symboliserer således det ubevisstes livsenergi og dets kreativitet.

Dette bildet symboliserer på mange måter den spirituelle fasen i kunstterapien. Kari har nå etablert en kontakt med den indre partner, og føler seg ikke lenger så avhengig av den ytre, dvs. terapeuten, eller også mannen sin. (I begynnelsen tenkte Kari at det ville være en umulighet for henne å virkeliggjøre de fantasiene hun hadde om å endre på sin livssituasjon. Det vil si å virkeliggjøre ønsket om å starte på den utdannelsen hun drømte om. Det ville innebære store forandringer, også for hennes mann. Så bestemmer hun seg for å ta dette opp med ham for å se hvordan han vil reagere. Til hennes store overraskelse er han positiv, og viser stor vilje til å legge forholdene til rette for at dette kan la seg gjøre. Det innebærer at han må endre på sin arbeidssituasjon slik at hun kan reise bort i de periodene det er påkrevet.)

Hun bruker mye tid på å lese om de forskjellige symbolene som har opptrådt i drømmen og den aktive imaginasjonen, og å sette seg inn i en forståelse av hva symbolene representerer.

Hun maler også bilder hjemme, og fryder seg over å fortape seg i den kreative prosessen. Det handler om å male for gledens skyld, og ikke først og fremst gå inn i en terapeutisk relasjon til bildene.

Bildet over viser på mange måter en ideal virkelighet. I den spirituelle fasen søker vi mot selvets virkelighet. Vi beveger oss her ut av den personlige historie, og inn i en arketypisk og symbolsk verden. Den spirituelle verden minner oss (jeget) på at det finnes et positivt og vennlig univers i vårt indre. Å arbeide med slike symbolske bilder kan gi oss en forståelse for utviklingens mer almene karakter, og den kan hjelpe oss til å bevare tilliten til de mer ukjente lagene av personligheten. Å bevege seg inn i dette mytiske landskap kan være en spennende og gledesfylt måte å utforske den verden vi gjerne vil tilføre vår egen personlighet.

For Kari var det viktig i denne fasen å opprettholde kontakten med de livsbejaende kreftene som hadde oppstått i hennes indre.

Bilde 3 En underlig gubbe



*Langt, langt inne i de mørke, grønne dyp
Danser og lokker noen underlige kryp
De spiller og turer og danser på tå
De ruller i gresset og kåtskapen rår
En underlig gubbe trasker i vei
På klovete føtter og raggete bein
To horn i panna og villskapen rår
Hva har du i skreppa
Det tusler og går
Tjo hei og hui, spill opp til dans
De underjordiske fester
Nå er det St. Hans*

*En kvinne så lys og fager står
Og skuer mot berget
Hva er det som foregår
Hun lengter, hun lokkes
Mot berget det blå
Hun drømmer og tenker
På den hun så*

I dette bildet, og den påfølgende aktive imaginasjonen ble Kari først og fremst opptatt av denne underlige gubben med skreppe på ryggen og klovete føtter og bein. Det minnet henne om de første assosiasjonene hennes etter drømmen: en vill, farlig og utemmet mann som bærer i seg en trussel om overfall og voldtekt. Hun følte et stort ubehag og uro ved dette symbolet. I det første bildet hun malte, fikk hun kontakt med en boblende livskraft og fornyet energi. Der opplevde hun virkelig kontakt med en positiv maskulin energi.

Når man ser på dette bildet ser man at det er malt på en annen måte enn de to første. Penselstrøkene er mye kraftigere. Malingen er lagt på i tykke lag, og ligger til dels i kladder på arket. De svarte brede strekene gir et urolig og til dels kaotisk inntrykk.

Terapeuten fikk noen assosiasjoner til flere eventyr som i sin essens ligner på hverandre og antageligvis har felles opprinnelse, bl. a. Blåskjegg, Fitchers fugl og en norsk variant fra Asbjørnsen og Moe som heter: Kjæresten i skogen.

Eventyr er diktning med ukjent opphav. De er knyttet til en muntlig tradisjon, og både Freud og Jung beskjeftiget seg med eventyrenes betydning for psykologien. Freud betraktet både fantasien og dens produkter som uttrykk for ikke aksepterte drifter. Jung derimot mente at de var knyttet til menneskets genuine skaperevne, uavhengig av driftene. I følge Jung er fantasien en autonom foreteelse i menneskets psyke, og derfor har både bruk av eventyr, kreative uttrykksformer og aktiv imaginasjon en stor plass i jungiansk psykologi.

I jungiansk psykologi vil man betrakte de figurene som opptrer i eventyret som ulike sider av en personlighet/en selv. Eventyrene inneholder symboler for typiske menneskelige problemsituasjoner og viser oss også løsningene på disse. (Astri Hognestad, Livskriser og kreativitet, s. 24)

Møtet med den negative Animus

Kari arbeidet med eventyrene i terapitimen, spesielt kjæresten i skogen. I alle disse fortellingene er det en svært farlig og ond maskulin skikkelse som dreper de kvinnelige skikkelsene. I Fitchers fugl kommer det en mann og banker på døra til mannen med de tre døtrene. De åpner, og uten motstand kan det virke som, faller de oppi sekken som han har på ryggen slik at han kan bære dem ut til huset sitt i skogen.

Kjæresten i skogen

Kjæresten i skogen handler om en mann og hans datter. Mor er fraværende, muligens død. Datteren har mange friere. En av dem er rikere og vakrere enn de andre, så han skal få datteren. Han inviterer henne på besøk i skogen hvor han bor, men den dagen hun ankommer er han ikke hjemme. Hun går inn i huset, og oppunder taket henger en underlig fugl. Den roper til henne: Skjønn jomfru, vær dristig, men ikke altfor dristig. Datteren går inn i det ene rommet etter det andre. I det første rommet finner hun kister fulle av gull og sølv. I det andre finner hun vakre kvinneklær. Mens i det tredje rommet finner hun døde kvinnekropper og beinrangler. Dypt sjokkert vil hun løpe ut igjen, men da roper fuglen: Skjønn jomfru, spring under sengen, nå kommer han. Hun kryper under sengen, og ser kjæresten komme med en annen jomfru. Hun ber tynt for seg, men han river av henne klær og smykker. Bare ringen på fingeren hennes får han ikke av, så da kapper han av fingeren hennes, og den spretter innunder sengen. Datteren griper den. Kjæresten drar ut igjen og da skynder hun seg hjem, og forteller alt til faren.

En stund senere holder de gjestebud med kjæresten tilstede, og da forteller datteren en underlig drøm hun har hatt. Hun forteller om alt hun har opplevd og sett der ute i skogen. I begynnelsen bekrefter kjæresten at sånn er det hos han også, men da hun kommer til rommet med alt blodet og de døde kroppene benekter han alt sammen, og vil reise seg å gå. Hun ber ham bli sittende, det er jo bare en drøm, og så forteller hun om jomfruen og den avkappede fingeren. Igjen benekter han at det er slik hos ham, men da drar hun frem den avkappede fingeren. Mannen blir tatt og slått ihjel, og både han og huset i skogen blir brent.

En kvinne kan ha både kreativitet og styrke i seg, men den negative selvkritikken og den derav følgende manglende selvfølelsen gjør at alle nye ideer og impulser til å ta fatt på nye ting avskjæres i utgangspunktet. Ridder blåskjegg eller kjæresten i skogen symboliserer nettopp denne negative selvkritikken og den negative animus. (Hognestad, Livskriser og kreativitet 1997, s. 114)

Emma Jung poengterte at det var svært viktig for kvinner å utvikle en motvekt til en så dominerende kraft som animus.

Lykkes det imidlertid for kvinden at holde sig adskilt fra Animus, at stå fast og ikke lade sig opsluge af den, så bliver den ikke kun en fare, men en skabende kraft. (Emma Jung, Animus og Anima 1984, s. 47)

Emma Jung hevdet videre at først når denne maskuline kreative kraften er blitt en integrert del av sjelen, vil det være mulig for kvinner å bli den hun er ment å være.

