

Kommunikation med mig själv och andra – genom den egna skapade bilden

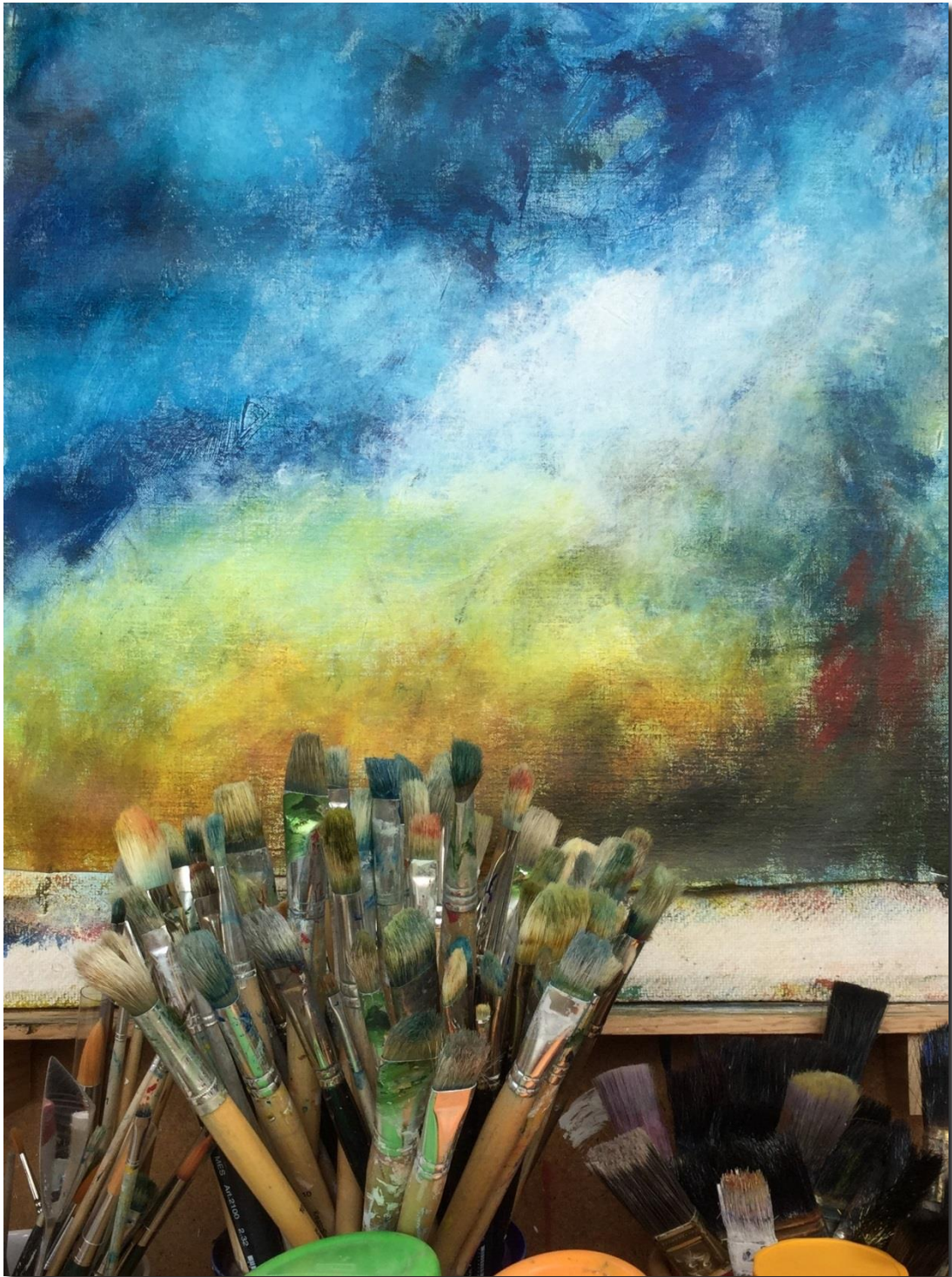


Bild och foto Börje Forsgård

Examensarbete i Uttryckande konstterapi
Börje Forsgård 2016, Utbildningsgrupp 2001
Handledare Per Apelmo

Innehållsförteckning

1 Sammanfattning.....	3
2 Bakgrund.....	4
3 Syfte och frågeställning.....	7
4 Metod.....	8
5 Teori.....	12
6 Empiri.....	20
7 Analys och koppling till teori.....	34
8 Diskussion.....	44
Litteraturlista.....	50
Bilagor.....	52

Förord

I denna uppsats söker jag utforska vilka erfarenheter fyra respondenter har av att kommunicera genom expressiva estetiska uttrycksformer, i första hand genom bild.

Det har varit en oerhört spännande resa för mig att möta dessa fyra deltagare i SKAPA och dess Skaparkvällar. Alla fyra är mycket positiva till sammanhanget och sina upplevelser. Det har varit berörande att få möta intervjupersonerna och höra dem beskriva vad Skaparkväll har betytt för deras liv och välmående. Att läsa igenom intervjuerna har gjort mig glad och starkt tagen av hur djupt erfarenheter går i deras liv och hur fint de har beskrivit flera av deras centrala, bevarade upplevelser. Möjligheten att hitta sig själv att våga vara sig själv ser jag som en fantastisk del i deras upplevelse. De vittnar om omvälvande inre resor och att de kunnat utveckla flera nya förhållningssätt till sina liv.

Jag hoppas och tror att mina intervjupersoner finner denna uppsats värd att läsa. Under resans gång fanns det så många stenar att vända på och undersöka en gång till, att jag förundrades också över hur många lager en frågeställning kan innehålla. Det går alltid att prata ytterligare ett varv kring personliga erfarenheter.

Jag vill framföra ett tack till de som på olika sätt hjälpt mig med denna uppsats. De fyra respondenterna som låtit mig höra om deras erfarenheter och på så sätt komma in och ta del av deras liv. Det har även för mig varit djupt berörande. Personal i Ansgarskyrkan som låtit mig delta i verksamheten. Lotta Geisler för hennes intresse kring ämnet och att samtala med mig kring mina frågor och funderingar och min fru Lena som läst och gett synpunkter på materialet. Jag vill också tacka Dan Tedenjung, lektor i pedagogik, på Akademin för utbildning, kultur och kommunikation, Mälardalens högskola, för genomläsning och värdefulla synpunkter på bland annat formalia.

