

Ser du meg?



Kunstterapeutiske metoder med blinde- og svaksynte

Speciale i Kunstterapi

Siri Eek

2012

Institut for kunstterapi - Danmark

1. Innledning	s. 1
1.1 Bakgrunn for valg av oppgave.....	s. 1
1.2 Presentasjon av problemstilling.....	s. 3
1.3 Avgrensning og presisering av problemstilling.....	s. 3
1.4 Definisjon av begreper i problemstillingen.....	s. 4
1.5 Formålet med oppgaven.....	s. 5
1.6 Oppgavens disposisjon.....	s. 6
 2. Metode.....	s. 7
2.1 Valg og vurderinger av metode.....	s. 7
2.2 Om målgruppen.....	s. 8
2.2.1 Valg av informanter.....	s. 8
2.2.2 Kontakten med utvalget.....	s.9
2.2.3 Målsettingen med kreative grupper.....	s.9
2.2.4 Eksempel på program for de kreative gruppene.....	s. 10
2.3 Etske betraktninger.....	s. 11
2.4 Gjennomføring og tolkning av resultatene.....	s. 12
2.5 Relevans og pålitelighet.....	s. 13
 3. Resultat, drøfting og teori.....	s. 14
3.1 Synstap som en kriseerfaring.....	s.14
3.1.1 Fire faser i en krise.....	s.15
3.1.2 Kreative grupper og kriseteori.....	s. 16
3.2 Fire faser i kunstterapeutisk arbeid med synshemmede.....	s. 19
1. <i>Analytisk fase:</i>	s. 20.
3.2.1 C. G. Jungs inndeling av psyken.....	s. 20
3.2.2 Oppmerksomt nærvær.....	s. 22
2. <i>Spirituell fase:</i>	s. 23
3.2.2 Projeksjon.....	s. 24
3.2.3 Aktiv imaginasjon.....	s. 25
3. <i>Terapeutisk fase:</i>	s. 30
3.2.4 Objektrelasjonsteori.....	s. 31
4. <i>Eksistensiell fase:</i>	s. 33
3.2.5 Eksistensiell psykoterapi.....	s. 34
3.2.6 Synstap som eksistensiell tema.....	s. 36
3.2.7 Gruppeprosess.....	s. 37
3.3 Avslutning og evaluering i de kreative gruppene.....	s. 41
 4. Konklusjon og oppsummerende tanker.....	s. 43

1. Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av oppgave

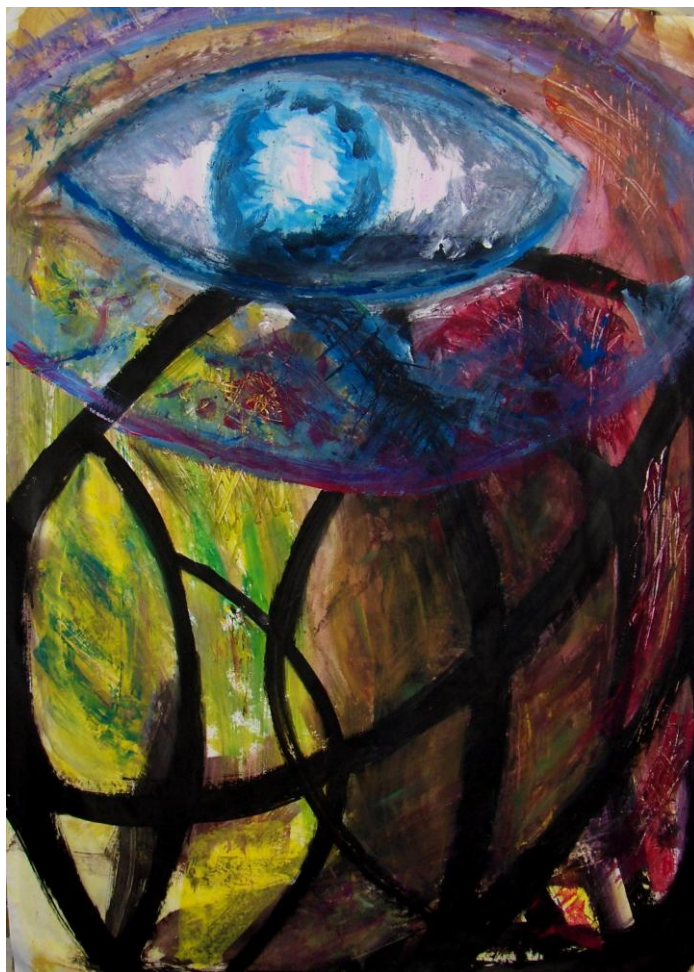
Gjennom de fire årene jeg har gått på kunstterapiutdannelsen i Danmark har jeg gått igjennom en lang og spennende prosess. Jeg har blitt kjent med nye sider av meg selv. Det har vært tøffe perioder med dypdykk i ubearbeidede følelser, mørke sider i det ubevisste, men også fantastiske opplevelser med oppdagelse av skjulte ressurser og ny styrke. I mine bilder har ofte *øyet* som symbol dukket opp. Øyet som ser utover, øyet som ser innover. Mitt ønske om å bli sett som den jeg er. Behovet for å ”vende blikket” innover, gjenoppdage mitt ”sanne selv”. Gjennom ny erkjennelse vende blikket utover og ”se” og handle i verden på en mer integrert måte.

På mange måter er dette noe av essensen i kunstterapi som metode. Hjelp mennesker til å vende blikket innover, for deretter å kunne vende blikket utover, med en større erkjennelse om seg selv og sin plass i verden.

Som nyutdannet sosionom jobbet jeg i barnevernet. I samtaler med klienter følte jeg ofte en avstand. Som om kun hodene snakket sammen og kroppen og ”sjelen” var et annet sted. Det var som om vi kun berørte viktige tema på overflaten. Denne opplevelsen sa nok mye om mitt eget liv på denne tiden. Jeg manglet kontakt med min egen kropp og mine spontane følelser. Det var en splittelse i meg: Plikten satt i ”føresetet” og ville ikke høre på de mange behovene som skrek i ”baksetet”. Men hvordan kunne jeg forvente å få kontakt med andre, når jeg ikke hadde kontakt med meg selv? Hvordan kunne jeg hjelpe mennesker til å finne sine ressurser når jeg undertrykket mine egne? Jeg husker en samtale med en mor, hvor jeg skulle veilede henne i forhold til sønnen. Det var som om vi snakket forbi hverandre. En tanke dalte ned i meg under samtalen: ”Vi burde male sammen! Vi burde bevege oss.”. En indre stemme hadde hvisket meg i øret. En visere del av meg selv hadde minnet meg på et dypt behov, men også på hvordan mitt potensial kunne utfolde seg i møte med andre mennesker. Det skulle likevel gå lang tid før jeg fant en ny vei. Men ”selvets” stemme hadde hvisket meg kjærlig i øret, og gjort det mulig å møte en utfordrende endringsprosess. Jeg måtte selv igjennom en krise og sykdomsperiode før jeg fant de kreative kildene i meg selv. Gjennom egenerapi og kunstterapigruppe fikk jeg oppleve de kreative metodenes kraft og hvordan en gruppeprosess kunne endre dype mønstre.

Fra 2002-2006 jobbet jeg som rehabiliteringskonsulent i Norges blindforbund (NBF). Jeg ble i denne perioden kjent med mange blinde- og svaksynte. Jeg var fasinert av hvordan de fleste synshemmede mestret denne begrensningen på en god måte. Mange var nysgjerrige på livet og ønsket å prøve nye ting. Andre trengte hjelp og støtte til å tro på at de kunne mestre nye arenaer i livet.

Av og til kom jeg i kontakt med mennesker som nylig hadde mistet synet. De var som regel i dyp krise og ønsket hjelp på flere områder. I 2006 begynte jeg på kunstterapiutdannelsen og fikk samtidig forespørsel om å utvikle et kunstterapeutisk fag for synshemmede under rehabilitering. Kunne kunstterapi tilføre noe positivt til rehabilitering av synshemmede?



1.2 Presentasjon av problemstilling

I denne hovedoppgaven i kunstterapi ønsker jeg å skrive om hvordan kunstterapeutiske metoder kan brukes i rehabilitering av blinde- og svaksynte. Jeg vil undersøke om kunstterapeutiske metoder kan få fram ubrukte ressurser hos synshemmede i en rehabiliteringsprosess. Problemstillingen er: **Kan kunstterapeutiske metoder bidra til å hente fram skjulte ressurser hos blinde og svaksynte i en rehabiliteringsprosess?**

I Norge finnes det ca 130 000 synshemmede. Blant dem er mer enn 1000 helt blinde. Synssansen representerer 80 % av alle våre sanseinntrykk (Kilde: Norges Blindeforbund). Hva skjer med et menneske når det mister denne sansen? Hvilke reaksjoner vekker det? Hva kan gjøres for at et menneske som mister synet kan vende tilbake til et ”normalt” liv? Kan kunstterapeutiske metoder bidra til å gi økt livskvalitet hos blinde- og svaksynte?

Så hvordan kan kunstterapi være en metode for den som ikke ser? Når det gjelder blikket som ser innover og utover, så tror jeg dette øyet først og fremst sitter i ”hjertet”. Det er det kreative øyet det er snakk om, det øyet som har evnen til å se ting på en ny måte og oppdage de skjulte skattene i det mørke dyp. Kreativitet er noe allmennmenneskelig. Kreativitet handler om ”evnen til å skape, fantasere, forestille seg og utvikle nye ideer.” Kreativitet er ”avgjørende for å løse problemer og utfordringer og for å skape forandring og fornyelse.” (A-magasinet, 13. sept., 2010).

Siden 2006 har jeg ledet ”kreative grupper” på Hurdal syn- og mestringssenter. Dette har vært en spennende reise. Jeg har fått bruke nye sider ved meg selv og oppdaget hvordan kreative metoder åpner for hele mennesket: det fysiske, det psykiske, fornuft og følelse, det åndelige og jordnære. Gjennom disse årene har jeg blitt slått av hvor stor tilgang mennesker i krise har til sine kreative ressurser. Hvor mye kreativitet som ligger tett på den dypeste sorg og desperasjon. For det å miste synet helt eller delvis oppleves for de fleste som en krise.

1.3 Avgrensning og presisering av problemstilling

I denne oppgaven vil jeg begrense meg til å undersøke gruppen voksne synshemmede. Jeg vil ikke komme inn på arbeid med synshemmede barn. Det finnes både habilitering og tilrettelagte kurs- og leirtilbud for synshemmede barn, hvor kunstterapeutiske metoder sikkert kunne vært nyttige. Det blir imidlertid for omfattende å komme inn på det i denne oppgaven. På rehabiliteringskursene på Hurdalsenteret er det kun voksne deltakere over 18 år.

Når det gjelder kunstterapeutiske metoder vil jeg snakke spesielt om kunstterapeutiske metoder som egner seg for blinde- og svaksynte. Jeg vil ikke komme inn på metoder som for eksempel maleri og tegning.

Med rehabiliteringsprosess mener jeg i denne sammenheng den rehabiliteringen som foregår på Hurdalsenteret. Den synshemmede gjennomgår også ulike former for rehabilitering i hjemkommunen. Den vil jeg ikke komme inn på. Man kunne sikkert tilby kreative grupper rundt omkring i kommunene. Men det vil være utenfor mitt arbeidsfelt. I denne oppgaven vil jeg se på hvordan kunstterapeutiske metoder virker inn i rehabilitering på en institusjon.

1.4 Definisjon av begreper i problemstillingen

Blinde- og svaksynte:

Det finnes svært ulike type synshemninger. Noen er helt blinde, andre er svaksynte med en synsrest. Noen har godt orienteringssyn, noen ser best i mørke, noen best i lys, noen har kun sidesyn osv. Verdens Helseorganisasjon (WHO) definerer ”svaksynthet som synsstyrke (på beste øye med beste brille) mindre enn 6/18 (0,33)” Det vil si at man har et syn som gjør at man har problemer med avislesing selv om man bruker riktig lesebrille. ”Blindhet defineres som synsstyrke (på beste øye med beste brille) mindre enn 3/60”. Det betyr at man bare kan telle fingre innenfor tre meters avstand. (s. 3 i Informasjonsbladet til Norges Blindeforbund ”Muligheter til et aktivt liv”, 2003).

I denne oppgaven kommer jeg til å bruke ordet synshemmede om både blinde og svaksynte.

Rehabilitering:

”Rehabilitering vil si å gjenoppbygge tidligere mestrede funksjoner, og gjenskape mulighetene for samspill og livskvalitet hos mennesker med ervervede funksjonshemninger” (Von Tetzchner 1992, s. 13 i Hauge og Leirvåg 1996, s.35)

Den vanligste fortolkningen av ordet ”rehabilitering” er: ”at den enkelte gjennom en personlig og miljørettet prosess igjen blir habil, det vil si i stand til å løse de vanlige praktiske oppgaver som vedkommende mestret tidligere” (Helsedirektoratet 1991, s. 11 i Hauge og Leirvåg, 1996, s. 35).

Skjulte ressurser:

En ”ressurs” er i følge wikipedia ”grunnlaget for en prosess og kan være alt fra mennesker eller materialer til ideer eller håp” (<http://no.wikipedia.org/wiki/Ressurs>).

Med skjulte ressurser mener jeg i denne sammenheng: de potensialene, mulighetene og styrkene som et hvert menneske har i sitt indre. Det kan for eksempel være: kreativitet, lek, evnen til samarbeid, evnen til å være til stede, evne til å organisere, evnen til å være tydelig, bruke fantasien osv.