I eventyret over er mor fraværende. Den unge datteren er omgitt av far og mange friere, men det er et fravær av et moderlig aspekt eller et kvinnelig aspekt som kunne ha støttet og styrket henne i hennes egen femininitet. Det kvinnelige blir lemlestet, drept og behandlet på den mest brutale måte.

Kathrin Asper påpeker at en kvinne som lar seg selv bli kuttet opp av sin animus eller partner praktiserer selvskading eller skading av sin egen femininitet fordi hun lar seg selv bli brukt på den mest avskyelige måte. Hun hevder videre at for å avgrense oss selv fra det onde må vi mobilisere skyggen vår, og praktisere selvforsvar.

Som barn vil en narsissistisk, såret person ha måttet undertrykke de såkalte negative impulser som raseri, aggresjon og hat for å tilpasse seg familieideologien. For en kvinne (eller mann) som er i denne situasjonen er det viktig å gjøre disse impulsene bevisste slik at de kan bli engasjert på en positiv måte. (Asper i Stein og Corbett 1999 s. 137)

Å mobilisere skyggen vår kan her f. eks handle om å slutte å tilfredsstille alle andre hele tiden, og å være villig til en periode å bli oppfattet som vanskelig.

Mange mennesker lider av et negativt animusproblem. Animusen blir selvdestruktiv og vender seg mot ens egen person med utsagn som: *Jeg er ikke verdt noen ting. Jeg kan ikke gjøre noen ting. Ingen liker meg. Jeg er stygg og dum. Jeg har ingen rett til å eksistere.*

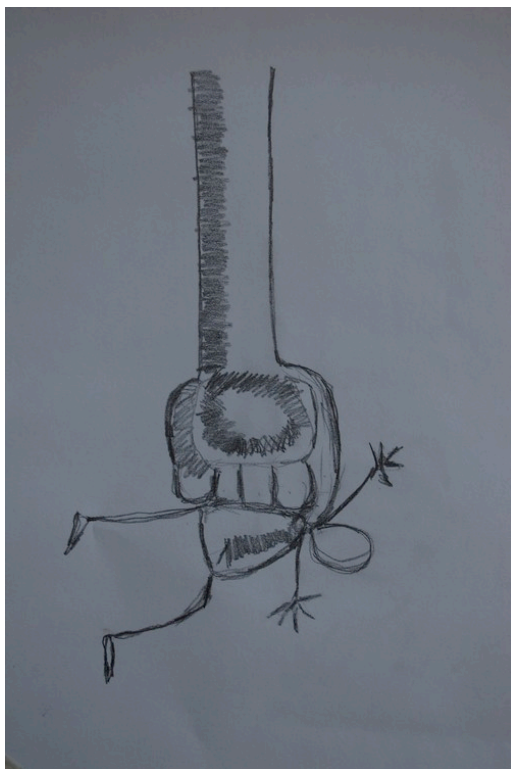
Asper hevder at dette problemet produserer en kronisk, latent depresjon, og hun knytter det negative animusproblemet til et negativt morsproblem.

Den negative animusen er et symptom på den såkalte narsissistiske forstyrrelse. På det arketypiske nivå ligger den negative store mor bak en slik forstyrrelse, med det resultat at den berørte person ikke kan elske seg selv tilstrekkelig, lider av mangel på selvfølelse og er av den grunn forstyrret i sin oppfattelse av identitet og autonomi. (Asper i Stein og Corbett, 1999, s. 126)

I møtet med den hensynsløse seriemorder som opptrer i disse eventyrene, bør en kvinne undersøke om hun har unnlatt å ta vare på sine behov, og undertrykt egne impulser og instinkter. Mange kvinner har en tendens til å overrelatere til andre, og tar vare på andre menneskers behov på bekostning av egne begrensninger. Den for gode moren er konstellert i deres liv. (Cathrin Moreau, foredrag på Junginstitutt, Zurich)

I arbeidet med dette eventyret møtte Kari sine egne indre negative stemmer som hele tiden fortalte henne at hun ikke var god nok, intelligent nok, flink nok osv. Terapeuten ba henne om å lage et bilde av denne indre stemmen.

Bilde 4 Slått til jorden



Kunstterapi handler ikke bare om å lage bilder eller være i symbolverdenen. Det vi gjør i det spirituelle feltet vil aktivere et psykisk felt. Den kreative prosessen hjelper oss til å gi slipp på noe av forsvaret, og med det kan vi åpne døren inn til det personlige ubevisste. Vi beveger oss da inn i konfrontasjonsfasen eller den terapeutiske fase. I den terapeutiske fasen arbeider vi først og fremst med den personlige historien.

Denne fase er knyttet til objektrelasjonpsykologien. Den handler om utviklingspsykologien, og læren om hvordan jeget utvikler seg i samspill med andre mennesker. Spesielt viktig her er forståelsen for hvordan introjekter dannes som indre stemmer, som en gang tilhørte andre.

Det spesielle med introjekter er at vi tror det er vår egen stemme vi hører, og at de forhindrer oss i å komme i kontakt med selvet. De kan betraktes som sterke krefter som fortsatt ønsker å styre oss, og dette vil vi merke som en sterk motvilje mot forandring den dagen vi ønsker å forandre på noe i vår psyke.

Skal vi utvikle oss som mennesker kommer vi ikke utenom å arbeide med introjektene. Vi kan arbeide for å få en distanse til vår egen historie, og endre på den psykologiske bindingen vi har til den.

Kari gikk her inn i en terapeutisk prosess hvor møtet med de indre stemmene ble det sentrale. Det ble viktig for henne å bevisstgjøre hvor disse stemmene kom fra og hvem de tilhørte. Det ble et møte med hennes barndom, og også de sosiale rollene som omkranset henne da hun vokste opp. Hun hadde i terapi tidligere arbeidet med et negativt farskompleks, knyttet til dominans og undertrykkende kvinnesyn. Nå ble hun i enda større grad konfrontert med sitt eget bilde av det feminine som noe svakt, hjelpeløst og ”offervillig”.

Dette ble starten for henne på en søken mot en annen femininitet, en annen styrke og utholdenhet. I mange år hadde hun latt andres behov og tilfredsstillelse komme foran sine egne. Hun hadde vært den oppofrende mor og hjemmевærende kone, men det holdt ikke lenger for henne. En forandring var helt nødvendig for å komme videre i eget liv. Kanskje frieren i skogen faktisk hadde noe å lære henne? Hun kjente på en dyp trang til ”å ta livet av” den altfor oppofrende moren og kona!

Avslutning

I boken ”In Midlife” skriver Murray Stein om midtlivskrisen og hvordan den snur opp ned på menneskers daglige og forutsigbare liv.

Mødre og husmødre oppdager Pan i hagene sine eller på seminar, eller Dionysos i klasserommet. Dette er figurer som kommer til dem med all den kraft absurde og tiltalende guder kan ha, og som forlanger underkastelse. (Murray Stein, In Midlife 2003, s. 1 og 2)

I mange eventyr er skogen startstedet for heltens reise. Å bevege seg inn i skogen er heltens inngang til det ubevisste. Det er startstedet for heltens reise til seg selv. Individuasjonsprosessens innledende fase kan av og til være forbundet med desorientering.