Till Per Apelmo riktar jag ett särskilt tack för vägledning och allt stöd som handledare.

Huddinge 2016-09-04

1 Sammanfattning

I denna uppsats undersöker jag *hur fyra respondenter reflekterat kring sina erfarenheter av och förståelse för kommunikation genom expressiva estetiska uttrycksformer, i första hand genom bild.*

De har alla deltagit i SKAPA, en verksamhet i Ansgarskyrkan Eskilstuna. Som en del av SKAPA genomförs Skaparkväll enligt en särskild arbetsmodell. Utgångspunkterna för arbetsmodellen under Skaparkväll beskrivs och utgör en utgångspunkt för det intervjuunderlag som tagits fram.

Utgångspunkt för intervjuunderlaget har också varit en teoretisk ansats utifrån Kvale, kring teori och tolkning och genomförande av djupintervjuer.

Därefter presenteras hur intervjuerna lagts upp och genomförts följt av respondenternas intervju svar med deras reflektioner. Likaså visas hur respondenternas syn på sina erfarenheter har utvecklats under intervjuerna gång. Därefter görs en presentation av teoretisk bakgrund kring arbetets frågeställning.

Resultatet visar att respondenternas erfarenheter är både djupa och omfattande. De uttrycker en stor tacksamhet för att ha varit med i verksamheten och beskriver hur positivt det varit för dem att kommunicera genom expressiva estetiska uttrycksformer, i första hand genom bild. Respondenternas erfarenheter har påverkat deras liv på djupet och de har fått nya förhållningssätt som de också har kunnat använda i andra livssituationer. Detta ger läsaren en chans till breddad förståelse för vad kommunikation genom expressiva estetiska uttrycksformer, i första hand genom bild, kan ge deltagaren.

2 Bakgrund

"Medvetandet är på en gång det mest omedelbart närvarande och det mest outgrundligt ogripbara i människans tillvaro. Vi kan tala med varandra om medvetande, men uppleva det kan vi bara var för sig: inifrån. Medvetande har en grundläggande och outplånlig karaktär av subjektivitet, av att bara kunna upplevas inifrån."

Tor Nørretranders¹

2005 gick jag ut från utbildningen till Uttryckande konstterapeut. Det som återstod var att skriva uppsats och nu var det dags att skriva. Jag har under dessa elva år sedan jag avslutade utbildningen, jobbat en del med Uttryckande konst och kommit i kontakt med arbetet **SKAPA** i Ansgarskyrkan i Eskilstuna, en församling inom Svenska kyrkan. Här hittade jag ett spännande arbete som låg i linje med min erfarenhet av att använda expressiva uttrycksformer som en del i möten och kommunikationen med andra.

Ansgarskyrkan Eskilstuna, utvecklingsarbetet SKAPA

SKAPA var ett utvecklingsarbete inom Ansgarskyrkan, Eskilstuna församling, januari 2006 till december 2015. Arbetet fick ekonomiskt projektstöd av Svenska kyrkan i Sverige, under perioden maj 2009 till och med juni 2012. Jag har som bakgrund läst Slutrapporten² från detta projekt samt manus till boken *Pedagogisk Praxis – En pedagogik för Sociala sammanhang* av Per Apelmo³, som kan sägas representera hela tidsperioden 2006-2015.

Ansgarskyrkan ligger i ett område i Eskilstuna som befolkas av människor med låga inkomster, arbetslöshet och social problematik. Särskilt unga vuxna var drabbade av bristen på arbetstillfällen. Hela Eskilstuna präglades av låg kyrklighet eller samhörighet med Svenska kyrkan.

Jag citerar från slutrapporten: "I SKAPA har vi fått möjlighet att utforska mötet mellan människor och mellan människan och kyrkans tradition genom användandet av Uttryckande konst. Uppgiften har handlat om att i och genom de expressiva och estetiska uttrycksformerna synliggöra de egna erfarenheterna för att sedan möta traditionens erfarenheter i ett intermodalt möte." Vidare ur slutrapporten "Projektet bygger på antagandet att Uttryckande konst, eller på engelska Expressive Arts, EXA, (som är ett redskap för kommunikation), är en fungerande metod i mötet med och mellan människor; för att skapa "språk" för att kunna uttrycka sig och samtala kring andlighet och livets djupaste frågor: rädsla, relationer, identitet, vad det är att vara människa, Vad är Gud med mera. Därigenom upptäcker människor en kyrka som svarar upp mot en längtan efter tillhörighet."⁴

SKAPA utgick ifrån en vilja att "bryta ny mark och möta människor som inte tidigare känt sig hemma i kyrkan."⁵ Projektet, såväl som arbetet i sin helhet, hade fyra huvudmål som jag här sammanfattar.

- A. Att använda EXA som metod i mötet med människor.
- B. Att rikta sig till barn, ungdomar och unga vuxna, enskilda eller i grupper, i behov av särskilt stöd och stimulering.
- C. Utbildningsdagar för personal inom stiftet.

¹ *Märk världen*, Nørretranders Tord (1991). Bonnier Alba sid IX

² *Utvecklingsarbetet SKAPA Slutrapport*, Per Apelmo m.fl. 2012 Eskilstuna församling

³ *Pedagogisk Praxis – En pedagogik för Sociala sammanhang*, Per Apelmo 2014

⁴ *Utvecklingsarbetet SKAPA Slutrapport*, Apelmo Ekhem m.fl. 2012 Eskilstuna församling sid 5

⁵ *ibid* sid 9

D. Erbjudna möjlighet till stöd för till mindre projekt utifrån deltagarnas initiativ.⁶

Verksamheten hade bedrivits i olika former så som Skaparkvällar, Tisdagskvällar, gudstjänster och läger. Det fanns i slutrapporten flera vittnesmål från deltagare som säger: "känt mig sedd, hörd, respekterad och tagen på allvar i mina tankar, känslor och funderingar".

Genom SKAPA gavs en möjlighet att möta människor med en erfarenhet som svarade upp mot mitt syfte och mina frågeställningar. Jag fastnade för den del som kallades Skaparkvällar. Det var dessa som jag besökte och det är där empirin har vuxit fram. Detta beskrivs i kapitel 6.