Kunstterapeutiske metoder:

Med kunstterapeutiske metoder mener jeg de metodene man bruker i kunstterapeutisk virksomhet. Dette er kreative metoder som tar i bruk ulike kreative virkemidler som: musikkinstrumenter, arbeid med stemmen, dans/bevegelse, forming med hendene, leire, maling, bevegelse, aluminiumsfolie, teater, dans osv. Man bruker disse mediene for å komme i kontakt med dypere lag av bevisstheten, hente fram ressurser og bli bedre kjent med seg selv.

1.5 Formålet med oppgaven

Mitt ønske og formål med denne oppgaven er å vise hvordan kunstterapeutiske metoder kan brukes i praksis med funksjonshemmede og spesielt overfor synshemmede. Jeg ønsker å synliggjøre en metode som foreløpig er ganske ukjent innen det offentlige systemet. Det er også knyttet mange myter til kunstterapi og metoder som faller utenfor ”skolemedisinen” eller de mer praktiske rehabiliteringsformene. Jeg ønsker å vise hvordan kunstterapien er bygget opp på en logisk måte, fundert på anerkjente psykologiske teorier. Det er også et mål med

denne oppgaven å vise hvordan kunstterapeutiske metoder kan tilføre noe nytt og verdifullt til rehabilitering av funksjonshemmede.

I denne oppgaven henvender jeg meg til mennesker som er interessert i kunstterapi som metode og de som er nysgjerrige på hvordan denne kan brukes overfor blinde- og svaksynte. Det kan være deg som selv ikke ser, deg som jobber med synshemmede eller med rehabilitering av andre funksjonshemmede eller deg som rett og slett er nysgjerrig på kunstterapi som metode.

1.6 Oppgavens disposisjon

I denne oppgaven vil jeg belyse ulike teorier som ligger til grunn for arbeidet med de kreative gruppene. Bl.a. vil jeg se hvordan kriseteori virker inn i rehabilitering av synshemmede. Deretter vil jeg beskrive de kreative gruppene ut i fra fire faser i en kunstterapeutisk prosess. Jeg vil også trekke fram psykodynamiske teorier som kan forklare noe av prosessen i det kunstterapeutiske arbeidet. Videre vil jeg også komme inn på hvordan eksistensiell psykoterapi kan brukes i arbeid med synshemmede og til slutt si noe om gruppedynamikk og teorier innenfor gruppemetode. Underveis vil jeg drøfte egne erfaringer knyttet opp til teori. Til slutt vil jeg komme med en konklusjon og noen oppsummerende tanker.

2. Metode

2.1 Valg og vurderinger av metode

I denne oppgaven vil jeg undersøke og reflektere rundt de kreative gruppene jeg har ledet på Hurdal- syn og mestringscenter fra 2006. Det har vært ca. 50 grupper. De kunstterapeutiske metodene jeg har brukt er ulike kreative metoder som; bruk av plastelina, symboldyr, aluminiumsfolie, bevegelse/dans, gruppeprosess, sanseøvelser, musikk og meditasjon/oppmerksomt nærvær (mindfulness) samt aktiv imaginasjon.

Jeg vil undersøke og reflektere rundt de gruppene jeg selv har ledet over en femårsperiode. Først og fremst er jeg opptatt av å trekke frem erfaringer og enkelthistorier fra disse gruppene. Det er ikke snakk om et stort statistisk materiale, men om et egenerfart materiale over fem år. Jeg har valgt å jobbe ut i fra en kvalitativ metode.

Kvalitativ metode er ”en metode for generering av kunnskap hvor man undersøker hvilken mening hendelser og erfaringer har for de som opplever dem, og hvordan de kan fortolkes eller forstås også av andre. Heller enn å undersøke et stort antall forekomster ved bruk av statistikk (som ved kvantitativ metode) vil kvalitativ metode typisk bli brukt på noen få forekomster. Datagenerering i kvalitativ metode foregår ved deltakende observasjon, semi- eller ustrukturerte intervjuer eller diskursanalyse/tekstanalyse”.

(http://no.wikipedia.org/wiki/Kvalitativ_metode)

Videre har jeg vært tett på det jeg vil undersøke siden jeg selv har vært gruppeleder for det jeg vil undersøke. En slik nærhet til forskningsobjektet kalles aksjonsforskning.

Aksjonsforskning er ”en form for forskning som utføres ved at den som forsker er tett på virksomheten eller området det forskes på. Retningen står i motsetning til forskning der forskeren trer inn i et område som utenforstående. Formålet med aksjonsforskning er å ha en direkte og umiddelbar påvirkning av forskningsområdet. Målet er å bidra til å finne løsninger på menneskers praktiske problemer i en virkelig situasjon”

(<http://no.wikipedia.org/wiki/Aksjonsforskning>).

Ulempen med å ha et begrenset forskningsmateriale er at det kan være vanskelig å gjøre forskningen representativ. Det vil si at resultatene kan sies å gjelde de fleste synshemmede, til enhver tid, de fleste steder. Fordelen med en slik metode er imidlertid at man kommer tettere på det man undersøker og man får en dypere forståelse for det man undersøker. Det samme gjelder aksjonsforskning som metode. Jeg som gruppeleder for forskningsobjektet kan fort bli inhabil og påvirke gruppene i en bestemt retning. Fordelen er imidlertid at jeg nettopp på denne måten kan utvikle og finne løsninger underveis i forskningsprosessen. Gjennom å reflektere over hvordan metodene virker underveis, kan jeg hele tiden forbedre dem og tilpasse dem, slik at deltakerne kan få enda bedre hjelp og støtte. Slik jeg ser det er dette gode metoder for å belyse min problemstilling.

2.2 Om målgruppen

I det følgende vil jeg si noe om min målgruppe: Kreative grupper på Hurdal- syn og mestringscenter.

2.2.1 Valg av informanter

Jeg startet opp kreative grupper på Hurdal syn- og mestringscenter, vinteren 2006. Hurdal syn- og mestringscenter eies av Norges Blindforbund og driver bl.a. rehabiliteringskurs for mennesker som har mistet synet helt eller delvis. Målet med kursene er å hjelpe deltakerne til å ”mestre situasjonen som synshemmet både praktisk og følelsesmessig” (s. 18, Informasjonsbladet til Norges Blindforbund ”Muligheter til et aktivt liv”, 2003). Tilbudet er landsdekkende og dekkes av NAV og Norges Blindforbund. Kursdeltakerne går to innledende kurs på henholdsvis 4 og 11 dager, deretter får de tilbud om to nye 11 dagers kurs som kalles 1. og 2. påbygningskurs. Deltakerne er fra 18 år og oppover. Noen av deltakerne har vært synshemmet i mange år, andre har nylig mistet synet. De fleste av deltakerne er over 70 år, da over 70 % av alle synshemmede er over 70 år. Det arrangeres egne kurs for synshemmede i yrkesaktiv alder og ”spesialkurs” for deltakere med tilleggshandikapp som dårlig hørsel, hjertelidelse eller diabetes. På alle kursene har ”likemenn” en viktig rolle. Det vil si assistenter som selv er synshemmet og har gått igjennom en rehabiliteringsprosess. De kreative gruppene kommer inn som et tilbud på 1. og 2. påbygningskurs, på yrkesaktive kurs eller på spesialkurs.

Før deltakerne blir med i de kreative gruppene, blir de informert om innhold og målsetting. Deretter velger de blant en rekke ”fag” hvor kreativ gruppe er et alternativ. De som blir med

har med andre ord tatt et mer eller mindre bevisst valg om å være med. Dette gjør at de fleste har en motivasjon eller nysgjerrighet til å være med i de kreative gruppene.

2.2.2 Kontakten med utvalget

Det blir satt av tre timer til de kreative gruppene på hvert kurs. Gruppene er forskjellige fra gang til gang, men de som kommer på 1. påbygningskurs kommer som regel tilbake på 2. påbygningskurs og flere kommer da tilbake på Kreative grupper. Det har vært alt fra 3 - 14 deltakere på gruppene. Siden samme gruppe møtes kun en gang blir det ikke rom for prosess-jobbing. Jeg har likevel hatt en intensjon om å gå i dybden i løpet av disse tre timene. Det har vært både tid og rom til å komme i kontakt med følelser og erfaringer fra det ubevisste, tema som ligger under det vi vanligvis deler med andre.

2.2.3 Målsettingen med kreative grupper

Målsettingen med gruppene har vært å hjelpe deltakerne til å bearbeide tap av syn, gi tid og rom til å gå innover i seg selv og mulighet til å uttrykke følelsene i et fellesskap. Det har også vært en målsetting å hente fram ressurser gjennom bruk av kreative øvelser. Tanken har vært at disse ressursene kan hjelpe deltakerne til å mestre en ny og utfordrende livssituasjon som synshemmet.

I samarbeid med undervisningsleder diskuterte vi om vi skulle kalle gruppene ”kunstterapi” eller ”kreative grupper”. Vi falt ned på kreative grupper, da det er mer en selvutviklingsprosess/bevisstgjøringsprosess enn terapi. En annen grunn er at det kan virke mindre skummelt å delta når de heter kreative grupper. For mange er terapi noe ukjent, noe de ikke identifiserer seg med. Dette gjelder kanskje særlig den eldre generasjonen som jo er en stor gruppe på Hurdalsenteret.

2.2.4 Eksempel på program for de kreative gruppene

1. økt

- 1) **Presentasjon av gruppeleder**
- 2) **Presentasjon av Kreative grupper**
- 3) **Presentasjon av deltakerne:** Navn, forventninger, hva er viktig for deg akkurat i dag?
- 4) **Oppvarming:** Bli trygg. Fysiske øvelser på gulvet.
- 5) **Tilstedeværelsesøvelse:** Guidet avspenning.
- 6) **Kreativ øvelse:** Plastelina. Musikk. Delerunde

PAUSE

2. økt

- 1) **Sanseøvelse:** Alle velger en frukt/noe fra naturen. Bruk alle sansene. Tillat alle assosiasjoner, tanker, minner og følelser som dukker opp. Delerunde.
- 2) **Kreativ øvelse:** aluminiumsfolie. Musikk. Delerunde
- 3) **Symboldyr:** Velg et dyr du er fasinert av. Tre egenskaper. Er dette noe du trenger i eget liv?
- 4) **Evaluerings:** Hvordan har dagen vært for deg? Noe fra dagen som du kan ta med deg hjem?
- 5) **Avslutning:** Vi står i ring og holder hverandre i hendene. Takk for nå.



(Kreativ gruppe på Hurdalsenteret, 2011. Bildet er tatt etter samtykke med deltakerne og ingen av eksemplene i oppgaven kan knyttes til deltakerne på bildet)

2.3 Etiske betraktninger

I oppgaven nevner jeg ingen virkelige navn når jeg trekker frem eksempler fra de kreative gruppene. Jeg har også gjort noen endringer i karakteristika, slik at ingen kan kjenne igjen deltakere som nevnes. Når det er snakk om synshemmede med innvandrerbakgrunn nevner jeg ikke landet de kommer fra. Jeg ser det heller ikke som noe problem med å nevne stedet (Hurdalsenteret), da det er så stor gjennomstrømning at deltakerne ikke kan identifiseres.

I denne oppgaven velger jeg å legge fram metodene og måten jeg jobber på i de kreative gruppene. Det kan være mange som jobber med rehabilitering med utdanning i tilstøtende arbeidsområder. Noen ville kanskje bli fristet til å prøve ut disse metodene i en eller annen sammenheng. Min erfaring er imidlertid at for å lykkes med disse metodene må man både kjenne deres faglige forankring og ha erfart metodene på kroppen. Gjennom en fireårig kunstterapi utdanning i Danmark "utsettes" studentene selv for alle metodene, samtidig som de lærer om deres teoretiske forankring. Ved å ha dykket ned i sitt eget ubevisste, kan man med større trygghet møte andres ukjente og kanskje skremmende sider. Uten denne egenerfaringen står man i fare for å bruke metodene med en "ovenfra og ned" holdning noe som kan skade fremfor å styrke deltakeren. Man kan også stå i fare for å stoppe viktige prosesser i frykt for hva de kan sette i gang.

Som jeg har nevnt under valg av informanter er dette et frivillig tilbud og ingen av deltakerne blir tvunget til å være med i gruppene.

2.4 Gjennomføring og tolkning av resultatene

Bearbeidelsen av resultatene har handlet om å gå igjennom notatene jeg har gjort i løpet av de fem årene, samt å skrive ned refleksjoner og episoder. Jeg har notert ned når det har vært viktige episoder som jeg har kunnet lære noe av. Videre har jeg også tatt initiativ til en evaluering etter hver gruppe, hvor deltakerne får mulighet til å si noe om hvordan de har opplevd dagen. Det har også vært en evaluering av alle ”fagene” på slutten av kursoppholdet. Da har kreative grupper blitt vurdert uten at jeg har vært til stede. Undervisningsleder har rapportert til meg med jevne mellomrom i forhold til denne evalueringen. Tolkningen har handlet om å vurdere erfaringene opp mot relevant teori og egenerfaring.