Pan kom inn i Karis drøm midtveis i livet. Hun var 45 år gammel, og en endring kjentes nødvendig for å komme videre. Drømmen og det påfølgende arbeidet med drømmens innhold hjalp henne til å bli bevisst hva hun trengte å gjøre for å bryte med noen gamle mønstre og holdninger til seg selv. Hun opplevde allikevel å måtte gå gjennom en fase med mye usikkerhet og tvil med hensyn til hvilke valg hun ville ta, og ikke minst klare å frigjøre seg fra hva hun trodde omverdenen forventet av henne. Det handlet om å våge å gi slipp på kontroll i forhold til familie, kvitte seg med overdrevne skyldfølelser dersom hun gjorde noe på egenhånd, overvinne frykt og angst som hadde gitt seg utslag i en tilbaketrukkenhet fra omverdenen, og ikke minst tillate seg å sette egne behov i førersetet. Ikke minst måtte hun møte og forholde seg til reaksjoner fra omverdenen av typen: man forlater ikke sine barn.

I den eksistensielle fasen i kunstterapien handler det om å bringe ut i det virkelige livet alt det nye vi har ervervet oss. Helten i eventyret begir seg inn i skogen, og etter mange farer og nedkjempelser av troll og drager, men også møter med gode hjelpere, vender helten hjem. Da har det skjedd store endringer. Kongen er død, og helten har som regel med seg en stor skatt, en prins eller prinsesse, blir selv konge/dronning osv..

I den eksistensielle fase skal vi bringe ut i livet alt det nye vi har ervervet oss. Det er en tid hvor Pan er Pan, og ikke min far osv.. Dette kan være en krevende tid hvor vi prøver å bevare kontakten innover til det nye vi har utviklet i oss selv, og samtidig må vi møte ”den gamle verden” som fortsatt behandler oss som tidligere, med de samme forventninger.

Pan kom inn i Kari's drøm som en typisk animusskikkelse, og en sterk arketypisk erfaring. Han oppleves som noe uunngåelig. En som setter i gang en prosess, og blir en veileder og en drivkraft. Kari knyttet drømmen om han direkte til møtet med utdanningsinstituttet hvor hun hadde deltatt på seminar. Hun opplevde at ”møtet med Pan” var møtet med dette studiet, og de menneskene og opplevelsene hun hadde der. Studiene gav gjenklang i hennes sjel, og reflekterte hennes dypeste lengsler. Arbeidet med drømmen, bevisstgjøringen av følelser, tanker og holdninger til seg selv, og den voldsomme drivkraften hun kom i kontakt med, ble en direkte foranledning til at hun klarte å foreta noen viktige endringer i livet sitt.

Møtet med Pan ble et møte med de indre, uforløste kreftene hun bar på. Hun kjente hvor sterkt hun lengtet etter å la disse kreftene få lov til å komme til uttrykk ved å gjøre det hun virkelig ønsket og hadde lyst til. Hun opplevde Pan som en levende, instinktiv og kreativ kraft som lengtet etter å bli forløst gjennom skapende arbeid.

Pan som natur, og den positive, kreative energien han her representerer, brakte Kari i kontakt med de positive energiene i livet. De positive energiene åpnet opp for en ny erkjennelse av egenverd. Depresjonen som i lang tid hadde preget henne og hennes liv, måtte vike plassen for entusiasme og glødende interesse. Hun ble tatt opp som student ved instituttet samme høst. En ny tid var på vei.

”Henriette”

Henriette er en kvinne på 65 år. Hun har en akademisk utdannelse, og innehar en høy stilling innenfor offentlig sektor. Hun er skilt, og har barn og barnebarn. På fritiden maler hun bilder, og er levende interessert i selvutvikling. Hun har arbeidet dypt med seg selv i mange år, og har gått i forskjellige terapier.

Bakgrunnen for hennes ønske om å gå i terapi hos meg var at hun ønsket å jobbe med kunstterapi og drøm spesielt. Hun uttrykte et ønske om å komme mer i kontakt med drømmene sine, og gjennom det holde en kreativ prosess i gang, som for henne handlet om å være i kontakt med det indre liv.

Vi avtalte et forløp på 3 måneder.

Drøm 1

Jeg drømmer om et høyt hus. Det står på påler eller stokker. Under huset er det flere skille- etasjer uten vegger. Flere stiger står oppreist inntil huset. De er tynne, antageligvis laget i aluminium. De er ikke festet noe sted, så de kan blikke over. De virker noe ustøe og usikre å gå på.

Jeg er inne i huset. Det er flere rom der, og jeg bor i et av dem. Der er det trygt. To menn er sammen med meg. De er begge glade i meg, og den ene er kjæresten min.

Jeg er i ferd med å klatre ned en av stigen. Jeg må på do. Jeg føler meg usikker og redd. Hvilken vei skal jeg egentlig gå. Jeg kjenner meg ikke igjen, og jeg vet ikke hvor jeg er.

Jeg hører et skrik. Jeg ser en dame på en av stigen. Hun faller bakover og skriker. Det er høyt. Det er høyt. Hun faller ned på bakken. Hun er død. Det er mye rødt rundt henne. Det er mange mennesker der nede. Noen går på ski. Mange samler seg rundt henne, men ingen gjør noe for å hjelpe henne.

Hennes umiddelbare tanker rett etter at hun våknet fra denne drømmen var: ”Det er noen menn der, men de virker passive og ubrukelige. De sover og det er ingen hjelp å få. Det er flere kvinner der også, og de er i livsfare. De klatrer opp og ned på stigen. Utenfor rommene er det farlig. Det er liten beskyttelse, liten trygghet utenfor.”

I samtalen med terapeuten rett etter at hun hadde fortalt drømmen sa hun at hun opplever seg selv som en som mestrer mye. Hun har en jobb hun trives med, og hvor hun får tilbakemeldinger på at hun gjør det bra. Hun mestrer jobben sin hvor hun har en betydning, og hun opplever seg selv som en dyktig yrkesutøver. Hun forteller samtidig at hun savner en mann å dele livet med. Hun har levd alene i flere år, og må klare alt selv. Hun skulle gjerne hatt en mann som støtter og ser henne, og er der for henne. Hun føler ikke at mennene i drømmen hjelper henne.

Jeg er redd for å bli gammel og hjelpeløs. Hva skal skje med meg da?

Hun forteller at hun i en lengre periode har tenkt på alderdommen. Hun ønsker å finne seg en annen leilighet som er nede på bakkeplanet eller har heis. I dag bor hun i en bygård i 5. etasje uten heis. Hun lengter etter å bo litt mer landlig med utsikt, luft og lys rundt seg. Terapeuten foreslår at hun skal lage et bilde av drømmen, og spør hvilken del av drømmen hun kunne tenke seg å se nærmere på.

Hun bestemmer seg for å lage et bilde av hus konstruksjonen i drømmen. Den ønsker hun å se nærmere på, og spesielt det rommet hun bor i.

Bilde 1 Stillhet



I samtalen om bildet etterpå sier Henriette at hun synes huset står på veldig høye påler. Det er en dør der, men ingen vinduer. Hun synes det ser lukket ut, men i selve drømmen hadde hun en fornemmelse av at det var lyst inne i huset. Hun opplever nå at det virker veldig vanskelig å komme opp til huset. Man må klatre opp og ned stiger som er usikret og farlige. Hun undrer seg også over hvorfor det bare er kvinnene som klatrer opp og ned.

Huset

Dybdepsykologisk sett er huset et viktig symbol. Mange drømmer handler om selve huset. Det som foregår i huset, foregår inne i oss. Vi er selv ofte huset. Huset kan betraktes som en metafor for ens egen person/personlighet og også egen kropp som del av personligheten.

Når man ser på barns tegninger, vil man i barnepsykologien forstå og tolke et barns tegning av huset som uttrykk for barnet selv. Man vil f. eks tolke utformingen av huset (vinduer, dører, pipe, grunnmur osv.) som uttrykk for forskjellige sider av barnet. Man vil også hevde at disse tegningene kan fortelle noe om barnets livssituasjon.

I psykoanalytisk drømmeforståelse har den symbolske forbindelsen mellom huset og personen/kroppen utviklet seg i detaljer. Husets fasade korresponderer til personens ytre fremtoning. Det vil si at husets fasade/ forsiden av huset representerer menneskets persona, den siden vi presenterer for omverdenen.