Expressive Arts

Utbildning i Uttryckande konstterapi bedrivs vid Svenska Institutet för Uttryckande konst, Expressive Arts Stockholm AB. Institutet beskriver Uttryckande konstterapiens ursprung i "gamla kunskaper om de kreativa språkens⁷ läkande, befriande och utvecklande egenskaper." "Målsättningen är att hjälpa människor till ökad kreativitet, djupare självkännet, ökad frihet och mening i sina liv. Ritualer och konstuttryck kan användas för att gestalta och bearbeta viktiga händelser och förlopp i människans livscykel."⁸

"Arbete med konstnärliga språk i psykoterapi kan beskrivas som en form av "kroppsterapi". Konsten talar till oss genom våra sinnen. Syftet är att gestalta och förmedla erfarenheter ur människans liv genom en estetisk form; att skapa relationer och möten där man kan dela och berätta sin historia för andra människor som lyssnar, ser och tar emot berättelsen."⁹

Uttryckande konstterapi innebär också ett samspel mellan flera olika verbala och icke-verbala uttrycksätt, men också samspel och övergångar mellan konstarterna. Dessa övergångar - intermodal transfer - är en grundläggande del av den teoretiska basen i arbetssättet.

De konstnärliga uttrycksätt som Expressive Arts förankras i är:

Bild/skulptur	Bildskapande i olika former och med olika material såsom måleri, lera, skulptur, collage, installationer med mera samt användningen av redan färdiga uttryck.
Ljud och musik	Skapande av ljud och rytmimprovisationer med hjälp av kroppen eller musikinstrument samt musikupplevelser genom inspelad musik i olika former.
Kropp/rörelse	Kroppens uttryck i form av uppvärmning, grounding, kroppslig gestaltning, dans och rörelse samt att vända uppmärksamheten inåt och öka sitt kroppsliga förnimmande som till exempel i focusing.
Drama / iscensättning	Psykodrama, improvisationer, sociodrama och teaterarbete.
Poesi, myt och saga	Nyskapande såväl som användande av nedtecknade dikter, poem, prosa, sagor och myter.
Samtal och samhandling	De samtal som stiger fram ur det processinriktade arbetet samt den samhandling som sker mellan deltagare och processledare ¹⁰ .

⁶ ibid sid 9

⁷ Med användandet av begreppet språken menas här olika kreativa uttrycksformer som redskap för kommunikation.

⁸ www.Expressivearts.se

⁹ Från hemsidan www.expressivearts.se

¹⁰ Apeldo, 2014, s79. Området "Samtal och Samhandling" är en beskrivning som tillkommit i projekt SKAPAs formulering av sitt arbete i Eskilstuna.

Användningen av olika konstnärliga uttryck i terapi vilar enligt institutet¹¹ på följande grundteser:

- att omedvetna psykiska processer påverkar människans känslor och beteende;
- att människan utvecklas psykobiologiskt i relation med andra människor;
- att den tidiga spädbarnstiden, barndomens och ungdomstidens erfarenheter lever vidare hos den vuxne och påverkar hennes uttrycksmöjligheter och relationer;
- att det finns en grundläggande förbindelse mellan skapande uttryck och människans inre värld av affekter, emotioner och erfarenheter av Själ och Andra;
- att det inom varje människa finns en biologiskt grundad konstruktiv, skapande och längtande kraft som strävar efter helhet, skönhet och integration;
- att det finns ett naturligt samspel mellan de olika konstformerna inbördes och de sinnesmodaliteter de representerar.
- att människan dessutom behöver utveckla och vara i sin förmåga att skapa och uppleva estetik och konst, vilket ger mening och ökad livskvalitet.

Några av de centralgestalter som formulerat och utvecklat grunderna inom Expressive Arts och som också inspirerat mig under min utbildning är Paulo Knill, Ellen G. Levine, Stephen K. Levine, Shaun McNiff.¹²

Enligt Paulo J. Knill¹³ har metoden till avsikt att öka den inre medvetenheten, förmågan till att uttrycka sig själv, sin kreativitet och möjliggöra insikter. Det är en integrerad process där vi använder våra intuitiva förmåga tillsammans med våra logiska tankar.

Inom ramen för utvecklingsprojektet SKAPA hämtar jag också följande beskrivning av kommunikation genom expressiva estetiska uttrycksformer. Denna beskrivning är en förkortad beskrivning utifrån den som Apelmo gör i sin rapport.¹⁴

De olika konstnärliga uttrycksformerna kan beskrivas som olika språk och därmed olika sätt att uttrycka sig på. skilda sätt att analysera, klargöra, söka uttryck och därmed olika sätt att kommunicera. De olika språken möjliggör och tar i anspråk de skilda uttryck som människan förfogar över. ”Konsten ger form åt upplevelser och erfarenheter som berör de existentiella frågorna: liv-mening-död. Konsten blir bärare av mening och innehåll i det som sker både i människans inre och i hennes relationer till omvärlden. Estetiska upplevelser ger en grund för självförståelse och personlig utveckling.”¹⁵

Med expressiv menas att deltagaren utvecklar denna möjlighet att uttrycka sig med flera språk, sinnesmodaliteter, både enskilt och i grupp.

Med estetisk avses skönhet i ett autentiskt äkta uttryck. Det är uttryck som springer fram ur en ärlig strävan och önskan till autentiskt möte med sig själv och andra.¹⁶ Apelmo hänvisar i sin tur till flera olika författare inom expressive arts tradition, till exempel Knill, McNiff, Levine, Rogers, Robins.¹⁷

Apelmo resonerar kring människans behov av att berätta och berättelsens funktion att konstituera möten mellan människor. Genom de olika formerna, verbalt eller genom andra ”språk” söker människan sin berättelse och undersöker därmed sina känslor, erfarenheter och

¹¹ Expressivearts.se, Hemsida

¹² Knill 1995. Levine 1995. Levine 1998. Levine 1999. Levine 2001. Levine 2002. Levine 2016. McNiff 1992. McNiff 1998.