Med aksjonsforskning som metode er jeg både forsker og en del av forskningen. Som gruppeleder er jeg en del av gruppa. Min rolle varierer. Jeg har prøvd ut ulike måter å være tilstede i gruppa på: tilrettelegende, støttende, taus, utfordrende og medfølende. Hvordan jeg opptrer i gruppa kommer som et resultat av både intuisjon og en faglig vurdering. En del av strukturen legger imidlertid noen rammer. Etter hver øvelse har vi en delerunde. Da får alle mulighet til å si noe uten å bli avbrutt av verken meg eller andre gruppedeltakere. Jeg har allikevel et overordnet ansvar og kan gripe inn for å støtte i vanskelige situasjoner, lede prosessen videre hvis det blir masse utenomstakk, be om at de snakker en om gangen, utfordre stille deltakere til å komme på banen osv. Det vil hele tiden være en vurdering om jeg skal gripe inn eller være tilbakeholden.

Sesjonene legges opp med et bredt utvalg av metoder. Det er en blanding av sanseøvelser, kreative øvelser, samtale og refleksjon. Denne formen er ment å skape en dynamikk i form av det å merke etter innover, uttrykke seg og delta i det sosiale rom. Dette blir en fin øvelse i hvordan man kan veksle mellom ulike tilstander også i hverdagen der hjemme.

2.5 Relevans og pålitelighet

Deltakerne som kommer på kurs på Hurdalsenteret kommer fra hele landet. Det er folk fra 18 år og oppover. De eldste kan være godt over 90 år. Det er synshemmede med innvandrerbakgrunn, yrkesaktive, trygdede, synshemmede med tilleggshandicap osv. Det er med andre ord et bredt spekter som kommer på rehabiliteringskurs på Hurdalsenteret. Dette er med på å gjøre utvalget i stor grad representativt.

Nå er det sånn at kreative grupper er et ”valgfang”. Det kan derfor tenkes at det er en spesiell type synshemmede som velger dette faget. Dette kan gjøre at utvalget jeg jobber med blir mindre representativt. Det har imidlertid vist seg at det ofte er mange som velger kreativ gruppe. Min opplevelse er også at de som melder seg på kreativ gruppe ofte er svært forskjellige. Det er kvinner, menn, høyt utdannede, lavt utdannede, folk fra bygda, folk fra byene, enslige og folk med familie, gamle og unge. Det som ofte er felles for de som kommer er at de sier de ønsker å prøve noe nytt. Mange sier at de er blitt mer nysgjerrige og åpne etter at de mistet synet. Dette sier kanskje mer om hva som skjer med mennesker etter en livsomveltning, enn om de som velger kreative grupper.

Før jeg startet de kreative gruppene ringte jeg rundt til noen av de nordiske blindeforbund. Ingen av de jeg snakket med hadde prøvd ut kunstterapi med blinde. Spørsmålet er om de resultatene jeg har funnet vil kunne overføres også til andre land. Det er ingen grunn til å tro at gruppen synshemmede vil endre seg mye fra land til land. I og med at Norges blindeforbund aktivt har jobbet for å få tak i synshemmede med minoritetspråklig bakgrunn har de også vært representert i de kreative gruppene med jevne mellomrom. Dette gir verdifulle innspill til evt. kulturelle forskjeller. Resultatene vil derfor kunne antas å gjelde for synshemmede i nordiske så vel som andre land.

Jeg har valgt å legge fram både erfaringer som går i dybden og mer generelle erfaringer fra de kreative gruppene. Dette vil sikre et bredt erfaringsmateriale og forhåpentligvis presentere bredden i de kreative gruppene over en femårsperiode.

3. Resultat, drøfting og teori

3.1 Synstap som en kriseerfaring:

Når et menneske mister synet er det naturlig å oppleve en krise. Synssansen utgjør 80 % av alle sanseinntrykk. Det oppleves derfor ofte som et stort tap og en dramatisk omveltning i livet når denne viktige sansen forsvinner.

Dellgren (1974) skriver at synstap i voksen alder kan være en sjokkartet opplevelse. Dette ”raserer identiteten og gjør personen fremmed for det jeg-et som har utviklet seg helt fra fødsel ved at følelser, holdninger og forestillinger til egen kropp er bygd opp. Personen kan føle seg fremmed overfor seg selv, og en reaorganisering av selvet er nødvendig” (Dellgren m.fl. 1982 i Dietrichson, 1996, s. 25)

Mange som skriver om kriseteori fremhever tap som et viktig innslag i kriseerfaring. Det kan være tap av sosial status, tap av helse, tap av en kroppsdel m.m. Ekselius m.fl. (1982) definerer *krise* som ”En kort periode av psykisk labilitet hos en person som konfronteres med en vanskelig livssituasjon – et viktig problem som han ikke kan flykte fra eller løse ved hjelp av sine egne krefter.” Han understreker imidlertid at en krise i stor grad er preget av subjektivitet etter som det er våre reaksjoner og ikke objektive årsaker som fører til denne. (Ekselius m.fl. 1982 i Dietrichson, 1996, s. 25-27)

Det kan skilles mellom utviklings- eller modningskriser og traumatiske- eller situasjonskriser. Utviklingskriser kan oppstå ved viktige overganger i livet som ved: pubertet, giftemål, det å bli pensjonist o.l. Traumatiske- eller situasjonskriser utløses av en ytre hendelse som sykdom, brå død, synstap o.l. Slike hendelser kan ikke forberedes på samme som en utviklingskrise (Dietrichson, 1996).

Det er viktig å legge vekt på at personer som opplever en krise vil reagere forskjellig. Det gjelder også personer som opplever et synstap i voksen alder. Det kan være ulike faktorer som gjør en person mer eller mindre sårbar for en krise. Disse faktorene kan være: personlighet, grad av nettverk/støtte, hvordan man har kommet igjennom tidligere kriser osv.

Dette er noe jeg tydelig har sett i møte med deltakerne i de kreative gruppene. Noen har opplevd synstapet som fullstendig overveldende, mens andre ser ut til å raskt ha mobilisert indre styrke og funnet en ny mening med livet. Slik jeg ser det er det ingen ”riktig” eller ”gal” måte å reagere på. Det viktige er å få lov til å være der du er og få mulighet til å gå videre på din måte.

3.1.1 Fire faser i en krise:

Tradisjonelt har man delt inn kriser i fire faser: De samme fasene kan benyttes i forhold til tap av syn.

1. Sjokkfasen

I denne fasen fornekte ofte personen det som har skjedd. Den kan vare fra noen få dager til noen uker. Graden av skade og muligheten til å komme seg igjennom denne fasen uten store skader, avhenger mye av personligheten og modenhet på det tidspunktet ulykken/traumet inntraff (Dietrichson, 1996).

2. Reaksjonsfasen

I denne fasen slutter man å fornekte det som har skjedd og man begynner å sørge. Dellgren (1974) understreker at ”personen ikke bare sørger over sin tapte kroppsdel eller reduserte syn, men også over at hele kroppen og til og med hele personligheten og hele menneskeverdet er blitt forandret, hele jeg-et” (s. 26 Dellgren i Dietrichson, 1996). I denne fasen kan man føle håpløshet, selvmedlidenhet, kroppslige symptomer og noen kan også få selvmordstanker.

3. Reparasjons- og bearbeidingsfasen:

I denne fasen er den akutte delen av sorgreaksjonen over. Den kan vare fra et halvt til ett år. Personen klarer nå i større grad å akseptere det som har skjedd, til tross for den smerte det har medført (Dietrichson, 1996).

4. Nyorienteringsfasen

I denne fasen har personen klart å komme seg igjennom krisen. Vedkommende klarer igjen å se framover, orientere seg på nytt, skaffe seg nye interesser og kontakter. I følge Dietrichson er det her rehabiliteringen av den synshemmede kan begynne (Dietrichson, 1996).

3.1.2 Kreative grupper og kriseteori

Før jeg startet de kreative gruppene på Hurdal, diskuterte vi når i rehabiliteringsprosessen de kreative gruppene burde komme inn. Vi ble enige om at de burde komme litt ut i rehabiliteringen. På det første kurset hvor den synshemmede kommer sammen med pårørende kan flere ennå være i sjokk- eller reaksjonsfasen. På dette kurset får de blant annet tilbud om samtale med psykolog og gruppesamtaler om reaksjonene rundt synstap.

De kreative gruppene kommer inn etter at deltakerne har vært på et pårørendekurs og et grunnkurs på 11 dager. Min erfaring er at deltakerne stort sett er i reparasjons- og bearbeidingsfasen eller i nyorienteringsfasen når de kommer til meg. Noen er også i reaksjonsfasen. Jeg tror dette er en fordel da gruppene har såpass kort varighet. Det er ikke rom for å gå i dype prosesser over tid. Det er lagt opp til å gi rom for følelser og hente fram ressurser. Hvis deltakerne fortsatt hadde vært i sjokk, ville kanskje dette arbeidet bli for overveldende.

Nå er ikke dette reaksjonsmønsteret helt skjematisk. Man kan selvfølgelig gå litt fram og tilbake mellom sjokk-, reaksjons-, bearbeidings- og nyorienteringsfasen. Det er også forskere som mener at faseteorien i ”for liten grad har vektlagt sorgreaksjonens individuelle preg og at enkelte sider ved sorgprosessen kan være livet ut” (s. 27., Müller O. i Dietrichson, 1996). Min erfaring er at jeg møter hele spekteret av følelser og reaksjoner i de kreative gruppene: sorg, fremtidstro, mismot, frykt, glede, sinne, depresjon, håp osv. Likevel opplever jeg at de fleste har kommet et stykke på veien i å bearbeide tap av syn. Mange på gruppene uttrykker ofte at de har hatt stor glede av den rehabiliteringen de har vært i gjennom til da på Hurdalsenteret. De har lært å mestre praktiske ferdigheter, de har fått snakke om følelsene med andre i samme situasjon. Mange trekker fram nettopp samholdet med andre synshemmede som viktig, følelsen av å være ”i samme båt”. Treffe andre synshemmede som både har det verre og som har kommet lengre enn de selv.

Davidson-Nielsen & Leick (1988) fokuserer på at ”sorgarbeid er en prosess som krever aktivitet av den sørgende”. De peker på 4 hovedområder som har betydning for å komme videre i en sorgprosess: ”For det første skal tapet erkjennes. For det andre skal sorgens forskjellige følelser forløses. For det tredje skal nye ferdigheter utvikles, og for det fjerde skal den følelsesmessige energien reinvesteres. Vektleggingen av sorgarbeid som en aktiv prosess

understreker betydningen av rehabilitering” (s. 27 og 28, Davidsen-Nielsen & Leick i Dietrichson, 1996)

På en av gruppene kom det opp mange følelser rundt det å miste synet. En mann hadde formet en kaffekopp i en kreativ øvelse med plastelina. I delerunden sa han at han følte seg frustrert. Han sa han var så lei av å ikke klare det han gjorde før. Han fortalte om episoder hvor han sølte på klærne når han skulle skjenke i kaffe eller hvordan han måtte be kona om hjelp til de enkleste ting. Han kunne bli så forbannet på de rundt seg. Han ville være mann sånn som han var før, ikke en hjelpeløs unge. Mannen fikk mye støtte fra de andre i gruppa og flere kjente seg igjen. De fortalte om lignende opplevelser. En kvinne fortalte hvordan hun følte at hun var til bry for mannen og barna sine. Hun kjente på skyld og skam over å måtte be om hjelp hele tiden. Kvinnen gråt mens hun snakket og flere ble berørt. Følelsene skiftet raskt i denne gruppa. Etter hvert begynte flere å le av ”klønete” opplevelser de hadde erfart. Det ble mye latter og et sterkt gruppefelleskap.

I denne sekvensen fikk flere følelser komme til utløp. I tillegg kom spørsmål om ny identitet opp. Tapet av syn hadde rokket ved gamle kjønnsrollemønstre. Hvem er man som mann når man må ”be om hjelp til de enkleste ting?” Og hvem er man som mor og ektefelle når man ikke lenger er den som har oversikt over hus og hjem?

På mange måter blir denne delingen av erfaringer en hjelp for de som ennå er i reaksjonsfasen til å bevege seg inn i reparasjons- og bearbeidingsfasen. De kan se at det de opplever er ”normalt”. De er ikke alene om slike erfaringer. Flere begynner å akseptere og godta realitetene. Min opplevelse er at humor og latter er veldig frigjørende i sorg- og krise bearbeiding. Det å kunne le midt i fortvilelsen, skaper en forløsning og en sterkt gruppesamhold.



Fordelen med grupper er at gruppefellesskapet kan romme deltakere i ulike faser av krisebearbeidingen. Det kan også være en fordel at noen har kommet lengre enn andre. Det kan gi mot og fremtidstro for de som fortsatt er i dyp sorg.

På de kreative gruppene har det ofte noen av assistentene vært med. Disse har vært igjennom hele rehabiliteringsprosessen og jobber som likemenn/kvinner på kursene. De har som regel kommet i gjennom krisen og er i nyorienteringsfasen.

En av assistentene delte fra sine erfaringer i samtalen rundt det å be om hjelp. Han var praktisk talt helt blind. Mange i gruppa så tydelig opp til denne mannen. Han var en positiv mann som hadde god kontakt med sine følelser. Han var også godt kjent på senteret og mestret de praktiske ferdighetene godt. Han fortalte hvor vanskelig han syntes det var å be om hjelp i starten da han mistet synet.. Han fortalte om sinne og fortvilelse over å miste "friheten" sin. I dag kunne han

fortsatt bli fortvilet i blant, men det var mye sjeldnere. I dag opplevde han mange positive erfaringer ved det å be om hjelp. Han kom i kontakt med mennesker han ellers aldri ville snakket med og snakket mye åpnere med folk enn før. I tillegg hadde han fått et nytt syn på det å være mann. Han kunne være mandig også når han ba om hjelp.