De øverste etasjene i et hus kan betraktes som tankene og intellektet, den bevisste siden av oss. Underetasjene kan knyttes til instinktene, driftene og det ubevisste.

Andre mennesker i huset kan representere noen uerkjente sider ved drømmeren selv.

Dette er selvfølgelig en forenklet tankegang, men kan være et utgangspunkt for å forstå noe av Henriettes drømmebilde.

Huset i drømmen er plassert på høye påler. Det ser overdimensjonert ut i forhold til de nedre etasjene som heller ikke har noen vegger. For å bevege seg inn og ut av huset må man klatre på ustø og usikrede stiger, og oppleves av drømmeren som livsfarlig.

Henriette nærmer seg pensjonsalderen med alt det innebærer av endringer i livet. Hun har gjennom hele sitt voksne liv gjort karriere innenfor et akademisk miljø hvor tenkning og det intellektuelle har stått i fokus. Hun har også identifisert seg sterkt med denne rollen, og hun uttrykker selv at hun er stolt av det hun har fått til, men er bekymret for det som nå ligger foran henne.

Henriettes persona er sterkt knyttet opp til hennes akademiske karriere, men nå skal hun snart over i en ny livsfase, pensjonsalderen. Det vil si at hun er i ferd med å bevege seg ut av den personaen hun har bygget opp gjennom mange år, og skal i gang med å bygge en ny identitet.

Bildet av kvinnen som faller ned og dør kan være et bilde på hennes yrkesidentitet, og viser hvor sterkt og smertefullt tapet av personaen eller denne identiteten kan oppleves.

Henriette var selv svært berørt av drømmen, og opplevde den som viktig og betydningsfull, men også skremmende.

I utviklingspsykologien snakker man om forskjellige kriser som barnet, og den voksne gjennomlever. Barndommens forskjellige faser, ungdomstiden, giftemål, bli foreldre, avslutte yrkeskarriere osv. er uttrykk for slike kriser. Man kan også snakke om biologisk gitte livskriser som pubertet, graviditet, kvinnen og mannens overgangsalder, og det å eldes og bli gammel.

Kriseperioder i livet kan oppleves som ganske dramatiske og farefulle. Det er perioder i livet da vi føler at vi mister fotfeste, vet ikke helt hvem vi er og hvor veien går videre. Men en slik kriseperiode kan også være starten på en fornyelse der man lærer seg selv å kjenne på en ny måte.

I drømmen er drømmejeget i ferd med å bevege seg ut av huset og ned en av stigene. Hun må på do. På do kvitter vi oss med avfallsstoffene våre. Restene av det som kroppen vår ikke trenger. Det næringsfattige og overflødige. Vi kunne også si det gamle og oppbrukte.

Drømmejeget uttrykker selv at hun føler seg usikker og redd når hun beveger seg ut av huset. Hun er usikker på hvilken vei hun skal velge, og hun vet ikke hvor hun er. Dette er den

samme følelsen som helten kan oppleve på starten av sin heltereise. Usikkerhet, hvilken vei skal jeg gå, frykt for hva jeg kan møte (dragen) osv..

Det å bevege seg inn i pensjonsalderen/alderdommen kan være starten på en ny indre utviklingsprosess.

Henriette undrer seg over at det bare er kvinnene som beveger seg opp og ned i stigene. Kvinner i en kvinnes drøm vil være uttrykk for noen skyggesider ved henne selv. Hun hadde ingen assosiasjoner til hvem disse kvinnene kunne være eller noen egenskaper ved dem. De kan her representere hennes tanker, tvil og usikkerhet med hensyn til hvordan hun skal takle overgangen til pensjonist tilværelsen. De beveger seg opp og ned i stigene. De vet ikke om de vil forlate huset eller om de skal inn i huset. For Henriette kan det være et bilde på den usikkerheten, engstelsen og motstanden hun kjenner på det å skulle forlate den kjente og trygge tilværelsen og identiteten hun har bygget opp gjennom mange år i yrket sitt. Drømmejeget synes det er trygt i rommet, men når Henriette ser på huset hun har tegnet opplever hun det som både lukket og uten vinduer. Det er kanskje ikke det beste stedet å oppholde seg lenger?

Stigen

Stigen som symbol kan ha mange betydninger. Den kan være et symbol på de trinnvise gradene av kunnskap og innvielse mystikeren må gjennomgå for å oppnå den høyeste graden av visdom. Den kan også være et symbol for forbindelsen og foreningen mellom himmel og jord.

I 1. Mosebok (28.11ff) drømmer Jacob om engler som går oppover og nedover en stige mellom himmel og jord. Dette er et uttrykk for den levende kommunikasjon mellom Gud og mennesket. I forskjellige tradisjoner er dette symbolet blitt brukt til å framstille en forbindelse med de høyere sfærer. I sjamanistiske tradisjoner har f. eks sjamanistiske sjeleferder blitt anskueliggjort med opp-og nedstigninger på en stige. (Biedermann, Symbolleksikon s. 365-366)

Psykologisk kan det vise til forbindelsen mellom jeget og selvet. Det er jeget som formidler kontakten mellom det bevisste og det ubevisste. Dette krever imidlertid at jeget er lydhør for kravene til noe som er større eller overordnet i psyken, nemlig selvet.

Dersom jeget ikke er motivert for en forandring kan ikke den kreative prosessen starte.

I drømmen synes drømmejeget det er trygt å være i huset, i den intellektuelle og akademiske verden hun har befunnet seg, men samtidig er det noe i henne som har behov for å kvitte seg med avfallsstoffer, med det gamle og oppbrukte. Det er noe i henne som er lydhør for et annet behov, men hun vet ikke hva det er enda, og det er skummelt å bevege seg ut av det trygge og kjente.

Rommet

Rommet kan symbolisere livmoren, og også være et symbol for Den Store Mor. I flere innvielsesriter var det vanlig å lukke den som skulle innvies inn i et hemmelig rom. (Kunne

også være en underjordisk hule). Dette rommet representerte livmoren, og initianden måtte tilbringe en eller flere netter her mens hun mottok spirituell kunnskap og erfaringer.

Det hemmelige rommet innehar hemmelig kunnskap, og denne kunnskapen kan bare nåes gjennom smertefulle erfaringer.

I samtalen med terapeuten om hva den nye tiden kan bringe inn i hennes liv, snakker Henriette om en åndelig spirituell søken og lengsel. Hun har meditert i flere år, men føler en viss stagnasjon i dette arbeidet. Hun uttrykker et ønske om å bringe noe nytt inn uten at det er klart for henne hva det skal være.

Terapeuten foreslår at hun skal ta kontakt med bildet hun har laget ved hjelp av aktiv imaginasjon, og spør hvilken del av bildet hun ønsker å komme i dialog med. Hun ønsker å komme nærmere kvinnen som står øverst i stigen til høyre, og som er henne selv på vei ned til toalettet.

Aktiv Imajinasjon

Henriette: *Hva skal du på stigen?*

Drømmejeget: *Jeg orker ikke være der oppe mer.*

Henriette: *Du kan jo risikere livet ditt?*

Drømmejeget: *Jeg tror jeg kommer trygt ned.*

Henriette: *Hvor skal du hen?*

Drømmejeget: *Jeg skal finne meg et tryggere sted. Et sted hvor det ikke er så mye trafikk, og elendighet.*

Henriette forteller at hun føler seg noe ukomfortabel med det strøket hun bor i. Hun synes hun ser mye elendighet, og at mange har det vanskelig. På spørsmål fra terapeuten om hva hun mener med dette, sier hun at hun ser mange barn på bussholdeplassen, på butikken og i gatene, men foreldrene er tilsynelatende ikke der. Hvor er de, er barna forlatt, har de det vondt, trenger de hjelp? Hun føler seg utsatt, og hun klarer heller ikke å forholde seg til dette, ved å undersøke nærmere om det hun oppfatter faktisk stemmer med virkeligheten. Hun vil bort fra det, ut av bygryta, og opp til noe enklere.