¹³ *Odegaard*, 2003, s 56 min fria översättning från Norska

¹⁴ Expressive Arts – Uttryckande konst, Teoretiska perspektiv och exempel för skola och socialtjänst, Apelmo Sid 11f 2008

¹⁵ Från hemsidan www.expressivearts.se

¹⁶ Expressive Arts – Uttryckande konst, Teoretiska perspektiv och exempel för skola och socialtjänst, Apelmo Sid 11f, sid 50, 2008

¹⁷ Knill 1995. Levine 1995. Levine 1999. Levine 2001. Levine 2002. Levine 2016. McNiff 1992. McNiff 1998. Robins 1987. Robins 1988. Robins 1994. Rogers 1993.

sin historia. Att möta andras berättelser och ställa sina egna i relation till deras ger impulser för fortsatt arbete med sin personliga utveckling.

För alla människor är det en tillgång att ha sammanhang där man blir sedd. Att arbeta med dessa olika uttrycksformer erbjuder just denna scen, iordningsställd för deltagarnas berättande. Att erbjuda en plats, där man tillåts att återge skildringar ur sitt liv och samtidigt kan vara skapande och utväxla erfarenheter, ger möjligheter för personlig utveckling och växt hos deltagaren.¹⁸

Centralt för Expressive Arts, teoretiskt såväl som praktiskt, är den intermodala ansatsen. Med detta menas att använda sig av skilda konstnärliga uttryck för att kommunicera, skapa relationer och söka mening. I denna teori ingår också intermodal transfer¹⁹ som innebär att skifta från en modalitet till en annan. Detta innebär en betoning av övergångarna mellan de olika konstnärliga uttrycksformerna. Dessa övergångar fördjupar och förmerar ett uttryck och möjliggör en utveckling mot nya perspektiv.

I SKAPA återfinns många olika former av estetiska uttryck. I projektet använder de sig bland annat av musik, dikt, måleri, drama, ljud och kombinationer av och övergångar mellan dessa. De lyssnar på musik, läser och lyssnar på dikter, rör kroppen, samtalar, målar och använder sig av fria improvisationer.

Den erfarenhet som vuxit fram hos deltagarna i SKAPA och som redovisas i intervjuerna finns alltså i ett sammanhang med grunderna sprungna ur Expressive Arts. Deltagarna redovisar i intervjuerna många erfarenheter av olika estetiska uttryck. Denna uppsats fokuserar i första hand på kommunikation med egenskapad bild och har därför avgränsats till just detta. För den som är intresserad av att fördjupa förståelsen för Expressive Arts teorier finns läsning att hämta i litteraturlistan.

3 Syfte och frågeställning

Syfte

Mitt syfte med denna uppsats är:

Att utforska erfarenheter av och förståelse för kommunikation genom expressiva estetiska uttrycksformer, i första hand genom bild.

Frågeställning

Min övergripande frågeställning är:

Hur reflekterar respondenterna kring sina erfarenheter av och förståelse för kommunikation genom expressiva estetiska uttrycksformer, i första hand genom bild?

Jag vill fördjupa min förståelse för hur deltagarna har upplevt kommunikationen dels i sin helhet men också undersöka detaljer i deras upplevelser. Jag utgår från ett fenomenologiskt synsätt och avser att genomföra kvalitativa djupintervjuer där fyra intervjupersoner får redogöra för sina upplevelser av att ha kommunicerat. Jag fokuserar kring just kommunikation genom bild.

Utifrån beskrivningen hos Kvale²⁰ har jag sökt översätta forskningsfrågan till konkreta intervjufrågor att använda mig av vid intervjuerna. Detta mejslade ut delområden för vilka jag arbetade fram intervjufrågor i min intervjuguide. Se Metodavsnitt nedan.

¹⁸ Ibid sid 12

¹⁹ Knill, Levine 2005, s125

²⁰ Den kvalitativa forskningsintervjun Kvale. sid 148, 2009

4 Metod

Djupintervjuer

Jag väljer att djupintervjua deltagare i SKAPA. Av hänsyn till tid och omfattning av denna uppsats gör jag avgränsningar och urval enligt följande:

- Jag intervjuar fyra personer
- Dessa skall ha deltagit frekvent i verksamheten och anses ha erfarenheter av att kommunicera genom kreativa metoder, framför allt genom bild.
- Det skall vara både män och kvinnor och
- Ålder 18-28 år vilket representerar åldersspannet i kärngruppen av deltagare i SKAPA.

Ovanstående utgångspunkter är ett resultat av de olika avvägningar som jag gjort. Fyra djupintervjuer är förhållandevis många för detta arbetes omfattning, men jag ansåg att färre intervjupersoner inte skulle ge den bredd i resultatet som nu är möjligt. Fler intervjuer var heller inte möjligt att genomföra med hänsyn till tidsåtgång.

Jag har gjort upp med företrädare för SKAPA om att de ger mig förslag på personer som jag kan intervjua. Detta för att få fatt i personer som över tid kontinuerligt deltagit i SKAPA. Jag väljer också att företrädesvis lägga tonvikt vid deras upplevelser inom området bild.

Förutsättningen för att gå in och intervjua deltagarna var att de har erfarenhet av att kommunicera genom expressiva estetiska uttrycksformer. Det innebar att de personer som jag väljer att intervjua skall ha erfarenhet av detta. Detta är ett medvetet selektivt urval med motivet att jag vill hitta just dem som har denna erfarenhet.

Fyra personer inbjöds att delta genom det inbjudningsbrev som jag skrev (Se bilaga 1). De tillfrågade tackade omgående ja och därmed bokades tid för en första intervju. Samtliga är väl förtrogna med innehållet i SKAPA och har deltagit under en förhållandevis lång period.

Intervjupersoner blev utifrån dessa förutsättningar två kvinnor och två män som varit med mellan 5-8 år i verksamheten.

Metodmässig ansats - Kvale

Kvale sammanfattar - "Generellt är fenomenologi i kvalitativa studier en term som pekar på ett intresse av att förstå sociala fenomen utifrån aktörernas egna perspektiv och beskriva världen som den upplevs av dem enligt antagandet att den relevanta verkligheten är vad människor uppfattar att den är."²¹

Arbetsmodellen för intervjuerna har jag hämtat från Kvale 2009, där han beskriver arbetet genom 7 infallsvinklar. Här beskriver jag hur jag genomförde undersökningen.²²

1 Tematisering – Undersökningen Syfte och frågeställning slås fast. Dessa utgör undersökningens *varför och vad* - Jag vill fördjupa min förståelse för hur deltagarna har upplevt kommunikation genom expressiva estetiska uttrycksformer, med fokus på bild, och också skapa mer generell förståelse.