Det har også hendt at noen sitter nesten apatiske uten å si noe. Det kan være noen som enda ikke har kommet ordentlig inn i reaksjonsfasen. Eller noen som er redde for å vise sin fortvilelse overfor andre. Det kan være mennesker som i utgangspunktet er ekstra sårbare for en tapserfaring. Erfaringsmessig kommer disse ofte i kontakt med følelsene gjennom de kreative øvelse. Dette vil jeg komme nærmere inn på i det følgende.

3.2 Fire faser i kunstterapeutisk arbeid

I arbeidet med de kreative gruppene har jeg brukt ulike kunstterapeutiske metoder. Metodene har bl.a. sitt teoretiske utspring i Carl Gustav Jungs analytiske psykologi, i objektrelasjonsteorien fra gruppeteori og i eksistensiell psykoterapi.

Vibeke Skov, leder for kunstterapiutdanningen i Danmark og forfatter av bl.a. boka *Kunstterapi* (2009), har delt inn kunstterapeutisk arbeid inn i fire faser. Denne strukturen kan brukes både i arbeid med enkeltklienter og grupper. For meg har denne strukturen vært nyttig som et utgangspunkt og en ramme for arbeidet med de kreative gruppene. Jeg har valgt å belyse min problemstilling ved å henvise til de fire fasene.

Skov beskriver disse fasene i boka ”Kunstterapi” (2009). Hun deler terapien inn i: *Analytisk fase, spirituell fase, terapeutisk fase og eksistensiell fase*. Inndelingen er ikke absolutt, men den kan være et godt utgangspunkt og en god ramme for kunstterapeutisk virksomhet. Denne inndelingen er også en fin måte å vise hvordan man kan bruke kunstterapeutiske metoder i en målrettet prosess. I praksis vil man ofte hoppe litt fram og tilbake mellom fasene. Med noen klienter og i forhold til enkelte tema vil det være nyttig å fordype seg mer i noen av fasene.

1. Analytisk fase i de kreative gruppene:

I denne fasen er man opptatt av å avgrense temaer for gruppa/klienten. Hva ønsker klienten å jobbe med? Hvilket område i psyken presser seg fram? Skov skriver at det i denne fasen er spesielt viktig å stabilisere jeget. Det vil si den bevisste delen av vår personlighet. Denne delen trenger nok trygghet til å kunne møte de mer ubevisste sidene av oss selv. Det å støtte jeget er spesielt viktig for mennesker som opplever kaos eller angst. De trenger hjelp til å sortere problemene sine og til å styrke jeget. Også mennesker som har overdreven storhetstankegang eller veldig lav selvfølelse kan ha nytte av denne stabiliseringen. De kan få hjelp til å balansere jeget gjennom kontakt med sin skygge (Skov, 2009). Skyggen handler om de fortrenkte sidene ved vår bevissthet. Ved å få kontakt med skyggesiden kan jeget bli helere og mer balansert. Denne inndelingen av psyken i det bevisste og ubevisste, bygger på C.G. Jungs analytiske psykologi.

3.2.1 Carl Gustav Jungs inndeling av psyken

Jung betraktet psyken som bygget opp av tre lag: Det bevisste, det personlig ubevisste og det kollektivt ubevisste. I bevisstheten finner vi alt som vi vet bevisst, eller som vi kan framkalle i bevisstheten uten større problemer. I dette laget finner vi *persona* og *ego*. Det personlig ubevisste rommer alt det stoffet bevisstheten har fortrenkt eller glemt. Her finner vi bl.a. *skyggen* (og *animus* og *anima*; jeg velger imidlertid å ikke komme inn på disse to i denne oppgaven). Det kollektivt ubevisste er den delen av psyken som er fellesmenneskelig. Her finner vi ”arketypene” og ”selvet”.

Personaen

Personaen handler om den måten vi fremtrer på, vårt image, eller våre ”masker”. Det handler om våre ulike væremåter; vårt yrkesimage, måten vi kler oss på, måten vi ordlegger oss på osv. Vår persona har vi utviklet fra vi var barn. Den påvirkes bl.a. av familie, venner, samfunnets normer og verdier (Crowley, 1999).

Ego/jeget

Ego er det vi mener når vi sier ”jeg”, det er en større del av oss enn personaen. Det handler om hele vår bevisste personlighet. Det er den vi tenker at vi er. Der er både de sidene vi ønsker å vise fram, og de vi kanskje er mindre stolte av. Egoet er drivkraften vår, vårt personlige ønske om å uttrykke oss og kontrollere verden omkring oss (Skogmann, 1984).

Skyggen

Det neste laget i psyken handler om skyggesiden. Skyggen ligger i det personlig ubevisste. Det handler om de fortrenge sidene ved vår personlighet, de sidene vi ennå ikke har virkeliggjort. Det kan være sider som skremmer oss hos andre eller som vi beundrer. Vi ser ikke at dette er sider og potensialer vi selv også innehar fordi de ligger i det ubevisste. Skogmann sier at ”Den kalles skygge fordi egoet representerer bevissthetens lys, som kaster skygge over det som egoet ikke kjenner.” (Skogmann, 1984).

Selvet

Selvet utgjør sentrum i psykens helhet på tilsvarende måte som egoet er sentrum i bevisstheten. Selvet representerer vår indre kloke stemme, ”viskvinnen” eller ”vismannen”, den dypeste veiledning for våre liv. Selvet finnes i det kollektivt ubevisste og er således knyttet opp til visdom nedarvet fra generasjon til generasjon. I følge Jung var Selvet bærer av det guddommelige i mennesket (Skogmann, 1984). Selvet handler om den dypere, klokere og mer helhetlige delen av oss selv. Først når vi aksepterer alle de ulike aspektene i vår personlighet, både i det bevisste og det ubevisste, blir vi den vi virkelig er (Crowley, 1999).

I arbeidet med de kreative gruppene er personaen og jeget mest framtrede i denne første fasen. Jeg pleier å starte gruppene med en presentasjon av meg selv og av målsettingen med de kreative gruppene. Deretter kommer en presentasjonsrunde av deltakerne. Deltakerne blir oppfordret til å si noe om hva som er viktig for dem her og nå og forventninger. Dette er en første avgrensning av hvorfor vi er sammen, hva målet med gruppa er og hva som er tema for hver enkelt. I denne første delen av gruppeprosessen er ofte deltakerne ganske tilbakeholdne. De færreste sier noe særlig og flere virker ofte stive og alvorlige. Mange er i denne fasen engstelige for hva de er med på. Må de prestere noe? Blir de nødt til å utlevere seg på en måte de ikke vil? Er dette noe for dem?

Etter presentasjonsrunden har vi noen ”bli-kjent”-øvelser på gulvet. Vi starter med å stå i en sirkel og holde hverandre i hendene og sende et håndtrykk rundt. Dette gir en fysisk fornemmelse av at vi er en gruppe og at alle er nødvendige. Skal håndtrykket nå hele veien rundt sirkelen må alle både ta imot et håndtrykk og gi det videre. De andre øvelsene er uhøytidelige øvelser som alle kan klare. Disse øvelsene får ofte fram latter og glede. Formålet er å gjøre den enkelte trygg og få fram gruppefølelse.

Før vi setter oss pleier jeg å gjøre en ”jordingsøvelse”. Det vil si en øvelse hvor vi jobber med føttene og kontakten med gulvet. Det å merke sine egne føtter kan hjelpe den enkelte til å være her og nå og kjenne at man står trygt i seg selv. Øvelsen er med på å styrke jeget.

Min erfaring både med enkeltklienter og grupper, er at mennesker trenger kontakt med kroppen for å merke hva som er viktig for dem. I vårt samfunn og i vår kultur er vi opplært til å være mer i ”hodet” enn i kroppen. Dette gjør at mange har mer fokus på det de tror er forventet av dem, enn det som virkelig betyr noe for dem. Så hvordan kan vi hjelpe klienten til å få mer kontakt med kroppen og sine virkelige behov?

Etter presentasjonsrunden pleier jeg å ha en kroppsbevissthetsøvelse. Jeg guider deltakerne gjennom kroppen og ber de legge merke til kroppsdel for kroppsdel. I guidingen ber jeg de legge merke til å akseptere alt det som oppstår. Til slutt når jeg har gått igjennom hele kroppen, ber jeg de legge merke til hvordan de har det litt lenger inn. Hva stiger fram fra deres innerste av: tanker, følelser, fornemmelser, bilder, minner osv. Denne øvelsen er inspirert av ”Mindfulness-tradisjonen” eller Oppmerksomt nærvær.

3.2.2 Oppmerksomt nærvær:

Mindfulness bygger på gammel østlig tradisjon og på buddhistisk meditasjonspraksis. Jon Kabat-Zinn, professor i atferdsrelatert- og preventiv medisin, var en av de første innen vestlig skolemedisin som tok i bruk mindfulness i sin praksis. Hans mindfulnessstradisjon er en syntese av Østens metode og Vestens ”måte”. Når vi bruker oppmerksomhetstrening eller mindfulness, er vi i følge Kabat-Zinn ”oppmerksomme på en spesiell måte: bevisste, tilstede i nuet, uten å dømme. Når vi er oppmerksomme på denne måten, økes vår bevissthet, vårt klarsyn og vår aksept av virkeligheten slik den er akkurat nå” (Akkurat nå – mindfulness, Jon Kabat-Zinn, 1994)

Min erfaring er at øvelser inspirert av Mindfulness og Oppmerksomt nærvær får deltakerne til å bli mye mer fokuserte. De snakker og handler på en annen måte etter slike øvelser. Det er som om deltakerne kommer nærmere seg selv og sin indre kjerne. Flere sier at de føler seg ”roligere”, ”mer tilstede”. Noen kan også kjenne på uro eller vondter i kroppen. De får ofte mer kontakt med de ubevisste lagene av psyken. Det er som om det som presser seg fram innenfra blir enda tydeligere.

I den analytiske fasen er man opptatt av å lage en ramme og en struktur for arbeidet. Min erfaring er at dette er viktig for å få deltakerne til å føle seg trygge og for å bygge gruppefølelsen. En struktur og ramme bør imidlertid ikke gå på bekostning av fleksibilitet og åpenhet for innspill fra gruppa. Jeg som gruppeleder er opptatt av å "holde" et rom. Jeg sier noe om rammene og introduserer øvelser. Ut i fra dette er det opp til gruppedeltakerne å ta i bruk "rommet" på sin måte. Det viser seg også at tema og innhold i de kreative gruppene kan variere veldig fra gruppe til gruppe. Noe av essensen er imidlertid lik. Det tror jeg har med intensjonen bak de kreative øvelsene og strukturen i arbeidet.

Etter tilstedeværelsesøvelsen pleier jeg å gå rett over i en kreativ øvelse. De får utdelt hver sin klump med plastelina. Jeg ber de om å la hendene lede dem. Hva er det hendene har lyst til å gjøre med klumpen? Instruksjonen er at de ikke trenger å tenke så mye på hva de skal lage, men følge impulsene her og nå. Vi går her over i den spirituelle fasen.

2. Spirituell fase i de kreative gruppene:

I denne fasen er man opptatt av å gi selvet en stemme (Skov 2009). Det er i denne fasen man aktivt jobber med å hente fram klientens indre ressurser. Dette skjer ved at klienten uttrykker seg kreativt gjennom bilde, leire, dans, tekst eller lignende. Etterpå går man i dialog med det som er uttrykt. I denne fasen beveger klienten seg utover sin personlige historie og inn i den "arketypiske" verden. Arketyper er medfødte grunnelementer i vår psyke som alle mennesker har felles, uansett hvilken tid eller kultur de lever i (Bertelsen, 79). "De er bestandig tilbakevendende typiske motiver som dukker opp i myter, eventyr, fantasier, drømmer og vrangforestillinger" (s.23., Skogemann, 84). De har en selvstendig virksomhet i psyken og kan ikke direkte føres tilbake til personlige opplevelser eller kunnskap (Skogemann, 84). En arketype kan for eksempel være: "kongen", "dronningen", "vismannen", "heksa", "skålen", "sirkelen" osv. Hver arketype inneholder en nedarvet visdom som ethvert menneske kan få tilgang til gjennom arbeid med det kollektivt ubevisste. I denne fasen får klienten mulighet til å skape det som ennå ikke er realisert i virkeligheten. Dette kan være spesielt viktig for en som er deprimert og mangler tro på fremtiden. Den spirituelle fase kan formidle optimisme og ny tro på fremtiden (Skov, 2009). I den symbolske verden finner ofte klienten håp og styrke.

Mens deltakerne jobber med plastelina pleier jeg å spille et stykke musikk. Det gjør jeg for å avgrense rommet, gjøre det lettere å arbeide èn og èn, gjøre det kreative rommet tydeligere. Faren med å bruke musikk er selvfølgelig at man kan manipulere folk til å "føle" noe bestemt.

Erfaringsmessig reagerer folk svært ulikt på musikk. Men noen ganger bruker jeg også musikken bevisst til å vekke bestemte følelser. Jeg har for eksempel et stykke musikk som heter ”La chia cio pianga”, som betyr ”La meg gråte”, et vakkert operastykke med Cecilia Bartoli. Denne gjør ofte at mange blir beveget på en eller annen måte. Andre ganger har jeg satt på ”Songs of Compassion” av Sonia Loinsworth, som er et mer meditativt musikkstykke. Uansett tenker jeg at det er viktig å bruke musikken bevisst. Alle reaksjoner som oppstår i etterkant kan brukes. Både hvis den har beveget noen, irritert noen, vært distraherende, kan det tas inn i den enkeltes prosess. Det viktige er å støtte opp under det som skjer her og nå, og forholde seg til det.