Den aktive imajinasjonen hjelper Henriette til å erkjenne at det er en side i henne som har tillit og tro på at det skal gå bra. Hun vil komme trygt ned. Samtidig kommer hun i berøring med noen vanskelige barndomsminner som er knyttet til en følelse av å være overlatt til seg selv: *Det er ingen som hører meg når jeg roper, gråter og er redd.*

Henriette har i tidligere terapier arbeidet mye med sine tidlige barndomstraumer, og opplever at hun har god kontakt med sitt indre barn. Det kan allikevel virke som om noe i henne blir reaktivert i møte med omverdenen. Hun er i en fase i livet hvor hun opplever endel utrygghet og usikkerhet med hensyn til hva fremtiden vil bringe. Hennes forsvarsmekanisme som barn

var å trekke seg tilbake, trekke seg unna, trekke seg inn i seg selv, bort fra det som føltes for vanskelig, utrygt eller ble for uforståelig.

Det hun blir oppmerksom på nå er nettopp forbindelsen mellom det indre barnet og hennes reaksjonsmønster, og sine egne reaksjoner i møtet med den nye livsfasen hun er i ferd med å bevege seg inn i. I møtet med det ukjente får hun lyst til å trekke seg bort eller bli i det trygge og vante.

I bildet ligger det en død kvinne på bakken med en stor rød blodflekk rundt henne. For Henriette representerer blodet, det levende livet, kraft, energi, temperament, sensualitet og liv. *Jeg maler vanligvis mye rødt i bildene mine.*

Henriette uttrykte engstelse over den døde kvinnen. Det minnet henne om hennes egen smerte fra barndommen, og usikkerhet på om hun nok en gang måtte bevege seg inn i disse barndomstraumene.

Imidlertid er de assosiasjonene hun har til rødt og blod knyttet til liv, kraft og energi. Når man ser på bildet hun har malt, kan den røde blodflekken rundt kvinnen gi assosiasjoner til en livmor eller morkake, med store blodårer forbundet til den. Dette kan forstås dithen at i den døde kvinnen kan det også ligge en mulighet for nytt liv.

For at noe nytt skal vokse fram må det gamle dø.

De fire grønne figurene som grupperer seg rundt den døde damen bryr seg om henne, men de er avventende. Spesielt de to figurene til høyre er opptatt av damen, og Henriette synes de ser ut som to kosebamsere.

Terapeuten foreslår at hun skal lage en baksidetegning av de to grønne kosebamsene. Tanken bak forslaget er å finne ressursen i bildet slik Henriette har uttrykt seg.

Hun velger å lage en baksidetegning av den døde damen og de to kosebamsene.

Bilde 2 Okseangrep



Det er en okse og en tyrefekter med rødt kledde. Oksen har store horn, men noe tynne bein. Tyrefekteren har svarte støvler og svart hår. Oksen står for meg som kraft og mandighet, men jeg liker ikke tyrefekting. Det er jo dyremishandling.

Oksen

Oksen kan faktisk være et symbol både for det kvinnelige og det maskuline. De fleste vil betrakte den som et bilde på maskulinitet, styrke og avlsdyktighet. Hornene har ofte en månesigd form, og dette gjør at den assosieres til månen, og altså det kvinnelige. Selve tyrefekterscenen inneholder også et motsetningspar som handler om offer/bøddel rollen, og når de fremtrer på scenen kan det være nødvendig å avbalansere disse to. Det handler om å se både offeret og bøddelen i sitt eget indre. Hvordan er det å være offer? Hvordan er det å være bøddel? Offeret trenger å finne bøddelen i sitt indre, og omvendt.

Her blir det også viktig å se på oksen som et stort potensiale for utvikling og endring

Det er to menn i drømmen. Henriette beskriver dem som passive og lite støttende. Faktisk så ligger de og sover. Menn i en kvinnes drøm symboliserer hennes maskuline motpart i psyken, hennes animus. Oksens fremtreden på arenaen kan vise til at Henriette er i ferd med å komme i kontakt med en instinktiv maskulin kraft, men som foreløpig er bundet i en offer/bøddel rolle. Dette kan derfor være et tema for henne å arbeide med fremover.

I samtalen om bildet syntes Henriette at det røde kledet som tyrefekteren holder opp foran oksen ser ut som en maske. Vi snakket om masken som symbol. Det å ta på seg en maske, være en annen enn den man er, skjule seg, ikke vise fram sine behov, sine lyster, sitt sanne vesen, spille forskjellige roller.

Noen ganger er det godt å ha en maske hvor jeg føler meg sterk og kraftfull. Andre ganger kan jeg ta vekk masken og vise mer sårbarhet.

Masken kan være et uttrykk for persona. Her kan det se ut som om tyrefekteren muligens er i ferd med å ta av seg en stor maske? Bildet kan vise til at en side i Henriette er i ferd med å gi slipp på yrkesmasken, og dette har ført henne i kontakt med noen sterke instinktive krefter som innehar positive muligheter for vekst.

Drøm 2

Jeg har kjøpt en ny leilighet. Noen jeg kjenner har kjøpt leiligheten ved siden av. Det er noen uklarheter med hensyn til om de har bestilt rullegardiner til sin leilighet eller om de har tatt rullegardinen som jeg skal ha, eller om de har bestilt rullegardin til meg.

Jeg skal kjøpe nye gardiner og tar mål. Leiligheten ligger ute i naturen, og det er varmt i luften og vår ute.

I samtale om drømmen umiddelbart etter at hun hadde fortalt den sier Henriette at hun opplever den som en lys drøm. Den har et helt annet utgangspunkt enn den første drømmen. Her har hun kommet seg inn i en ny leilighet, og hun er omgitt av mennesker hun kjenner. Leiligheten er plassert ute i naturen, og det er lyst og varmt rundt henne.

Rullegardin og gardin knytter hun til noe som kan stenge lyset ute, men også noe som skjermer en mot innsyn utenfra. De kan trekkes for og trekkes fra slik at de er med på å regulere hvor mye lys som strømmer inn/ut og om man kan se ut eller inn. De kan stenge av og skjule, men også åpne opp.

Disse assosiasjonene hjelper henne til å komme i kontakt med en følelse av at hun har åpnet opp for noe, men at hun også trenger å beskytte seg selv innimellom, og at hun kjenner på et behov for avgrensning.

I terapitimen etter arbeidet med den første drømmen (se over) sa hun at hun kjente på en uro og engstelse for å gå i terapi, og jobbe med drømmer. Hun opplevde at det å jobbe med drømmer handlet om å åpne opp for noe, men hva kunne det egentlig føre til? Hun hadde tidligere erfart i terapi at hun faktisk måtte ha medisinsk hjelp på grunn av noen veldig sterke følelser som hadde overveldet henne fullstendig.

Denne drømmen viser Henriette at det er noen krefter i henne som tar ansvar for å sette de grensene som er nødvendig for henne. Hun tar ansvar for å kjøpe gardinene selv etter noen uklarheter om det er naboene (terapeuten?) som har ansvaret for hennes gardiner (hennes rammer rundt seg selv).

Hun uttrykte selv i samtalens løp at hun hadde behov for å roe ned, og at hun ikke ville åpne opp mer.

Terapeuten foreslo da at hun skulle lage et uttrykk for hvordan det ser ut ”behov for å roe ned” i leire.

Leire ble foreslått fordi terapeuten tenkte at det kunne være en hjelp til å bryte med Henriettes eget mønster med hensyn til bruk av maling, som hun behersker veldig godt.

Bilde 3 Sammen



Denne figuren forbinder jeg med å være i ro, og romme det som skjer og det som kommer opp: følelsene, smerten, det kvinnelige, tørre å orke å være tilstede i det man er i akkurat nå. Jeg ser mennesker på kanten, og de vil være der sammen med meg.