²¹ Den kvalitativa forskningsintervjun Kvale, Brinkman sid 42f 2009

²² Den kvalitativa forskningsintervjun Kvale. sid 211f

2 Planering – Med hjälp av Kvale och mötet med Skaparkvällarna kunde jag dela upp bildarbetet i delmoment, från ögonblicket där skapandet startar, över momenten av kommunikation till reflektioner i efterhand. Ett batteri av frågor skapades som en bakomliggande referensram för mitt frågande. (Se bilaga 2.) Viktigast var dock min uppmärksamhet på respondenternas egna berättelse. Respondenterna erbjöds anonymitet.

3 Intervjuer – genomförandet: Jag träffade och intervjuade personerna vid 2 tillfällen. Den tredje avstämningen gjordes brevledes.

- Första intervjun

Inför första intervjutillfället fick deltagarna uppgiften att tänka ut två tillfällen av bildskapande och bildbearbetning som har varit särskilt betydelsefulla. Dessa upplevelser blev beskrivna och kom sedan att vara föremål för granskning under den första intervjun. Intervjun skrevs ut och skickades över till intervjupersonen för genomläsning.

- Andra intervjun

Intervju två genomförs med två syften

- att fördjupa och komplettera den första intervjun där intervjupersonen får lämna synpunkter och kompletteringar efter att han/hon har läst igenom den utskrivna intervjun och

- att jag får ställa kompletterande och fördjupande frågor kring områden som jag finner intressanta att undersöka vidare.

- Tredje intervjun

Det tredje intervjutillfället genomfördes vid behov genom att det utskrivna materialet från intervju 2 sändes över per post till de Intervjupersoner som hade haft synpunkter. De fick möjlighet att läsa igenom materialet och kommentera innehållet.

4 Utskrifter – Intervjuerna skrevs ut i sin helhet ordagrant inklusive alla kommentarer och eventuella ljud. Intervjupersonerna fick läsa igenom de utskrivna intervjuerna inför nästa intervjutillfälle.

Jag hade redan i det utskrivna materialet från intervju 1 gjort struktureringar på så sätt att jag rubriksatte de intervjuområden som jag hörde att vi berörde i intervjuerna. Jag markerade också de nyckelord som jag hört med rött. Med nyckelord menade jag de ord som framstår centrala för intervjupersonen i hennes beskrivning av sin upplevelse. Detta innebar att jag kunde förmedla en bild av vad jag tyckte mig höra under intervjun och kunde se efter det att jag skrev ner den. De markerade nyckelorden blev naturligtvis föremål för kontroll och diskussion huruvida jag hade förstått intervjupersonerna på rätt sätt.

5 Analyser – Kvale²³ beskriver några vanliga steg i intervjuanalysen som tilltalar mig.

Jag refererar här till utvalda delar ur Kvales beskrivning:

Ett första steg är att *intervjupersonen beskriver* sin livsvärld under intervjun, berättar spontant vad hon upplever, känner och gör i förhållande till ett ämne. Det görs ingen mer omfattande tolkning eller förklaring från vare sig intervjuare eller intervjuperson.

Ett andra steg är att *intervjupersonen själv upptäcker* nya förhållanden under intervjun, ser nya innebörder i vad hon upplever och gör på basis av sina spontana beskrivningar, utan hjälp av intervjuarens tolkningar.

²³ Den kvalitativa forskningsintervjun Kvale, Brinkman sid 211f 2009

I ett tredje steg *koncentrerar och tolkar intervjuaren, under intervjun*, betydelsen i det som intervjupersonen beskriver och ”sänder tillbaka”. Intervjupersonen har då möjlighet att svara till exempel ”Jag menade inte att” eller ”Det var precis vad jag försökte säga”.

I ett fjärde steg *tolkas den registrerade intervjun av intervjuaren*, antingen ensam eller tillsammans med andra forskare. Intervjun *struktureras* vanligen för analys genom utskrift.

Ett femte steg kan vara att *göra en ny intervju*. När forskaren har analyserat intervjutexten kan han ge tillbaka sin tolkning till intervjupersonen, som då har möjlighet att kommentera intervjuarens tolkningar och utveckla sina egna ursprungliga uttalanden, som en form av ”deltagarvalidering”.

Ett möjligt sjätte steg skulle vara att utvidga beskrivningens och tolkningens kontinuum till att även omfatta *handlandet*, där intervjupersonen börjar handla utifrån de nya insikter hon har vunnit under intervjun. Forskningsintervjun kan i så fall likna en terapeutisk intervju.

Kvales sätt att lägga upp analysen tilltalar mig varför jag väljer att utgå från dessa sex steg i mitt arbete. En kortfattade beskrivning av ovanstående punkter blir:

- 1) Intervjupersonen beskriver spontant sin livsvärld
- 2) Intervjupersonen upptäcker själv nya förhållanden under intervjun
- 3) Intervjuaren tolkar intervjupersonen under intervjun
- 4) Intervjuaren tolkar den registrerade utskrivna intervjun
- 5) Intervjuaren gör en intervju till
- 6) Intervjupersonen börjar handla

6 Verifiering – Intervjupersonerna hade möjlighet att läsa de utskrivna intervjuerna och under efterföljande intervju verifiera eller komplettera den tidigare intervjuens innehåll.

7 Rapportering – denna uppsats utgör rapporteringen.

Genomförande

Inför intervjun

Den övergripande frågeställningen var - Att utforska respondenternas erfarenheter av och fördjupa förståelsen för kommunikation genom expressiva estetiska uttrycksformer, i första hand genom bild.

Intervjuerna genomfördes som med öppna frågeställningar där intervjupersonen med egna ord fick beskriva sin upplevelse. Nedan beskriver jag mina utgångspunkter inför intervjuerna och den ram vilken jag utgått ifrån. Jag vill dock betona att jag genom den öppna intervjuformen, i linje med Kvale, avsåg möjliggöra för intervjupersonens egen beskrivning.