3.2.3 Projeksjon

Når mennesker jobber med et kreativt medium som f.eks. plastelina, aluminiumsfolie, tekst eller dans i en kunstterapeutisk setting, oppstår det ”projektive rom”. De projiserer noe av sitt ubevisste ut i et kreativt uttrykk. Projeksjon er et begrep sentralt i Jungs psykologi.

Projeksjon handler om ”det forhold at et individ tillegger andre sine egne følelser, forestillinger og hensikter” (Egidius, 1993). Dette er ofte ubevisst. Det kan være sider man opplever som negative eller sider man beundrer. Man projiserer egenskaper og følelser over på andre mennesker, på ting eller ut i et kreativt arbeid. Skov skriver at ”bevægelsen fra det ubevidste og til den ydre virkelighed sker igjennem projektionen. Projektionen kan således forstås som en overførsel af energi fra et sted til et andet. For eksempel vil vi oppleve skyggesiderne i os selv over hos andre som sympatier eller antipatier” (s. 28-29, Skov, 2003). I Kunstterapi (2009) skriver hun at ”projeksjonens formål er at skabe helhed” (s. 26, Skov 2009). Når vi kaster noe over på andre eller ut i et kreativt medium slipper vi å ta ansvar for det selv. Arbeidet med å integrere projeksjonen er imidlertid en viktig del av den kunstterapeutiske prosessen.

Etter at musikkstykket er ferdig, ber jeg hver enkelt sette et navn på det de har laget. Deretter tar vi en runde. Svært ofte kommer det fram symboler som kan knyttes til Selvet som arketype, i denne øvelsen. Selvet er som tidligere nevnt den dypere, klokere og mer helhetlige delen av oss selv. Det i oss som kan gi den dypeste veiledning for våre liv. Symboler som ofte blir laget i denne øvelsen er f. eks.: Skålen, Sirkelen, Slangen, Ballen, Blomsten og Svanen m.m.

Skov skriver at ”Selvet vil i særlig grad manifestere seg i situasjoner, hvor der kan være en form for kaos i følelseslivet (Skov, 2003, s. 28). Dette stemmer godt overens med min opplevelse av de kreative gruppene. Mange av deltakere har opplevd eller opplever en form for kaos i følelseslivet. De har mistet synssansen helt eller delvis. Livet er snudd på hodet. Likevel har det vært slående hvor raskt deltakerne får kontakt med selvet og den ”magiske” virkelighet.

3.2.4 Aktiv imaginasjon

Når alle har vist fram sin figur, gjerne gjennom å sende den rundt eller beskrive den for de andre, ber jeg hver og en bytte rolle med figuren. Vi gjør nå det som Jung kaller for ”aktiv imaginasjon”. Aktiv imaginasjon ”er en metode, hvor man i vågen tilstand aktivt forholder seg til det ubevidste igjennom forestillingsevnen” (s. 155, Skov, 2009). Man går i dialog med det man har laget.

En kvinne på ca 70 år har laget en skål. Hun holder den med begge hender, mens hun myser mot den. Her er dialogen mellom henne og skålen.

Kvinne: Hvem er du skål?

Skålen: Jeg er den som rommer alt du har inni deg.

Kvinne: Hva vil du meg?

Skålen: Jeg vil vise deg at du har evnen til å romme alt som bor i deg, alle

følelser: gråt, sinne, frustrasjon, glede, redsel. Du vil klare deg gjennom

vanskelige tider. Jeg er det i deg som holder hele deg.



Her kommer det arketypiske symbolet ”skål” fram i øvelsen. Et symbol kan både ha en personlig, en kulturell og en kollektiv betydning. Her kommer tydelig den kollektive betydningen fram. Den betydningen som har ligget der til alle tider. En skål: ”kan inneholde noe, favne noe, gi næring; feminint arketypisk aspekt” (Thiis, 2004). Når kvinnen kontakter den magiske verden gjennom aktiv imaginasjon, får hun kontakt med sitt selv og henter verdifull informasjon fra det kollektivt ubevisste. Dette er informasjon som kan hjelpe henne med å takle utfordringer som venter henne i hverdagen som synshemmet. Som tidligere nevnt er det kollektivt ubevisste den delen av psyken som er fellesmenneskelig. Det kollektivt ubevisste kan dukke opp gjennom f.eks. drømmer og kreative uttrykksformer.

Etter denne dialogen viser kroppsspråket til kvinnen en stor ro og verdighet. Hun sier at det var godt å høre dette budskapet, at hun trengte det. Hun sier hun vil ta det med seg videre i livet sitt og i de utfordringene hun møter når hun skal hjem.

En mann på rundt 60 år har laget en ball. Han går i dialog med ”ballen”.

Mann: Hvem er du ball?

Ball: Jeg er gleden og lek. Jeg er det uhøytidelige.

Mann: Hva vil du meg?

Ball: Jeg vil vise deg at du har gleden inni deg. At du fortsatt kan leke og glede deg over livet.



Etter øvelsen kaster mannen ballen opp og ned. Gleden og leken er synlig. Han *er* glad og han *leker*. Han sier at det har vært så mye alvor i livet sitt, han vil leke mer. Han sier at han så for seg en episode når faren spilte ball med ham. Faren var lege og veldig travel. Han ble så glad når faren tok seg tid. Jeg spør hva han kan gjøre for å få mer av dette i livet sitt. Han sier han vil være mer sammen med barnebarna. Han vil også tørre å dumme seg mer ut, ikke være så selvhøytidelig.

I denne øvelsen får mannen kontakt med både et personlig og et kollektivt symbol. Han husker den gode leken med faren. Ball er for ham et positivt symbol som minner ham om lek og nærhet til faren. Ball er også et kollektivt symbol: "Ballspill: lek, utveksling, gi noe videre" (Thiis, 2004). En ball er også en noe rundt: "sirkel, helhetens symbol, livets hjul"

(Thiis, 2004). Mannen henter fram ressurser fra både det personlige og det upersonlig ubevisste. Han henter fram et konkret minne, og gjennom dialog med figuren får han ny informasjon om en dyp lengsel. Han vil leke mer. Han får også kontakt med følelsen glede gjennom et konkret minne. Ved at han fysisk kaster plastelinaballen opp og ned fester denne opplevelsen seg som en kroppslig bevissthet, her og nå. Dette er med på å integrere erfaringen og gjør det lettere å hente den fram ved en senere anledning. Gruppen støtter ham også ved å dele hans glede.

En kvinne på ca 80 år laget en høne i plastelina. Hun sier at det er en "hønemor". Hun opplever seg selv altfor mye som en "hønemor". Hun skal passe på at alle har det bra hele tiden. Jeg ber henne bytte rolle med hønemor, hva vil hønemor si som du trenger å høre:

Hønemor:

Prøv å slappe av. Prøv å ikke la deg bekymre over noe som allikevel ikke blir noe av.

Jeg spør om det er situasjoner hvor hun klarer å slappe av å ikke bekymret seg. Ja, her på Hurdal, svarer hun. Her slapper jeg av og tar vare på meg selv. Dette oppholdet er min gave til meg selv. Jeg foreslo at "hønemor" kanskje ville minne henne om at hun trengte å bli mer hønemor for seg selv...

En annen øvelse jeg pleier å bruke i de kreative gruppene er: Fantasireiser. En fantasireise er en guidet meditasjon hvor jeg leder deltakerne på en "imaginær" tankereise. Jeg ber deltakerne se for seg at de går på en strand. Deretter ber jeg de om å forestille seg at de "møter" en som betyr eller har betydd mye for dem. Vedkommende ville gi de en gave. Etterpå blir de bedt om å lage et uttrykk for gaven i plastelina.

En kvinne lager en båt i plastelina etter en fantasireise. Hun har tidligere fortalt om hvordan hun opplever livet som vanskelig og kaotisk. Hun har for et år siden fått diagnosen RP, noe som betyr at hun gradvis kommer til å få mer og mer svekket syn. Hun kan komme til å bli helt blind. Hun føler mye fortvilelse i forhold til dette. Hun holder båten i hånden og vi snakker om hva "båt" betyr for henne. Kvinnen forteller at faren ofte tok henne med ut på fisketur da hun var liten. Han

var en trygg og varm person. Hun sier hun husker de stødige og faste åretakene når de rodde utover. Den fine lyden når årene traff vannflaten. Den gode stemningen mellom de to. Kvinnen syntes det var godt å tenke på denne opplevelsen. Hun kjente at hun trengte noe av denne tryggheten nå. Hun trengte en farkost som kunne bære henne gjennom de bølgene hun opplever i livet sitt nå. Hun kunne merke at hun hadde denne farkosten inni seg og hun kjente faren som en støtte i livet sitt, selv om han nå var død. Hun viste gjennom denne øvelsen at hun hadde styrke til å mestre de utfordringene hun sto overfor. Gjennom å lage dette symbolet og få kontakt med tryggheten til faren, konkretiserte hun sin egen styrke og sin evne til å "seile i stormfull sjø".



En del vil kanskje stille spørsmålstegn ved bruken av begreper som "spirituell", "magisk virkelighet" og "arketyper". Hører et slikt språk og et slikt felt hjemme i rehabilitering av synshemmede? Hvis man tenker på et barn, så vil disse sidene være helt naturlige. Barn fantaserer, leker skaper seg magiske virkeligheter. Forskning viser også at barn nettopp bruker lek til å bearbeide vanskelige hendelser. De finner på historier og lager leker hvor de selv blir

heltene i eget liv. Jeg mener vi i vårt samfunn har satt et kunstig skille mellom barn- og voksenverden: Barn kan leke og skape, mens voksne i hovedsak skal produsere og gjøre nytte for seg. I kunstterapien ser man for seg at disse behovene er likeverdige også hos både barn og voksne. Alle mennesker har behov for både ”lek” (væren) og produksjon (gjøren). Kunstterapien beveger seg inn i kunstens, kreativitetens og fantasiens verden. Samtidig søker den å finne ut hvordan den magiske virkelighet kan tilføre noe positivt til arbeid, familieliv og sosiale relasjoner.

3. Terapeutisk fase i de kreative gruppene:

I denne fasen er man opptatt av klientens personlige historie. Hva har preget klientens tidlige relasjoner? Hvordan utvikler jeget seg i samspill med andre mennesker? Denne fasen bygger på utviklingspsykologi, tilknytningsteori og objektrelasjonsteori (Skov 2009). Jeg legger spesielt vekt på objektrelasjonsteori i beskrivelsen av denne fasen. I en kunstterapeutisk prosess går man over i denne fasen når man undersøker forbindelsen mellom tidlige relasjoner og det man har uttrykt. Det kan for eksempel være vanskelige opplevelser i forhold til foreldre og søsken. I dette arbeidet dukker ofte ”introjektene” opp. Det vil si de stemmene i oss som vi tror er våre egne, men som opprinnelig er ytre budskap fra foreldre eller samfunn. Det er de budskap som forhindrer oss i å komme i dialog med selvet (Skov 2009). I denne fasen dukker ofte sinne og fortvilelse opp. Sinne over ikke å ha blitt møtt, sett eller forstått. Det kan også være sinne over overgrep og grenseoverskridelse.

Etter hver kreativ øvelse har vi alltid en delerunde. I disse rundene kan ulike følelser, minner og refleksjoner komme opp. Gjennom kontakt med kroppen og arbeidet med symboler har mange fått kontakt med en ressursdel av seg selv. Ofte viser det seg at når man har fått tak i en ressursdel i psyken er man klar til å møte vanskelige og mer sårbare deler av seg selv. Som gruppeleder eller terapeut kan man lede prosessen over i den terapeutiske fasen ved å stille spørsmål inn til *objektrelasjonene*.

3.2.5 Objektrelasjonsteori

Objektreasjoner handler om barnets tidlige relasjoner og de første møtene med viktige omsorgspersoner (objektene). Disse tidlige møtene legger grunnlaget for barnets selvfølelse og opplevelse av verdi. De påvirker sterkt hvilken vei barnets utvikling tar (Tudor-Sandahl, 1992). Veldig ofte i de kreative gruppene kommer det fram minner og erfaringer fra tidlig barndom. Det kan være forhold til foreldre, søsken eller besteforeldre.

Et eksempel er en kvinne (ca 60 år) som har laget en flaske i plastelina etter en fantasireise. I delerunden spør jeg henne hva slags flaske hun har laget. Hun sier det er en vinflaske. Jeg spør hva hun forbinder med en vinflaske. Hun sier først at hun ikke vet. De andre gruppedeltakerne kommer med forslag som: fest og glede, noe man kan oppbevare væske i. Jeg ser at kvinnen er alvorlig og ikke responderer på forslagene. Jeg spør hva som skjer med henne. Hun sier i en alvorlig tone at en vinflaske ikke er noe godt symbol for henne. Hun forteller at moren drakk alt for mye. Hun har ikke fått bearbeidet dette. Hun sier hun ikke har tillat seg å sørge. Hun har vært redd for å gråte overfor sine egne barn. Hun gråter mens hun forteller dette. Så sier hun at hun skammer seg over at hun gråter nå, at hun ikke hadde trodd hun skulle reagere sånn. Jeg spør de andre i gruppa om de synes det er dumt at hun gråter. Flere svarer at de synes det er fint, noen sier at de synes hun er modig, andre sier de blir berørt. Noen kommer med egne historier som ligner. Jeg spør om hun kan ta til seg den støtten hun får. Hun sier at det kan hun, men at det er veldig uvant for henne å vise så mye følelser foran andre. Jeg spør om hun kan vise omsorg for den lilla jenta inni seg som sørger. Om hun kan gi seg selv omsorg? Hun sier at hun kan tenke på det. Vi snakker en stund sammen om hva det betyr å ta omsorg for seg selv og akseptere de følelsene vi har. Vi snakker også om hvordan samfunnet forholder seg til det å uttrykke følelser.