Henriette har her opprettet kontakt med en indre positiv kraft som vil støtte henne og være der for henne når hun trenger det. Den har en rund form og kan være et uttrykk for Den Store Mor og/eller Selvet

Drøm 3

Jeg er sammen med min tidligere ektemann. Jeg står i to mørke korridorer. Det er en rundell i midten. Rommet til et av barna mine ligger i den ene enden av korridoren. Soverommet vårt ligger i den andre enden av den andre korridoren. Lekene til barnet mitt ligger i gangene. Det skal ikke være sammen med oss. Jeg plukker opp lekene og går mot barnets rom. Det er mørkt i korridoren. Jeg kommer ikke fram og snur og går tilbake mot rundellen. Jeg går mot vårt rom, men nå blir det totalt mørkt i korridoren. Jeg roper ut i mørket på eks. mannen min. Jeg lurer på om han ikke vil at jeg skal komme, og at det er derfor han ikke svarer.

Jeg våkner opp, og det oppleves som et mareritt. Jeg sovner igjen og drømmer en ny drøm.

Drøm 4

Jeg er i et stort lyst rom, sammen med en mann. Vi er forelsket. Det er mange store vinduer. Jeg sier til ham: "Jeg vil ha deg". Han kommer helt nær. Jeg ser at det er en dør i hver ende av rommet. De er ikke låst. Jeg har to barn, en gutt og en jente. Jeg blir engstelig for at de skal komme inn mens vi elsker. Jeg lager et bånd av perler for å sikre dørene så ingen kan komme inn, men jeg vet at det ikke holder. Jeg er engstelig for det, men lar det stå til.

Arbeid med drømmene

Det er to motsetningsfylte drømmer. Den første drømmen virker mørk og konfliktfylt, og hun oppholder seg i mørke korridorer. I forbindelse med den snakket Henriette om skilsmissen med mannen for mange år tilbake, og hvor traumatisk det hadde vært for henne.

Den andre drømmen er lys og foregår i et lyst rom hvor drømmeren har møtt en mann hun er forelsket i, og som hun har lyst til å elske med. Det er barn der. Drømmeren er riktignok engstelig for at barna skal komme inn mens hun elsker med mannen, men hun tar sjansen og lar det stå til.

Det kan virke som om den andre drømmen er en kompensasjon for den første, og at den kommer som et svar på den. Noe i henne er åpent og klart til å gå inn og møte noe nytt.

I arbeidet med drømmen i timen foreslo terapeuten at hun skulle lage et kreativt uttrykk for den delen av drømmene som kjentes viktigst for henne akkurat da. Hun valgte å lage et bilde av den første drømmen.

Bilde 4 Stjerne i sentrum



Samtale om bildet

Terapeut: Fortell om bildet.

Klient: Jeg står midt inne i bildet. Det er en korridor på hver side. Den rosa/røde korridoren går inn til barnet mitt. Jeg forbinder det rosa med det feminine. Den svarte korridoren går inn til min eksmanns rom. Den er lukket ser jeg. Det er ikke så mørkt rundt meg som jeg trodde. Under meg ser jeg at det er mange veier som går ut, og mye lys som flommer inn. Det er også lys over meg. Jeg liker spesielt det området oppe til høyre. Jeg ser en lys dør inn til barnet mitt. Jeg gikk dit med lekene, men det var ikke der. Jeg roper på eksmannen min, men han svarer ikke. Det er tapet på veggene. Det er ikke så mørkt, og det finnes mange veier bort og ut.

Jeg føler at drømmen forteller meg at det er mye i fortiden min jeg kan legge bak meg. Det er heller ikke så fastlåst som jeg trodde. Her er det mange veier ut, og det er lys så jeg kan finne veien.

Her er det verdt å legge merke til at Henriette har kalt bildet for stjerne i sentrum. Da hun fortalte drømmen sa hun at det var en rundell i midten. Både stjerne, sentrum og rundell kan være et symbol for selvet. Bildet kan være et uttrykk for at hun har opprettet kontakt med sitt indre sentrum, selvet.

Terapeuten foreslo at Henriette skulle lage et bilde av den andre drømmen.

Bilde 5 Se meg



Samtale om bildet

Terapeut: Fortell om bildet ditt.

Klient: Det er et veldig lyst og varmt rom. Det er lyse møbler og blomster på bordet. Jeg er litt overrasket over varmen for det kan jeg ikke huske fra drømmen, men jeg tenker at det er farget av de gode følelsene mellom de to. Jeg synes menneskene ser litt fropete ut.

Det er noe som ikke føles helt trygt. Jeg sitter på sofaen og ser forsiktig og noe stiv og tilbaketrukkent ut. Jeg strekker en hånd ut mot ham. Han strekker en hånd ut mot meg. Det kjennes ut som starten på et møte. Begge dørene er grønne. Det betyr at de går ut i naturen og ut i livet. Vinduene er hvite og jeg vet ikke hva som er utenfor dem.

Terapeut: Det ser nesten ut som et slott innvendig. Jeg får i alle fall en assosiasjon om det?

Klient: Ja, kanskje det er mitt nye bosted. Det er lyst, og med store vinduer.

Terapeut: Kan du la de to menneskene snakke med hverandre, og skrive ned dialogen mellom dem?

Klient: Ja, det høres fint ut.

Aktiv imaginasjon

Kvinnen: Hva vil du?

Mannen: Jeg har lyst til å være sammen med deg.

Kvinnen: Jeg vet ikke helt?

Mannen: La oss fryde oss over livet sammen.

Kvinnen: Nei, jeg vil ikke.

Mannen: Hvorfor vil du ikke?

Kvinnen: Jeg tror ikke på deg. Hva skal jeg gjøre?

Mannen: Du skal være tilstede, og ikke kave og mase så mye.

Kvinnen: Jeg er så engstelig for barna mine. Hvordan skal det gå med dem?

Da Henriette leste opp denne dialogen for terapeuten kom hun med kommentarer som:

Jeg er altfor sårbar og åpen.

Det som skjer nå er at jeg trekker meg tilbake.

Hvordan skal jeg ta i mot mulige endringer i livet mitt?

I samtalen om bildet blir Henriette oppmerksom på at paret har forandret seg. I drømmen opplevde hun dem som et voksent par, mens nå synes hun de ser mer ut som barn.

På spørsmål fra terapeuten om det kan være slik at hun i møte med menn regrederer, det vil si vender tilbake til et tidligere utviklingsstadium i møte med dem: *Det kan virke som om du ikke helt våger å møte en mann som voksen kvinne*, blir hun tydelig berørt, og svarer bekræftende på det.

På dette tidspunkt dreide samtalen seg over i den terapeutiske fase hvor forholdet til foreldrene og spesielt far ble viktig å snakke om.

Hun beskrev sin far som fjern og uopppånelig. Han døde tidlig i hennes barndom, og det følelsesmessige forholdet mellom barn og voksne i familien var komplisert og vanskelig, med mange uforløste lengsler.

Utvikling av Animus

En jentes bilde av det motsatte kjønn dannes på grunnlag av hennes erfaringer med far eller en farsfigur. Far er vanligvis den første mannen hun møter, og han vil derfor bli en målestokk for hvordan hun opplever menn. Med utgangspunkt i farsbildet vil jenta danne seg et bilde av menn i alminnelighet. I tillegg vil også summen av inntrykk fra menn, og det hun hører om menn i den kulturen hun tilhører, være med på å danne et generelt bilde av mannen i hennes indre. I tillegg finnes det et nedarvet "bilde" eller arketyp av mannen i kvinnens sjel. Dette kan sies å være et avtrykk av alle formødres erfaringer av det mannlige dvs. alle de inntrykk mannen har etterlatt seg i kvinnen gjennom årtusener, og som sådan et psykisk nedarvet tilpasningssystem. (E.A. Bennett, Jung og hans tankeverden s.127-131)

Det forholdet jenta har hatt til sin far vil altså være med på danne hennes farsbilde, og også hvordan hennes forhold til menn og andre mennesker vil bli senere i livet. Dersom far har

vært fraværende og utilgjengelig kan det føre til at den voksne kvinnen møter menn med reserverthet og tilbakeholdenhet. Hun kan ikke helt ha tillit til at mannen vil henne vel.