Inbjudan

Intervjupersonerna fick i inbjudan en uppgift som lød: ”Som en förberedelse till intervjun vill jag att du blickar tillbaka på vad du varit med om. Ur din erfarenhet ber jag dig att plocka fram två händelser eller minnen på upplevelser som är särskilt viktiga för dig och som du kan anse vara som exempel på vad du upplevt.” (Se bilaga 1)

Intervjuns olika faser

Formen för intervjuerna planerades att bli följande:

- A. Orientering – genomgång av vad vi skulle göra, kort om syftet, användningen av inspelning och om intervjupersonen hade några frågor innan vi startade.
- B. Intervju – Jag intervjuade efter min intervjuguide.

- C. Uppföljningsfrågor – Fanns det något mer att säga? Hur var upplevelsen av att bli intervjuad?
- D. Intervjun avslutades med tack till respondenten
- E. Efter intervjun reflekterade jag själv kring min egen upplevelse av att intervjua. Mina reflexioner spelade jag också in på band.

Inför intervjuerna gjorde jag en intervjuguide (Se bilaga 2) som utgjorde underlag för mig när jag genomförde intervjuerna. Jag utgick från frågorna i guiden, försökte följa dess flöde och gruppering av frågorna inom angivna områden.

Intervjuerna fick en mycket fri form där jag följde med i respondentens tankar och vägar att beskriva sin upplevelse. Mitt intervjuformulär kunde på så sätt inte följas punkt för punkt eller i den turordning som jag planerat. Jag valde i stället att låta respondenten avgöra vad som behövde sägas och i vilken turordning och vi stannade till vid de områden som intervjupersonen markerade som väsentliga för att beskriva och exemplifiera upplevelsen.

Stundtals drevs jag också av ett ökat intresse och en växande nyfikenhet hos mig själv vartefter personerna berättade om sina upplevelser. Igenkännande hos mig samt min och respondenternas fascination över möjligheterna i verksamheten, fängade oss stundtals in i detaljerade beskrivningar av vad som hände och hur de upplevde detta.

Efter utskriften av intervjuerna hade jag glädje och nytta av att hitta rubriker för de olika områden som intervjupersonerna beskrev så att jag kunde sortera svaren i förhållande till min intervjuguide.

5 Teori

Pedagogisk praxis

Per Apelmo gör en bred beskrivning²⁴ av teoretisk bakgrund till det arbete som görs i Ansgarskyrkan. Jag gör här en kort genomgång av ett antal utgångspunkter som jag ser i hans och några andra teoretikers material.

- Mötet - med de andra deltagarna,
- Språk och kommunikation mellan deltagarna,
- Lekens betydelse,
- Socialkonstruktivism,
- Inre bilder för självkänedom
- Kreativa aspekter
- Symboler
- Kroppen
- Rummet
- Dialogen

Möte

Apelmo menar att arbetet grundar sig på ett genuint möte med den andre. Detta möte utgår bland annat från Harlene Anderssons filosofi för terapi²⁵ och finner där stöd för synsättet att terapeuten skall ha en samverkande och samforskande roll ihop med klienten. Ur detta resonemang hittar han stöd för den processledarroll som de använder sig av i utvecklingsarbetet SKAPA.

Apelmo citerar Andersson då hon beskriver en rörelse ”Från” i riktning ”Till”. Apelmo menar att man i stället för terapeut kan läsa ”Processledare” under rubriken ”Till”. Förhållningssättet som kommer till uttryck under spalten ”Till” är enligt Apelmo relevant för både psykoterapeuten såväl som för processledare.

FRÅN	TILL
Ett socialt system som definieras av roll och struktur	Ett system som grundas på kontext och är en produkt av social kommunikation.
Ett system som består av en individ, ett par eller en familj	Ett system som består av individer som är i relation genom språket
En hierarkisk organisation och process som styrs av terapeuten	En <i>filosofisk hållning</i> som terapeuten tar och som inbjuder en samverkande relation och process
En dualistisk relation mellan en expert och en icke-expert	En samverkande relation mellan människor med olika perspektiv och expertis
En vetande terapeut, som upptäcker att och samlar information och data	En icke-vetande terapeut som är i positionen av låta sig informeras
En terapeut som en expert på innehåll, som har en metakunskap om hur andra borde leva sina liv	En terapeut som expert på att skapa utrymme för dialog och underlätta en dialogprocess
En terapi med fokus på uppifrån-och-nerkunskap, och ett sökande efter orsaker	En terapi med fokus på att skapa möjligheter som är beroende av allas bidrag och kreativitet
En terapeut som är säker på vad han/hon vet (eller tror sig veta)	En icke-vetande terapeut som är osäker och ser kunskap som något i utveckling

²⁴ Apelmo, 2014, Kap 2, 3 och 4

²⁵ Apelmo, 2014, s 29 hämtat ur Andersson, 1999, s 16

En terapeut vars kunskap, uppfattningar och tankar är privata och monopoliserande.	En terapeut som är öppen, delar med sig av och reflekterar över sin kunskap, sina uppfattningar, tankar, frågor och åsikter
En intervenerande terapeut med strategisk expertis och generella metodiska tekniker	Ett gemensamt spörjande som bygger på expertisen hos alla deltagare i samtalet
En terapeut vars avsikt är att åstadkomma förändring i en annan person eller del av ett system	Förändring eller förvandling som utveckling genom, och som naturlig konsekvens av, en generativ dialog och samverkande relation.
En terapi med människor som i kärnan separata själv	En terapi med individer som multipla, språkligt konstruerade, relationella själv
Terapi som en aktivitet som är undersökt av en som forskar på andra	En terapeut och en klient som samforskare vilka deltar i att skapa vad de "finner".

(slut på citatet)

Andersson beskrivning av sin filosofi i terapeutrollen beskriver ett förhållningssätt där klienten ges sin centrala roll som ägare och gestaltande i sitt eget liv. Detta är också det synsätt som min egen erfarenhet säger mig är en mycket framgångsrik väg. Jag menar att man succesivt växer in i ansvarstagande för sig själv, ju mer man möts av respekt och förståelse för sina val och sin vilja. Detta finner jag som centralt i alla de synsätt som jag här redovisar.