I denne sekvensen kommer vi raskt inn til en tidlig objektreasjon for kvinnen: Forholdet til mor. Det kommer fram at dette var en vanskelig relasjon. Hun har hatt mye sorg i seg som ikke har fått slippe til. I Objektreasjonsteorien (ORT) snakker man om et *sant* og et *falskt* selv. Winnicot, en av de fremste teoretikerne innen ORT beskriver hvordan et barn kan utvikle et falskt selv hvis foreldrene ikke klarer å møte barnets behov i tilstrekkelig grad. Barnet kan begynne å handle slik det tror foreldrene vil, framfor slik det egentlig har behov for. Til en viss grad er dette noe alle barn gjør, men hvis man i for stor grad tilpasser seg, kan

man begynne å utvikle et falskt selv. Kvinnen i denne gruppa har tilpasset seg ved å stenge følelser inne. Hun har utviklet et selv bilde hvor hun ikke viser gråt og sorg overfor andre. ORT går ut i fra at et hvert menneske har en kjerne i seg helt fra man er født, noe unikt og særpreget; *Et sant selv*. Winnicot beskriver det sanne selv som barnets potensial, latente vekst, utviklingsmuligheter og begrensninger. Det hører til det dypeste og mest private i oss (Tudor-Sandal, 1992). Kvinnen har tydelig prøvd å skjule følelsene sine i møte med mor og omgivelsene. Vi kom ikke i denne sammenhengen inn på hvordan far har møtt henne. Dette er også en relasjon det ville være naturlig å utforske hvis vi hadde hatt mer tid. Det som kommer fram er at kvinnen har tatt med seg mønsteret inn overfor egne barn, hun har holdt tilbake følelser. I denne gruppa får hun en ny erfaring. Hun slipper følelsene til, forteller noe om årsaken til dem. Hun blir møtt og får anerkjennelse for sitt ”sanne” uttrykk.

Det er spesielt en øvelse som ofte bringer deltakerne tilbake til tidlige objektreelasjoner og det er sanseøvelsene. Ofte har disse øvelsene hentet fram gode minner fra viktige objektreelasjoner. Deltakerne har for eksempel blitt bedt om å utforske en frukt eller en ting fra naturen. Instruksjonen har vært å bruke alle sansene. I fruktøvelsen har jeg bedt dem utforske hele frukten (skallet, fruktkjøttet, kjernen, stilken) og tillate alle assosiasjoner, minner, følelser og tanker som dukker opp. Etterpå har hver enkelt fortalt om sin opplevelse. Det har vært slående hvordan denne øvelsen har satt deltakerne tilbake i tid. Ofte har det dukket opp sterke historier, vakre minner og bilder. Flere har sagt at de ble overrasket over det som dukket opp. De har blitt minnet om noe de nesten hadde glemt.

Her er noen eksempler:

Kvinne ca 80 år: Jeg utforsket en appelsin... Jeg var plutselig tilbake i barndommen. Faren min jobbet på sjøen og var sjelden hjemme. Derfor var det så stort når han kom hjem til jul. Jeg husker en gang, vi gledet oss så veldig. Så ringte det på og der stod han med en kasse bugnende full med appelsiner. Vi hadde aldri smakt den frukten. Den lyste mot oss med en vakker, gyllen farge. Jeg var så glad for å se faren min. Og jeg glemmer aldri smaken på appelsinene den gangen! Aldri hadde vi smakt noe så søtt og godt.

Mann, ca. 50 år, innvandrer: Jeg utforsket to kastanjer... Jeg var tilbake i hjemlandet mitt da jeg var ca. 8 år. På fredagene hadde vi fri fra skolen. Da

pleide hele slekta å samles for å grille kastanjer. Spesielt husker jeg smilet til bestefaren min disse dagene. Det var et smil som kom fra hjertet. Vi hadde det godt. Nå er det annerledes. Jeg føler ikke at mitt smil kommer fra hjertet, men bestefaren min er her, sier han og holder en hånd på hjertet, mens han stryker og stryker på kastanjen.

Mann ca 40 år: Jeg hadde noen druer. Jeg... han ler og blir rød. Jeg vil ikke si hva jeg opplevde, men jeg har hatt en vidunderlig stund. Jeg har blitt minnet på et spesielt møte. Jeg vil bare si takk.

Etter en slik delerunde pleier jeg å si at disse minnene og erfaringene er ressurser de bærer i seg og som de kan hente fram som støtte i livene sine. Her kommer det tydelig fram hvordan en sanseøvelse kan hente fram skjulte eller glemte ressurser. Både gode og vanskelige minner er lagret i oss. Gjennom lukt, smak og berøring kan man lettere få kontakt med tidlige minner. En del ville kanskje tenke at det å få opp vanskelige minner har lite med det å hente fram ressurser å gjøre. Min erfaring er at det å hente fram noe som ligger lagret i kropp og psyke nesten alltid er positivt. Det skaper en frigjøring av energi og ofte får man tilgang til en dypere glede når man har sluppet ut innestengt sorg, frykt eller aggresjon. Man kan få større tilgang til sitt ”sanne selv”.

4. Eksistensiell fase i de kreative gruppene:

I denne fasen skal de nye erfaringer relateres til det livet klienten lever til daglig. Hvordan opptrer gamle mønstre i hennes hverdagsliv? Hva kan hun gjøre for å møte sjefen, venner eller naboene på en mer konstruktiv måte? Hvordan kan hun bevare sin nye innsikt i møte med dem hun har rundt seg? Det er her de eksistensielle valgene dukker opp. Kan vi velge oss selv og vår nye bevissthet eller skal vi følge våre gamle mønstre for å unngå konflikter? Skal vi leve ut i fra andres forventninger til oss eller skal vi følge vår indre overbevisning? (Skov 2009) Hva vil det si i praksis å følge selvets stemme? I denne fasen kan man jobbe med konkrete situasjoner i forhold til ektefelle, barn, venner eller i med konkrete situasjoner i den kreative gruppa.

3.2.6 Eksistensiell psykoterapi

Eksistensiell psykoterapi er en dynamisk terapimetode som fokuserer på utfordringer med rot i eksistensen. Irvin D. Yalom er en kjent amerikansk psykiater som har skrevet mye om

emnet. Han mener at psykiske problemer nesten alltid har sammenheng med de store eksistensielle spørsmålene som: Døden, meningsløsheten, aleneheten og friheten. Han hevder at dette er livets grunnleggende utfordringer som vi må forholde oss til for å kunne mestre vår eksistens. (Yalom, 2003). Et annet aspekt som er vesentlig innenfor eksistensiell psykoterapi er vektleggingen av den terapeutiske relasjonen. Yalom sier at det er i ”her og nå” – situasjonen at utvikling virkelig kan finne sted. Det er i møte mellom klient og terapeut at heling av psykiske sår kan skje. ”Terapeutisk forandring”, sier han, ”udspringer af et autentisk, engageret forhold, og et sådant forutsætter per definition gensidighet” (s. 18 i Yalom, 2003).

I refleksjonsdelen av de kreative gruppene kommer ofte tema knyttet til hverdagen hjemme opp. Hvordan skal den enkelte møte hverdagen når de kommer hjem? Hvordan kan den enkelte ta med seg følelsen av trygghet, felleskap og glede hjem? Fordelen med grupper er at mange ulike erfaringer kommer opp. Noen forteller om hvordan de engasjerer seg i frivillig arbeid. Noen forteller om ulike aktiviteter: litteraturgruppe, turgruppe, dans. Andre forteller hvordan det sosiale betyr mye, de inviterer til selskap, lager middager, inviterer familie. Andre forteller om hvordan ulike hobbyer gir livskvalitet: håndarbeid, lydbøker, lytter til musikk. En del av de eldre forteller hvordan de bruker eldresentrene, er med på kulturarrangementer og treffer andre for sosialt felleskap. I slike utvekslinger kan både optimisme, frykt og spørsmål dukke opp. Noen har vært nødt til å si opp jobben sin etter at de mistet synet, noen har måttet slutte med hobbyen sin. Hvordan kan de møte hverdagen på en ny måte?

Ofte gir gruppedeltakerne hverandre mye støtte og feedback i denne prosessen. De forteller om aktiviteter de fortsatt kan mestre på tross av tap av syn. Andre forteller historier om hvordan de har begynt med noe helt nytt etter at de mistet synet.

En øvelse som kan hjelpe deltakerne til å hente fram ressurser, styrke og mot i en ny hverdag, er dyreøvelsen. I denne øvelsen har jeg med ulike plastdyr. Jeg ber hver og en velge et dyr de er fasinert av eller liker godt. Hver og en velger et dyr som de så får utdelt. Deretter ber jeg de om å nevne noen egenskaper de forbinder med dette dyret.

Eksempler kan være:

Kvinne 50 år: Løve: sterk, modig, trygg

Mann 70 år: Ørn: vill, fri, selvstendig, innehar jaktinstinkt, kan være hensynsløs

Kvinne 75 år: Hund: trofast, hengiven, stolt, trygg, selvstendig og avhengig

Mann 40 år: Ugle: klok, rådgiver, vis, ser godt i mørket, nattdyr

Kvinne 30 år: Katt: selvstendig, kosete, vet hva den vil, har jaktinstinkt

Kvinne 60 år: Antilope: vakker, smidig, stadig på jakt, våken, lever fritt, er farlig

Etter denne øvelsen pleier jeg å si at vi har mye å lære av dyrene. Jeg spør om de kan kjenne igjen noen av disse egenskapene i seg selv. Jeg pleier å spørre hva som skjer med dem hvis jeg snur på det og sier: *Anna er modig, sterk og trygg eller Markus er klok, en rådgiver, vis, ser godt i mørket og er et nattdyr*. Et slikt skift pleier å gjøre mye med den enkelte. Mange retter seg opp, får en stolt holdning. Noen sier ”det stemmer faktisk”, andre sier ”tusen takk”, eller ”kan jeg få det skriftlig”. Forklaringen på hva som skjer i denne øvelsen er det jeg tidligere har nevnt som projeksjon. Vi har en tendens til å legge våre ubevisste positive og negative egenskaper over i det vi observerer. Når en person velger et dyr det liker godt, velger det gjerne noe det kan identifisere seg med. Eller velger man et dyr man er fasinert av kan det også være det har egenskaper man synes er litt skremmende, men man er tiltrukket av (skyggesider). Det er imidlertid lettere å snakke om ”gode” eller ”dårlige” egenskaper når man projiserer det ut, enn om man snakker om seg selv. Etter øvelsen utfordrer jeg hver enkelt til å tenke igjennom situasjoner hvor de bruker disse egenskapene, eller om det er situasjoner hvor de kunne trenge disse egenskapene. Kan minnet om dette dyret hjelpe de i hverdagen?

En del av egenskapene som kommer opp kan i første omgang virke negative for noen, som for eksempel: Hensynsløs, bite fra seg eller innehar jaktinstinkt. Her pleier jeg å utfordre den enkelte til å tenke igjennom om det er situasjoner hvor man trenger disse egenskapene. Er det situasjoner hvor man for eksempel trenger å bite fra seg?

En av deltagerne hadde valgt et dyr hun var fasinert av, en krokodille.

Egenskapene hun assosierte var: kan bite fra seg, har skarpe tenner, kan både krabbe på land og til vanns, er sterk, har et vakkert skinn. Denne kvinnen snakket om hvor vanskelig hun har hatt for å sette grenser, at hun har hatt tendens til å bli selvutslettende. Hun kjente hvordan hun kunne bli flinkere til å bite fra seg. For mange ligger utviklingspotensialet nettopp i det de har gjort lite av før.

Gjennom denne øvelsen kan deltakerne få tak i skyggesidene i det ubevisste. Ved å integrere disse i sitt handlingsrepertoar kan man bli mer hel og integrert som menneske. Man kan få større frihet i hverdagen og bli tydeligere for seg selv og andre. Gjennom å integrere ubevisste egenskaper kan man også trekke projeksjonene hjem og la vær å bli irritert på andre som har egenskaper man ikke vil vedkjenne seg. Dette kan føre til mer modne og gjensidige relasjoner. Her ser vi igjen hvordan kontakten med det ubevisste kan hente fram skjulte og ubrukte ressurser.

3.2.7 Synstap som eksistensielt tema

På mange måter er det å miste synet et eksistensielt tema i seg selv. Mange opplever at livet blir snudd på hodet. Man mister mye av sin frihet, føler seg kanskje mer isolert, eller at status endrer seg. Synstapet blir slik sett også en identitetskrise.