I Henriettes tilfelle ligger det også et stort ”svik” i at far døde da hun var barn.

Det å skrive ned drømmer, tegne, male og modellere kan være en god hjelp for kvinner til å gi form og skikkelse til de animuskarakteristikkene som forstyrrer livet hennes, og være en hjelp for henne til å forstå hvordan animus opererer. Det er viktig for en kvinne å bli klar over disse maskuline innslagene i sitt indre, fordi animus vil opptre autonomt og kan være destruktiv dersom den ikke blir bevisstgjort. Ved å bli bevisst de negative konsekvenser av destruktive animus tilbøyeligheter vil det være mulig for kvinnen å korrigere dem. Gjennom dette arbeidet kan kvinnen skape store endringer i sitt personlige liv. Det kan blant annet hjelpe henne til å bli bedre i stand til både å gi og motta. (E.A. Bennett, Jung og hans tankeverden, s.133-135)

Henriette har i løpet av terapitimene snakket om at hun savner en mann å dele livet med, men at hun har gitt opp å møte en mann ”der ute”.

Drømmen, og bildet hun laget av den, sier noe om hennes reserverasjoner i møtet med en mann, og hvor disse reserverasjonene har sitt utspring. Men den forteller også om et møte med en indre positiv partner, og at noe i henne er klar til å forenes med denne indre maskuline kraften.

Jeg er engstelig, men jeg lar det stå til.

Som skrevet over er animus opptatt av tilpasningen til den indre verden, og knytter jeget til de dypeste lagene av psyken, det vil si til erfaringen av selvet. Det å kunne ta i mot sin indre partner vil føre til stor tilfredsstillelse og utvikling i en kvinnes liv.

Kvinnen på rosenseng

Etter å ha arbeidet med de foregående drømmene, kom Henriette til en av de siste terapitimene, og sa at hun ønsket å utforske det rommet som ligger mellom huset (bilde 1) og bakken. Hun hadde tenkt en del på spørsmålet: *Hva er det jeg vil nå?* Dette hadde brakt opp noen følelser og uklare bilder, som hun assosierte til dette rommet.

Terapeuten valgte å bruke en ledet meditasjon for å bringe henne i kontakt med det første bildet hun laget.

Ledet meditasjon

Kjenn at du sitter godt på setet. Kjenn at føttene har kontakt med gulvet, og slipp skuldrene ned. Ta kontakt med pusten, og pust rolig ut og inn. Pust med magen. Etter hvert kan du ta kontakt med drømmen og bildet du malte første gang. Se for deg det brune huset som står på høye påler. Se stigen som står opp til huset, og etasjene i mellom. Se på rommet i mellom. Beveg deg rundt i dette rommet. Hva er det du legger merke til? Hvordan er det å bevege seg rundt i dette rommet? Vekker det noen følelser i deg, og har disse en form eller farge? Kjenn etter om det du opplever kan være knyttet til kroppen din, er det noen kroppsdelar eller områder du blir spesielt oppmerksom på? Hvordan kjennes det eventuelt ut, har det en følelse, en form eller en farge? Når du er klar, kan du åpne øynene og male det du opplevde, følte eller kjente på.

Bilde 6 Hvile



Samtale om bildet

Henriettes første assosiasjon var at dette bildet handlet om død. Det forestiller en kvinne som ligger på en seng av roser og jord. De to brune stolpene holder alt på plass, så hun ikke faller ut. Ved nærmere ettertanke følte hun at kvinnen hviler eller sover. Hun ligger og er klar til noe, hun må bare hvile seg litt først.

Jeg kjenner behov for en oppvåkning. Jeg har det godt og føler meg levende. Jeg vil ikke gi meg over til mismotet. Jeg ønsker mentalt å lukke noen dører. Jeg vil våge å gi slipp på yrkeskarrieren min, og åpne opp for noe nytt. Jeg føler veldig sterkt at dette bildet er en åpning til noe helt nytt.

Motivet om den sovende kvinne/sjel møter vi i flere eventyr blant annet i Tornerose og Snehvit og de sju dvergene. Det samme motivet går igjen i myten om Amor og Psyke. De blir alle forgiftet av en ond kvinnelig figur (det negative kvinnelige aspekt) og faller i søvn. Det må tilsynelatende en prins/amor til for å vekke dem opp igjen.

I den fjerde og siste prøven som Psyke blir utsatt for må hun reise ned til underverdenen for å hente et skrin med skjønnhetssalve som hun mottar fra Proserpina/Persefone, underverdenens herskerinne. På vei tilbake kan hun imidlertid ikke motstå fristelsen til å åpne skrinet, og hun faller i dyp dødbringende søvn. Etter alle de prøvelser som Venus/Afrodite har pålagt henne mister hun kontrollen i dette siste avgjørende øyeblikk? Hun er så nær målet.

I følge Vibeke Skov handler Psyke her dybdepsykologisk riktig. Hun handler slik fordi det aktiverer Amor (det maskuline element), men også for å bevise overfor Venus at hun har forstått hengivelsens kunst.

Ved at åpne æsken med "skjønnhetssalven" slipper hun den "mandlige" måte at handle på, som hun i underverdenen beviste, at hun mestrede. Hun slipper den, fordi hun kun skal bruke den i underverdenen. Den psykologisk balancerte bevidsthed handler med det formål at skape meningsfulle relationer til om-

verdenen. Hvis Psyke ikke havde åbnet æsken på dette tidspunkt, var Amor ikke kommet, og de havde ikke fået hinanden. (Vibeke Skov, Det Skabende menneske s. 168-169)

Å dø vil i overført betydning si at man er klar til å hengi seg til den sjelelige virkelighet. Da gir man slipp på den logiske tenkningen, og gir seg hen til intuisjonen som en hjelp til å synke dypere ned i følelsene, slik at man med sansene kan komme i kontakt med og erfare dem. Samtidig er det viktig å forstå dødens symbolske betydning, og ikke overgi seg fullt og helt til ”døden”. Det er viktig å kunne ta i mot den veiledning vi mottar fra det ubevisste, og tørre å foreta de endringer som er nødvendige i det virkelige liv. (Det skabende menneske s. 98-99)

Det kræver altid mod at forandre en følelsesmæssig tilstand til en anden, uanset hvilken følelse det drejer sig om. Det er dette mod til forandring, som udgør den egentlige kerne i den kreative personlighed. (Det skabende menneske s. 98)

Avslutning

Å hengi seg til en annen virkelighet handler også om å hengi seg til en indre prosess, og en større forankring i vårt indre selv. Det finnes flere beskrivelser og teorier om menneskets utviklingsvei fra det lille nyfødte barnet og frem til oldingen. Noen beskriver dette som flere forskjellige faser med utviklingsmuligheter og hindre som må forseres for å komme trygt videre til neste fase. Jung har, som tidligere nevnt, kaldt den utviklingen og fordypelsen vi gjennomgår for individuasjonsprosessen. Han delte livet hovedsakelig inn i to halvdel. Livets første halvdel handler om å etablere et jeg som er i stand til å møte verdenen med alle dets utfordringer: utdanning, arbeid, forhold, familie, barn og for øvrig et aktivt liv i den ytre tilværelse. I andre halvdel av livet utfordres vi til å gjenopprette forbindelsen til vårt eget indre, og integrere sider og følelser som ikke har vært en del av den bevisste personligheten. I denne livsfasen kan vi oppleve at gamle sår og traumer fra barndommen blir reaktivert gjennom ytre hendelser. Det blir da viktig å forstå at dette ikke bare handler om det som skjedde tidligere i livet, men at psyken bruker dette såret for å fortelle at forbindelsen mellom jeget og den større helhet i psyken, selvet, er brutt.