Språk

”Genom språk konstruerar vi våra liv. Det verbala språket har en särställning. Det verbala språket både öppnar upp som det samtidigt begränsar. Men som människa har vi tillgång till också ickeverbala språk. När de olika språken sätts i samtidig rörelse kallar jag detta för kommunikation-i-relation. Människans utveckling, från det att vi föds till dess att vi dör sker i relation, i kommunikation-i-relation”.²⁶

Språk och berättelsen har fått en central betydelse. Apeldo framhåller alla språk, både verbala och ickeverbala och dess betydelse för kommunikation. I detta ingår särskild de olika språken som beskrivs i avsnittet om EXA.

Apeldo gör en för mig koncentrerad sammanfattning som jag tilltalas av:

”Vi använder *språken* för att konstruera, organisera och ge mening åt vår erfarenhet genom våra berättelser. Vi blir till, konstitueras och konfirmeras, inlemmade i *relation*, till liv som manifesteras genom språken. Vi är nedsänkta i, inneslutna och impregnerade av våra *sammanhang*, av och i kommunikationen, *gestaltningen* av tillvaron så som den framträder.”²⁷

Samuel Laeuchli (2003) har under tid som bibliodramaledare iakttagit hur personer närmar sig de texter som de arbetar med. Han menar att budskap inte bara förs vidare med ord utan också utan ord. Alltså inte bara genom det som sägs utan också med det som inte sägs. Jag menar att vi reagerar både på språk och tystnader. När vi lyssnar på musik, så är pauser tystnader oerhört viktiga för upplevelsen. Likaså i studerandet av en bild. Att få titta, iaktta och fundera kring, vad är det jag ser, hur känns det att titta på bilden? Laeuchli skriver²⁸ att ”Tystnad är inte en tillfällig frånvaro av språk som vi kan klara oss lika bra utan eller till och med beklaga, utan en integrerad del av vårt gensvar”. Det finns olika slag av tystnad. Han ger exempel på att vi kan vara tysta – och vägra kommunicera eller vi kan vara tysta och därmed gå in i en process av kommunikativ kontakt.

Det kan till och med vara så att - innan vi ger en respons eller reagerar på något, så tänker vi, och kanske något väcks inom oss. När vi är i detta förkognitiva ögonblicket, kan tal, en tanke eller förklaring störa vår förmåga att höra eller ge ett gensvar. Kroppen är involverad i ett inre

²⁶ Apeldo, 2014 s 26

²⁸ Laeuchli, 2003 S 36

²⁷ Ibid s 31

lyssnande som är en fysisk process. Denna pågående process behöver skyddas och ges ett utrymme för att växa.

Leken

Leken har en mycket central betydelse i arbetet med deltagarna i SKAPA. Utgångspunkten tas bland annat i Winnicott som beskriver lekens oerhörda betydelse för en patients utveckling. Apeldo citerar Winnicott - ”Om deltagaren inte har förmågan att leka, om deltagaren inte har tillgång till sin egen kreativitet ligger fokus på att återupptäcka, återerövra kreativiteten och förmågan att leka. Tolkning blir i detta sammanhang, menar Winnicott, meningslös och skapar förvirring. Om däremot två parter leker tillsammans i spontanitet finns utrymme för tolkningar. Då har deltagaren möjlighet att fritt ta ställning till tolkningen.” Winnicott menar att det är patienten och bara patienten som har de rätta svaren.

Min egen erfarenhet av normen i vår kultur är att vuxna människor inte skall leka. Kulturens norm säger att lek är ”barnligt” i den bemärkelsen att den är ämnad till barnen. För oss vuxna återstår det rationella tänkandet.

Men Apeldo ställer i frågan²⁹ ”Vad händer när vi som vuxna återerövrar leken, skapar en fördjupad medvetenhet kring och aktivt omsätter förmågan till lek och kommunikation i dess både verbala och ickeverbala aspekter? Vad händer när vi använder oss av människans kommunikativa och kreativa kompetens och förmåga i dess fulla potential?”

Samuel Laeuchelis text (2003) är översatt av Birgitta Wallén och hon bifogar en, för mig, intressant förklaring. ”Laeuchli använder det engelska ordet Play. Som går att översätta till både lek, spel, teaterpjäs, drama, dramatisk gestaltning.” Det ger oss möjlighet till en mycket bredare förståelse för lekens betydelse än den som vår kultur erbjuder oss vuxna. Laeuchelis skriver att leka är att göra.³⁰ ”Det finns ingen förställning om leken, som kan vara en ersättning för leken själv och därigenom få oss att ”förstå” den. Leken är en företeelse i sig”.

Winnicott³¹ skriver att ”det väsentliga inslaget i min framställning är att lekandet är en upplevelse och alltid en kreativ upplevelse och det är en upplevelse i tid-rumkontinuum, ett fundamentalt sätt att leva.”

Jag har här plockat ut delar av Winnicotts sammanfattning av sin syn på lekandet:

- När barnet leker så kan man tänka på hur upptaget barnet är av sin lek. Det är koncentrerat och befinner sig i ett område som det inte är lätt att lämna och som inte utan vidare tillåter intrång.
- Lekområdet ligger utanför individen men är inte detsamma som yttrevärlden.
- Barnet samlar föremål och material från den yttre världen och använder dem i något syfte
- Barnet använder de yttre fenomenen i drömmens tjänst och lägger in drömkänsla i de yttre fenomenen.
- Det finns en utvecklingslinje från övergångs fenomen till lekande och vidare till kulturella upplevelser
- Lekande förutsätter tillit som har sitt ursprung i barnets beroende av vårdnadshavare.
- Lekandet innefattar kroppen. Bland annat för att intensivt intresse hänger ihop med vissa aspekter av kroppslig upphetsning.
- Leken är i grunden tillfredställande.
- Lekandet är spännande och vanskligt. Det kommer sig av spänningen mellan vad som är subjektivt och vad som är objektivt uppfattat.

²⁹ Ibid s 25

³¹ Winnicott 1995 s 90

³⁰ Ibid s 47

- Lek växer³² enligt Winnicott fram ur viktiga, och centralt, pålitliga relationer. Förtroende och tillit är grundförutsättning för lek. En person som inte kan leka måste få hjälp att lära sig leka. Bristen, att inte kunna leka, är ett allvarligt symtom som behöver adresseras.