Dette blir også ofte tema i de kreative gruppene. Mange snakker om hvordan de har måttet endre sin innstilling til mange ting. De må oftere be andre om hjelp. De har måttet slutte med aktiviteter som før betydde mye for dem. De kan ikke like lett komme seg rundt og gjøre det de har lyst til. Folk behandler dem på en annen måte. Noen føler at de har mistet ”status” i samfunnet. Ofte gjør det noe med deltakerne når de deler disse eksistensielle temaene med hverandre. Det er som om noe av tyngden forsvinner når det blir sagt høyt og de støtter hverandre. Livet er blitt annerledes, det har vært og er en sorgfull prosess, men likevel er det mange muligheter. For mange har denne omveltningen også ført til noe positivt. Noen har opplevd å finne en ny mening med livet. Noen synes livet har fått en større ”dybde”. De setter mer pris på de enkle ting. De ”ser” livet på en ny måte.

Det er imidlertid ikke bare eksistensielle tema knyttet til synstap som kommer opp i de kreative gruppene. Veldig ofte snakker deltakerne om fellesmenneskelige tema som: hvordan bli mer tilstede i eget liv, hvordan komme nærmere de man er glad i, hvordan bli tydeligere, hvordan leve det livet man ønsker, hvordan forholde seg til døden. Veldig ofte kommer slike tema fram før tema rundt tap av syn. Det er som om de kreative øvelsene går rett inn i den dype kjernen i hver enkelt, rett inn til eksistensen. Hva er grunnleggende viktig for meg? Hva opplever jeg akkurat nå? Hva er min essens? På denne måten henter man opp de unike menneskelige ressursene som er uavhengig av funksjonshemming eller sykdom. Vi er alle mennesker, med følelser, livserfaringer, ulike potensialer og ressurser. De fleste ønsker å leve et godt liv med seg selv og andre. Gjennom å få tak i denne essensen føler mange at de kan

snakke om synshemmingen og hverdagens utfordringer med en større grad av optimisme og trygghet.

3.2.8 Gruppeprosess

Gjennom alle fasene er gruppeprosessen viktig. Lawrence Shulman, en teoretiker innen sosialt gruppearbeid, skriver at noen av fordelene med gruppen som et gjensidig hjelpesystem er at:

- man kan både gi og få hjelp
- man står ikke alene med problemet
- det er mange hjelpere/hjelpeforhold
- en følelse av å være ”i samme båt”

(Shulman, 2006)

Disse faktorene har kommet klart fram i arbeidet med de kreative gruppene.

Gruppemedlemmene har støttet hverandre, de har vekslet mellom å gi hjelp og få hjelp, mange har vært takknemlige for å dele erfaringer med noen som vet hvordan det er å miste synet. Følelsen av å være ”i samme båt” er et bilde flere har brukt som en fordel både om de kreative gruppene og ved oppholde på Hurdalsenteret.

Schulman skriver at noe av det som kan hindre gruppen i å fungere som et gjensidig hjelpesystem kan være at man har dårlige erfaringer med å stole på andre. Man inntar ulike roller (syndebukk, kontrollør, defensivt medl. osv.), man har problemer med å kommunisere med andre (Schulman, 2006). Han skriver at gruppeleders rolle er å forsøke å bygge bro mellom det enkelte gruppemedlem og gruppen som helhet. Ken Heap, en annen teoretiker innen sosialt gruppearbeid, beskriver gruppeleders rolle som en som skal iakta og forstå de mange uttrykksformer kommunikasjonen i en gruppe kan ha. Det kan være snakk om ufullstendig kommunikasjon, utydelig kommunikasjon, motstridende kommunikasjon, kroppsspråk og taushet (Heap, 1998).

Som gruppeleder i de kreative gruppene har dette vært noe jeg har vært bevisst på. Hvordan kan jeg lede på en måte som gjør den til et best mulig hjelpesystem? Hvordan kan jeg få fram de ulike individene på en best mulig måte? Hvordan skal jeg forstå ulike reaksjoner? Noe av det som har vært mest lærerikt for meg som gruppeleder har vært å se hvordan gruppedynamikken utvikler seg ut i fra hvor interagerende jeg er, kontra hvor tilbakeholden

jeg er. I starten var jeg opptatt av å ha mye ”program”. Jeg var redd for å ikke fylle tiden. Etter hvert erfarte jeg imidlertid at gruppa ble mer aktiv når jeg trakk meg mer tilbake. Når jeg lot samtalene, men også stillheten få mer tid. Da tillot jeg også følelser og konflikter og komme til overflaten. Jeg ble bevisst på at tilbakeholdenhet var et viktig grep som gruppeleder. Jeg erfarte også at deltakerne ga mer positiv tilbakemelding på meg som gruppeleder når jeg hadde vært mer tilbakeholden enn veldig aktiv og styrende.

Yalom er også opptatt av gruppeprosessen. Han er spesielt opptatt av hvordan man kan bruke her-og-nå situasjonen som en ressurs i både gruppe- og individualterapi. Yalom skiver i ”Terapiens gave” at fordelene med å bruke her-og-nå ”hviler på et par grunnleggende antagelser: (1) betydningen av mellommenneskelige relasjoner og (2) ideen om terapi som et sosialt mikrokosmos” (Yalom, 2003) .

I eksistensiell psykoterapi er man opptatt av hvordan man kan bruke relasjonen mellom gruppedeltakerne og relasjonen mellom gruppeleder og gruppa. Gjennom å ta opp konflikter og følelser som oppstår i gruppa kan deltakerne få med seg viktig læring om hvordan de fungerer i møte med andre. Dette kan hjelpe deltakerne til å forstå og endre sine mønstre.

I en gruppe var jeg på forhånd blitt informert om at en mann som het Geir tok mye plass og var veldig direkte i sin væremåte. I en av delerundene skulle Randi fortelle hva hun hadde laget i en øvelse. Hun snakket med en veldig forsiktig stemme og det var nesten umulig å høre. Da brøt Geir inn med høy stemme og spurte om hun ikke kunne snakke litt høyere. Det var jo helt umulig å høre hva hun sa. Han ble så irritert når folk mumlet på den måten.. I denne situasjonen var min første innskytelse at jeg skulle gå inn å ”mildne” situasjonen, slik at Randi ikke skulle føle seg tråkket på. Men noe i meg sa at jeg skulle vente, ”Trust the process”, falt inn i hodet mitt, en av kunstterapiens læresetninger. Damen så først overasket opp som om hun hadde vært i sin egen boble. ”Snakker jeg lavt, sa hun undrende, det var jeg ikke klar over”. Ja, du snakker lavt, sa Geir og jeg vil gjerne få med meg hva du sier”. Kanskje jeg snakker for lavt, sa Randi. Jeg vil jo gjerne bli hørt. Hun hevet stemmen som om hun øvde seg. ”Sånn ja, det var mye bedre”, sa Geir. ”Takk for at du sa i fra”, sa Randi. ”Ja, jeg vet jeg kan være litt direkte av og til”, sa Geir, ”men jeg liker å kalle en spade for en spade”. Her

kom Geir selv med en erkjennelse av sitt mønster, samtidig som den positive delen av hans direktehet kom til uttrykk og fikk anerkjennelse.

Etterpå snakket vi en del om tydelighet, om det å være direkte og om det å sette grenser hvis noen tråkket over ens grenser. Gjennom å la tema her-og-nå få plass, ble både Randi og Geir bevisst noen av sine mønstre. Flere sa også at de beundret Geir for å tørre å si i fra. Etterpå visste Geir en større lydhørhet og Randi kom stadig på at hun skulle snakke litt høyere. Kanskje hadde begge blitt stigmatisert gjennom sine roller som ”direkte” og ”beskjeden”. Gjennom gruppeprosessen fikk de anledning til å prøve ut noen nye mønstre.

En del av strukturen i de kreative gruppene er også med på å hindre noen i å ta all oppmerksomheten, eller andre fra å forsvinne helt. Etter hver øvelse har vi en delerunde. Her får en og en ta ordet. Den enkelte velger selv hvor mye tid den vil bruke, men når en snakker er de andre stille. Dette har vært en form de fleste deltakere har respektert. Det kan være kommentarer underveis, men som gruppeleder har jeg grepet inn hvis fokus forsvinner fra den som har turen.

Av og til har jeg opplevd at noen av deltakerne uttrykker missnøye ved det som skjer i de kreative gruppene. Misnøyen kan komme til uttrykk enten ved passiv kommunikasjon eller ved direkte tilbakemelding. Dette skjedde i en av gruppene med en dame som viste misnøye ved en av øvelsene.

En dame på ca. 70 år hadde vært veldig passiv og stille i løpet av den første timen. Hun sukket og stønnet innimellom. Jeg spurte hvordan det gikk med henne. Hun sa at hun ikke ville holde på med sånne ”barnehage-aktiviteter” som vi drev med. Det var ikke noe for henne. Jeg sa at det var helt i orden at hun hadde det sånn. Videre spurte jeg hva som gjorde at hun ikke likte det. Hun sa at hun følte seg dum. Hun var ikke vant til å bare sitte sånn å ”leke”. Hun var vant til å gjøre ”nyttige” ting. Hun viste ikke hvordan hun skulle oppføre seg, hun var redd for hva som ville skje. Jeg berømmet henne for å ha vært så ærlig og sa at hun kunne la vær å jobbe med plastelinaen hvis hun ikke ville. Denne damen ble sittende uten å jobbe med plastelinaen, men i de videre øvelsene ble hun mer og mer aktiv og var veldig tilstede i gruppa. Dette ga rom for en åpen og ærlig dialog hos de andre deltakerne også.

Her opplevde jeg hvor viktig det var å ta tak i ”her og nå” situasjonen. Kvinnen ga uttrykk for at hun opplevde den kreative øvelsen som ”tull”. Jeg kjente hvor lett det var å ta tilbakemeldingen som kritikk av meg som gruppeleder. Det var nærliggende å gå i forsvar eller bli avvisende overfor en slik ”kritisk” gruppedeltaker. En mer moden og voksen del av meg valgte heller å innta en undrende holdning og anerkjenne hennes følelser. Jeg løftet hennes uvilje mot å jobbe med plastelina til et gruppetema. Mange er ofte redde for å vise aggresjon og uvilje mot autoriteter. Det henger kanskje sammen med at disse følelsene ikke ble akseptert da vi var barn og heller ikke blir verdsatt i samfunnet. Som jeg har beskrevet tidligere og som objektreasjonsteorien viser, kan dette føre til undertrykking av følelser og utvikling av et falskt selv. Selv om dette eksempel er ”lite”, tror jeg det viser noe viktig. Ved at denne damen fikk lov til å uttrykke sin uvilje og protest, ble hun mer åpen og tilstede. Denne damen ga til slutt tilbakemelding om at hun hadde en veldig fin opplevelse i gruppa. Her brukte jeg også erfaringer fra egen gruppeterapi gjennom kunstterapiutdanningen. Jeg har også vært kritisk eller kjent på frykt i forhold til øvelser eller gruppeleder. Gjennom å uttrykke disse følelsene i gruppa har jeg opplevd at frykten har blitt mindre. Det har også gitt meg en læring i betydningen av tydelighet.

Jeg opplevde at det var viktig å lese denne kvinnens taushet som en viktig kommunikasjon. Gjennom å ta det opp som et tema kom følelsene bak tausheten opp. Kanskje målbar denne kvinnen følelser som de andre i gruppa også kjente på. Ved at denne damen uttrykte misnøye/aggresjon/frykt fikk de andre gruppedeltakerne en erfaring av at dette ikke er farlig å uttrykke.

Deltakerne har ofte sagt at det er lettere å bære egne vonde følelser, når de har opplevd at andre har det på samme måten. De har gitt hverandre støtte og vist hverandre ulike måter å takle livet på. På mange måter lever gruppa sitt eget liv når den får et rom og noen rammer. Jeg som gruppeleder drar i noen tråder, men mye av prosessene foregår i grupperommet.

3.3 Avslutning og evaluering i de kreative gruppene

Før vi avslutter gruppa pleier jeg å ta en runde hvor hver enkelt får si noe om hvordan de har opplevd dagen. Jeg spør om det spesielt er en ting de vil ta med seg fra denne dagen når de kommer hjem, eller om de har noen tilbakemeldinger på dagen.

En mann på ca. 80 år, tidligere offiser i forsvaret, delte dette med gruppa:

*Det har vært så fint å sitte sammen med dere på denne måten: menn og kvinner...
Jeg gjorde aldri dette før. Jeg jobbet i et mannsdominert yrke. Vi snakket ikke sammen om hvordan vi hadde det. Det er fint å få tid til å snakke sammen om det som er viktig i livet. Jeg vet nå at dette er noe jeg vil gi plass for i hverdagen i årene som kommer.*

Kvinne 40 år:

*Jeg vil ta med meg de kreative øvelsene og leken jeg har opplevd i denne gruppa.
Jeg har en drøm om å lage smykker.*

Kvinne 30 år:

Jeg vil spesielt ta med meg erfaringene fra avspenningsøvelsen. Jeg trenger å stresse mer ned. Jeg ønsker å legge mer merke til det som skjer her og nå og glede meg mer over livet.

Kvinne 50 år:

Jeg vil ta med meg det å akseptere hele meg. Jeg vil bli snillere med meg selv. Ikke være så "selvkritisk".

Her er noen av de tilbakemeldingene som har gått igjen:

- *Jeg har brukt meg selv på en måte jeg aldri har gjort før*
- *Det har vært fint å fokusere på ressursene våre, fremfor alle problemene med å være synshemmet.*

- *Det har vært et spesielt fellesskap her, jeg er blitt kjent med de andre på en ny måte*
- *Det har vært spennende*
- *Det har vært noe helt nytt*
- *Jeg har lært meg selv bedre å kjenne*
- *Det har vært en fin stund*
- *Vi har turt å "dumme" oss ut*
- *Det har vært meningsfullt*
- *Rart at det går an å få så mye ut av så lite*
- *En sjelden måte å komme sammen på*
- *Gruppeleder har vært veldig tilstede*
- *Dette opplegget bør brukes i flere sammenhenger*

Det har også vært noen tilbakemeldinger om at det burde være andreledes:

- Dette var for barnslig for meg
- Det var for stillesittende
- Dette var ikke noe for meg.