Den jungianske analytiker Murray Stein beskriver livssyklusen som bestående av tre faser: omsorgsfasen, tilpasningsfasen og sentrerings-eller integreringsfasen. Den siste fasen representerer det modne eldre mennesket. Det som blir viktig i denne fasen av livet er å gjenopprette kontakten innover til en indre virkelighet, og til selvet. Krav og forventninger fra den ytre verden blir mindre vesentlige, fokuset rettes mot å bli et helt menneske som kan forholde seg både til en indre og en ytre virkelighet.

Henriettes drømmer, bildene hun malte og arbeidet hun gjorde i tilknytning til dem viser en individuasjonsprosess, og sier noe om veien videre for henne. Det handler om å gjenopprette kontakten med den indre større enhet, selvet. Det handler om å avbalansere det feminine og det maskuline, som for henne dreier seg om å gi slipp på yrkesrollen. Hun har hatt en sterk intellektuell og akademisk karriere, og gjennom det en kraftfull ytre handlingsdyktig animus. Nå har tiden kommet for å komme i kontakt med en mer feminin side i hennes personlighet. Hun ligger klar på rosenseng, men er foreløpig i det ubevisste.

Henriette uttrykte ved avslutningen av terapien at arbeidet med drømmene hadde hatt stor betydning for henne, og vært svært meningsfullt. Hun hadde kommet inn i en god prosess, og

fått større klarhet i hva drømmene ønsket å formidle til henne, og hva hun ville ta fatt i for å skape endringer i sitt eget liv.

Konklusjon

Jeg har i denne oppgaven ønsket å vise hvordan drømmer kan brukes som et verktøy i en terapeutisk relasjon og selvutviklingsprosess for å bli bevisst holdninger, mønstre og adferdsmåter som skaper problemer i ens liv, og som ved bevisstgjøring kan være med på å skape endringer. Jeg har belyst dette ved å presentere to kvinner, og deres arbeid med egne drømmer gjennom kunstterapeutiske metoder.

Begge erfarte at arbeidet med drømmene deres var med på å bevisstgjøre fastlåste mønstre, tanker og holdninger de hadde til seg selv. Denne bevisstgjøringen, og den kreative og terapeutiske prosess de gjennomførte var med på å skape endringer i deres liv.

Det kan være vanskelig å si noe absolutt om den alminnelige brukbarhet av mine konklusjoner på grunnlag av to personer. Mine egne erfaringer med drømmer gjennom mange år har imidlertid overbevist meg om at arbeid med egne drømmer, og bevisstgjøring av eget drømmemateriale kan være en velegnet metode til å skape forandringer i eget liv.

Man trenger ikke gå i terapi for å arbeide med egne drømmer. Jeg har ønsket å vise metoder som alle kan bruke, og som kan være med på den forvandlende prosess fram mot en ny forståelse. Det å skrive ned drømmene, male og tegne symbolene som opptrer, bruke baksideteknikken og aktiv imaginasjon, eventuelt lese om symbolene som opptrer i drømmen. Alt dette kan hjelpe oss videre i en levende skapende prosess.

To drømmer

Jeg er i ferd med å avslutte mitt speciale. Det har vært en lang og krevende vei å gå. I innledningen skrev jeg om to drømmer jeg hadde da jeg startet arbeidet. De handlet om å klatre oppover en bratt mosekledt ås, og å gå oppover en bratt grønn trapp. Ved avslutningen av mitt arbeid drømmer jeg to nye drømmer.

Jeg står foran huset til Vibeke Skov. Hun står smilende ved inngangsdøra og tar i mot med åpne armer. Mellom meg og Vibeke er det en stor jordlapp full av rik og fruktbar jord. Gressfrøene ligger nede i jorda. De er i ferd med å spire.

Klatreprosessen er fullført. Jeg har kommet ned på bakken igjen, og arbeidet har båret frukter. Spirene ligger i fruktbar jord, klar til å blomstre. Jeg blir tatt i mot med åpne armer av Vibeke Skov som er selve Institut for Kunstterapi hvor jeg er i ferd med å avslutte min utdanning. Uansett hvordan mitt arbeid vil bli vurdert og bedømt (i en eksamenssituasjon) forstår jeg dette drømmebildet som et møte med en høyere instans i meg selv som aksepterer og anerkjenner det jeg har fullført, og som står på trappa og ønsker velkommen inn. Jeg anerkjenner og tar imot meg selv!

Jeg har fått utdelt eksamenspapirene mine fra skolen. På den ene siden ser jeg en grønn flekk. Der har Vibeke gitt en beskrivelse av meg, og hvilken type jeg er som terapeut. Jeg er den grønne typen, og det betyr at jeg er rolig, jordnær og enkel.

Jeg ser at denne oppgaven har hatt mye ”grønt” i seg, både gjennom mine egne drømmer om grønnkledte åser og grønn trapp, Pans og den grønne mannens grønne univers, og disse siste to drømmene. Det er kanskje ikke så merkelig at jeg får en beskrivelse av meg selv som ”den grønne typen”. Det å være rolig, jordnær og enkel synes jeg imidlertid er gode og fruktbare egenskaper å ta med seg videre i mitt arbeid mot å utvikle meg til kunstterapeut.

Litteraturliste

- Asbjørnsen og Moe: Norske Folkeeventyr, Familievennen Forlag as, Oslo 1996
- Bennett E.A.: Jung og hans tankeverden, N.W.Damm&Søn, 2002
- Bibelen: Det Norske Bibelselskap, 2001
- Biedermann Hans: Symbolleksikon, J.W. Cappelens Forlag as, Oslo 1992
- Borgeaud Philippe: The Cult of Pan in Ancient Greece, University of Chicago Press, 1988
- Bø Olav: Trollmakter og godvette: Overnaturlige vesen i norsk folketru, Det Norske Samlaget, Oslo 1987
- Campbell Joseph: The Hero with a Thousand Faces, Bollingen series xvii, Princeton University Press, Princeton New Jersey 1973
- Chetwynd Tom: A dictionary of Symbols, Granada Paladin Book, London 1982
- Grimm Brødrene: Samlede eventyr 1 og 2, Damm, Oslo 2004
- Haabesland Anny Å, Vavik E. Ragnhild: Forming- hva og hvorfor, Fagbokforlaget, Bergen 1995
- Hognestad Astri: Livskriser og kreativitet- et jungiansk perspektiv, Ad Notam Gyldendal, Oslo 1997
- Hognestad Astri: Den gåtefulle kraften i drømmer og eventyr, Flux Forlag, 2008
- Jung Carl Gustav: The Collected Works, Second Edition, Routledge & Kegan Paul, London 1967
- Jung Emma: Animus og Anima, Klitrose, dansk utgave 1984
- Mattoon Mary Ann: Understanding Dreams, Spring Publications Woodstock, Connecticut, 1978
- Minde Åse, Unni Storeng: Fra kokong til sommerfugl, ad Notam Gyldendal, 1994
- Minde Åse: Kunsten som sjelens arkitekt, Gyldendal Akademisk, 2000
- Skov Vibeke: Det skabende menneske, Munksgaard, 1991
- Skov Vibeke: Kunstterapi, Marcus Forlag, 2009
- Stein Murray, Lionel Corbett, (edited by): Psyche's Stories Volume One, Chiron Publications Wilmette, Illinois, 1999
- Stein Murray: In midlife, Spring Publications, INC, 2003

Stein Murray: The Principle of Individuation, Chiron Publications, 2006

Vedfelt Ole: Drømmenes Dimensjoner, Ex Libris, Oslo 1994