Det kan være vanskelig å møte alles behov. De som har vært på de kreative gruppene har vært svært ulike. For noen kan det være svært uvant å skulle kjenne etter innover og uttrykke hva de føler i en gruppe. I noen tilfeller har det vært mange som har vært uvant med slike ting, da kan det ta tid å bygge opp en felles gruppetrygghet. Jeg ser imidlertid på dette som en viktig del av min rolle som gruppeleder. En gruppe er aldri "feil", slik som et individ heller aldri er "feil". Jeg ønsker å møte alle grupper med en aksept og anerkjennende holdning. I de aller fleste tilfeller opplever jeg at det dannes et gruppefellesskap og et godt rom hvor deltakerne tør å utforske seg selv. Ikke alle vet hva de går til når de velger kreative grupper. Selv om de blir fortalt noe om hva det dreier seg om, sier mange at det var noe helt annet enn det de hadde trodd. Likevel er min erfaring at dette "faget" treffer de fleste mennesker. Intensjonen min er å møte deltakeren der han eller hun er. Gi de en mulighet til å bruke hele seg: Kropp, følelse, tanke, sanser, og oppleve fellesskap. Som gruppeleder ønsker jeg å utfordre og støtte den synshemmede i sin prosess.

Det siste vi gjør før vi går fra hverandre er å stå i en ring og holde hverandre i hendene. Vi slutter sirkelen på samme måte som vi startet. Vi gir hverandre et håndtrykk og jeg sier: ”Takk for nå – og lykke til videre!” Dette er med på å forsterke følelsen av samhørighet, sirkelen, kan gi en følelse av at man er del av en større sammenheng, igjen den fysiske erfaringen, det å reise seg opp, berøringen gjennom et håndtrykk – erfaringen som kan lagres i kroppen, en fysisk hukommelse.

4. Konklusjon og oppsummerende tanker

Gjennom mitt arbeid med kreative grupper på Hurdal- syn og mestringscenter har jeg lært mye om dypt menneskelige prosesser. Jeg har tatt del i menneskers liv på en helt spesiell måte.

Jeg ønsket å undersøke hvordan bruken av kreative metoder kan brukes i en rehabiliteringsprosess av synshemmede. Ved å gå i dybden på materialet fra de kreative gruppene og knytte det opp til relevant teori, fant jeg flere interessante svar.

Gjennom den kreative gruppeprosessen har jeg sett hvordan deltakerne har fått kontakt med dypere lag av bevisstheten. Mange har kommet i kontakt med følelser knyttet til tap av syn. Ved å komme bak forsvaret har den enkelte fått mulighet til å løse opp i blokkeringer og komme til uttrykk med følelsene. Mange opplevde gruppestøtten som helbredende og sa at de vonde følelsene ble mindre skremmende når de så at andre hadde det på samme måte. På denne måten har de kreative metodene vist seg å kunne hjelpe synshemmede i en sorgprosess.

Mange har gitt tilbakemelding på hvor godt det har vært å være tilstede i øyeblikket. Gjennom øvelser i oppmerksomt nærvær har den enkelte blitt mer bevisst ”her-og-nå”. Mange sier de har fått mer kontakt med kroppen og glemt ”hodet” for en stund. Kroppen har vist vei til dypere kilder av dem selv og gitt tilgang til en mer omsorgsfull del. Ved å bli mer bevisst kroppen kan den enkelte bli mer i stand til å lytte til egne behov i en hverdag med mange utfordringer. Flere av deltakerne har også sagt at de vil sette av mer tid til hvile, lytte til musikk, meditasjon eller avspenning når de kommer hjem.

I arbeidet med synshemmede har jeg sett hvordan kreative øvelser åpner nye eller glemte rom i den enkelte. Ved å tre inn i symbolenes verden har mange fått kontakt med dypere sider i seg

selv. Veldig ofte har arketypiske symboler dukket opp. Det har vært stort å se hvordan dialogen med disse symbolene har fått fram dype innsikter. Flere kom i kontakt med en større raushet overfor seg selv. En indre stemme som fortalte at de var verdifulle med alle sine følelser, at de var i stand til å romme hele seg. Mange har også kommet i kontakt med en handlekraft og tillit. En stemme som fortalte at de ville klare seg i stormfull sjø, at de hadde evnen til å klare utfordringer. Mange sa at de fikk kontakt med en større aksept og egenomsorg etter de kreative gruppene. Det tenker jeg er en enorm ressurs å ta med seg i hverdagen som synshemmet.

De kreative øvelsene har også ofte fått fram skyggesider hos den enkelte. Menn som sjelden har grått har vist fram sine mer ”myke” sider, og ”snille piker” har fått kontakt med aggresjon og tydelighet. Gruppen har speilet de nye reaksjonsmønstrene som fellesmenneskelige og dermed ikke så farlige. Dette har gitt den enkelte et større reportoar og et større register å møte livet med. Ingen er tjent med bare å være snille og søte, eller macho og sterke.

Gjennom sanseøvelsene og de kreative øvelsene har ofte tidlige barndomsminner dukket opp. Det kan ha vært både gode og vanskelige minner. Ved å sette ord på hendelser og relasjoner fra tidlig barndom har flere blitt bevisst hvordan disse virker inn også i voksenlivet. Ved å dele dem med gruppa har mange opplevd støtte og gjenkjennelse. Noen har båret på sorg, skam og sinne i mange år. Ved å knytte disse vanskelige erfaringene til en ressursdel i seg har mange fått mot til å håndtere disse følelsene på en mer voksen og omsorgfull måte. Jeg har også sett at sorgen over synstapet har vekket andre kriseerfaringer/minner hos enkelte. Min erfaring er at det å lette på gammel sorg, vrede, kan virke forløsende også på sorgen over synstap. Følelser kan hekte seg sammen og virke overveldende hvis de hele tiden minner en på gammel sorg. Bevissthet om sammenhenger mellom tidlige erfaringer og opplevelse av seg selv, kan også hjelpe den enkelte til å løse utfordringer på en bedre og mer konstruktiv måte.

En erfaring jeg har gjort meg gjennom arbeidet med de kreative gruppene, er betydningen av de relasjonene som er i gruppa. Det som oppstår her-og-nå. Gruppen blir en ressurs i seg selv, et lite minisamfunn. Det har oppstått misnøye, konflikter, glede, latter, tårer og samhold. Ved å la følelser og reaksjoner komme til utløp her-og-nå, har den enkelte fått lære noe om hvordan han eller hun fungerer i møte med andre. I de kreative gruppene har mange vært raus med å gi hverandre ros og støtte. Når konflikter har oppstått har jeg latt dette bli et tema

i prosessen. Mitt inntrykk er at ting som oppstår her-og-nå har stor kraft og et stort læringspotensiale for den enkelte.

En annen ting som har blitt tydelig gjennom erfaringen med de kreative gruppene, er at en funksjonshemming ikke er til hinder for kreativ utfoldelse. I starten var jeg opptatt av å finne øvelser som var enkle å gjennomføre også med dårlig syn. Det viste seg å være så å si alle mulige øvelser bortsett fra tegning og maling. (Disse er imidlertid også mulige å bruke, men krever mer forberedelser, og vil være mer utfordrende for enkelte. Det finnes faktisk en norsk blind maler!) I løpet av de fem årene har jeg prøvd ut: musikkinstrumenter, arbeid med stemmen, dans/bevegelse, forming med hendene, teatersport, plastelina, aluminiumsfolie, sanseøvelser osv. Når mennesker jobber med kreative øvelser som alle mestrer, forsvinner ofte fokus vekk fra forskjellene mellom individene. Funksjonshemming, klasseforskjeller, alder, kjønn blir mindre viktig. Min opplevelse er at mennesker blir utrolig like i det frie kreative rommet, samtidig som den enkeltes potensialer og kvaliteter trer enda tydeligere fram.

Slik jeg har erfart det bidrar kunstterapeutiske metoder positivt inn i en rehabiliteringsprosess. Når et menneske mister synet trenger det å lære mange praktiske ferdigheter for å mestre en ny hverdag. Men en annen viktig del av rehabiliteringsprosessen er ”å gjenskape mulighetene for samspill og livskvalitet hos mennesker med ervervede funksjonshemninger” (Von Tetzchner 1992, s. 13 i Hauge og Leirvåg 1996, s.35). Her opplever jeg at de kreative gruppene har bidratt på en god måte. Selv om endringsprosesser tar tid har jeg opplevd at noe positivt er blitt satt i gang hos mange av deltakerne i gruppene. Mange har fått kontakt med selvets stemme. Min erfaring er at når man først har blitt var denne indre ”kjernen”, vil de fleste søke råd der i utfordrende stunder igjen.

Jeg har også opplevd at deltakere mot slutten av de kreative gruppene har fått større fokus på mulighetene i hverdagen. På slutten av gruppa har jeg også spurt om det er noe spesielt fra dagen de kan ta med seg hjem. Noen ønsker å begynne med en ny hobby, noen vil søke en ny jobb, noen vil ha mer kontakt med barnebarna, andre vil starte som frivillig, bruke naturen mer, begynne å danse, begynne på seniorsenteret, vil invitere folk mer på middag, vil fortsette i jobben på tross av synstap, vil ta utdanning, vil begynne å skrive osv.

For min egen del har det blitt tydelig at denne måten å jobbe på er i tråd med min indre kjerne. Jeg kjenner hvordan livslysten og gleden er til stede når jeg jobber med de kreative gruppene. Etter en dag med denne type arbeid føler jeg meg ofte beriket og fylt av energi. Tidligere da jeg jobbet i barnevernet kjente jeg meg ofte tappet etter en arbeidsdag. Grunnen til dette tror jeg handler om at jeg nå har lært å ta mer vare på egne behov. I tillegg bruker jeg hele meg i rollen som gruppeleder: min kreativitet, min livserfaring, mine følelser, min kropp, min fornuft, min sansning og intuisjon. Jeg føler meg tilstede i dette arbeidet og dypt privilegert som får følge mennesker på deres indre reise. Det å ta del i menneskers vei mot selvets stemme er oppløftende og magisk.

For meg har de kreative gruppene vært som en reise. Ofte har jeg følelsen av at vi stiger opp i en båt. Vi legger ut på ukjent farvann. Det er allslags vær på sjøen, den enkelte må øve seg på å takle opprørt sjø, stille farvann, små krusninger, øve seg på å finne nye løsninger, vi blir redde, vi blir sinte, vi blir opprømte og lykkelige og sakte men sikkert blir hver og en drevne skippere, styrmenn- og kvinner og til slutt legger vi til kai, setter føttene på jorda, fylt med ny innsikt, nye bekjenskaper, litt klokere og litt rikere enn før. Og jorda tar imot føttene. Slik har reisen med de kreative gruppene vært og slik var min reise i gjennom kunstterapiutdanningen, fire år av mitt liv. Og hver kreative gruppe har vart i tre timer, tre timer av et liv, en liten mini-livsreise. Og alt er mulig i et enkelt øyeblikk.

Det indre øyet viser vei.

Litteraturliste:

Bertelsen, Jes: Dybdepsykologi 2, 1979. Borgen

Crowley, Viviane: "C.G. Jung Livsreisen", 1999. Hilt & Hansteen 2002

Dietrichson, Jens: Hovedoppgave til pedagogikk hovedfag, "Selvoppfatning hos personer som får et synstap i voksen alder", Universitetet i Oslo, 1996

Egidius, Henry: "Psykologiske grunnbegreper", 1993. Tano AS

Fischer, Kurt W. og Arlyne Lazerson: "Human development", 1984. Freeman

Hauge, Joron og Leirvåg, Reidun:

Hovedfagsoppgave til 3. avd. spesialpedagogikk "Rehabilitering for personer som har blitt synshemmet i voksen alder", Universitetet i Oslo, 1996

Heap, Ken: "Gruppemetode for sosial- og helsearbeidere", 1998. Universitetsforlaget

Informasjonsbladet til Norges Blindeforbund "Muligheter til et aktivt liv", 2003

Kabat-Zinn, Jon: "Akkurat nå – mindfulness", 1994. Arneberg Forlag 2008

Shulman, Lawrence: "Kunsten å hjelpe – mennesker i samhandling med systemer" bind 2, 2006. Gyldendal Norsk Forlag

Skogemann, Pia: "Kvinnelighet i vekst, Om å realisere seg selv i Jungiansk betydning", 1984. Gyldendal Norsk Forlag A/S 1986

Skov, Vibeke: "Kunstterapi", 2009. Marcus

Skov, Vibeke: "Helteudvikling i parforhold", 2007. Marcus

Skov, Vibeke: "Det skapende menneske", 2003. Marcus

Thiis, Benedicte: "Symboler, Symbolleksikon", 2004. Mandala Senter

Tudor-Sandahl, Patricia: "Den fängslande verkligheten – Objektrelationsteori i praktiken", 1992. Wahlström & Widstrand

Yalom, Irvin D: "Terapiens gave", 2003. Pax Forlag

Yalom, Irvin D: "Terapiens essens", 2003. Hans Reitzels Forlag