Winnicott menar att leken växer fram ur det förtroende och den tillit som konstituerar samspelet mellan primära vuxen- samt syskonrelationer och det späda barnet. I dessa möten grundläggs lekområdet och det är i detta utrymme mellan viktiga parter som leken tar form, växer fram.³³ Winnicott skriver vidare: ”Det viktiga med leken är alltid svårigheten att avväga samspelet mellan den personliga psykiska verkligheten och upplevandet av kontroll över yttre objekt. Detta är den svårighet som ligger i själva magin, den magi som uppstår ur intimitet, i en relation som befunnits pålitlig.” Winnicott³⁴ menar att lekandet är terapeutiskt intressant för att i lekandet är klienten kreativ och det är här som livet är värt att levas. Han menar att ett kreativt sätt att leva är ett tecken på hälsa och att eftergivenheten (motsatsen) som livshållning är ett tecken på sjukdom. Apelmo³⁵ hänvisar också till Winnicott syn att leken har en självläkande effekt.

Apelmo refererar till Erik H Ericsson:³⁶ ”Den författare som inom den psykoanalytiska traditionen blivit mest känd när det gäller att förstå barns lek är Erik H Ericson. Det nya i hans framställning var att lek inte främst sågs som en slags tvångsmässig upprepning, så som tidigare psykoanalytiker gjort, utan även som barnets medel att aktivt bemästra både den inre och den yttre världen. Leken blev för honom modellskapande antingen det gällde vad som försiggick inom barnet eller det rörde sig om det som hände i yttrevärlden.”

Detta innefattar idén om att erfarenheter som gjorts i en verksamhet kan utgöra en grund för ett nytt förhållande till livet i övrigt. De önskar att erfarenheter kan tas med och därmed påverka personens förhållningssätt i en annan miljö, i en situation. Personens förmåga att hitta olika användbara val och riktningar öppnar livskänslan.

Socialkonstruktivism

Socialkonstruktivism har sitt ursprung som begrepp inom psykologin 1973.³⁷ Det är en teori som problematiserar kring våra tolkningar av det vi ser och gör i mötet med andra. Teorin menar att i mötet med andra skapar vi mening i tillvaron. Kunskapen vi får är konstruerad av deltagarna själva. Teoribildningen menar att verkligheten blir till genom social interaktion mellan människor i dialog.³⁸ Normer, värden, attityder, det vi vanligtvis inte reflekterar över, kan urskiljas. Lindstrand (2015) menar att sanningen är en social konstruktion i den kontext där den uppstår.

Vad som gör Socialkonstruktivismen intressant är som jag ser det just skapandet av mening och möjligheten till förändring. Stelter beskriver, enligt Socialkonstruktivismens syn, att det finns oändligt många sätt att leva sitt liv, många vägar som leder till målet och det finns många svar till öppna livsfrågor.³⁹ Vi lever inte längre i ett auktoritativt samhälle med tydliga rekommendationer om hur livet skall levas. Människans medvetenhet antas dessutom vidgas just i interaktionen och mötet med den andre.

Andrews (2012) beskriver att Socialkonstruktivism är en process där mening skapas, förnekas, upprätthålls och modifieras. Målet är att förstå världen av upplevda erfarenheter i perspektivet utifrån de som lever i världen. Målet är också att öka förståelsen för sociala fenomen.⁴⁰

Stelter skissar fram ett antal basala punkter som beskriver Socialkonstruktivism.⁴¹

- Kontexten och kulturen formar vår bas i förståendet av verkligheten och vice versa.

³² Apelmo 2014, s29

³³ Ibid s 24

³⁴ Winnicott 1995, s 94, 110

³⁵ Apelmo 2014 s 32

³⁶ Ibid s 36

³⁷ Stelter, 2012, s 72 ff

³⁸ Lindstrand, s 14

³⁹ Stelter, s 73

⁴⁰ Andrews s 2

⁴¹ Stelter s 74-78

- Sanning skapas i dialog med vår omgivning och genom kommunikation och delad aktivitet (handling).
- Problem i det sociala livet uppstår när en enskild sanning anses uttrycka en allmängiltig ”sanning”.
- Socialkonstruktivism är i grunden öppen för många olika sätt att beskriva världen
- Socialkonstruktivismen antar ett nyfiket, öppen och respektfullt förhållningssätt gentemot andra människors perspektiv och traditioner.
- Viktigast är INTE om vår beskrivning är sann eller objektiv utan vad som händer när vi rör oss in i ett sammanhang där verkligheten ses som en social konstruktion.
- Mening är inte något som är oss givet utan någonting som utvecklas i social interaktion.
- Nya berättelser kan påverka hur vi uppfattar världen och oss själva.
- Socialkonstruktivism är uppmärksam på sådant som personlig vilja, intention och personlig agenda.

Inre bilder för självkänedom

Marta Cullberg Weston (2000) beskriver ”Bilderna som en kungsväg till vårt inre”⁴². Vi börjar våra liv som spädbarn helt levande i våra kroppar. Det tar upp till två år innan vi kan börja formulera vårt språk kring känslor och tankar. Hon menar att det tar ännu längre tid innan vi kan sätta ord på subtila känslor. Våra upplevelser lagras i oss som images, en typ av komplexa lagringar som skapas som representationer i hjärnan. Det blir inre föreställningar som kan plockas fram vid andra tillfällen. Även bokstäver och ord lagras som minnesbilder i oss. Ett begrepp kan innehålla kopplingar till både ljud, lukt och känslor ihop med bilden vilket just gör det till en komplext lagrad upplevelse.

Cullberg Weston resonerar en del kring hur olika typer av bilder uppstår eller skapas av oss.⁴³

1 När man tittar ut på omgivningen -så skapas i den inre världen, en inre bild av det ”sinnesintryck” som vi får när vi tittar.

2 Om man tänker på en person - så återskapas en inre minnesbild av den personen.

3 Vi kan också föreställa oss en inre bild av framtiden eller någon händelse som vi skall vara med om.

De inre bilderna kan alltså spegla både dåtid, nutid och framtid. Vi kan också i terapeutiskt syfte, skapa helt fria, nya minnesbilder med ursprung ur vårt inre, till exempel en (dag)dröm. Alla dessa minnesbilder bidrar till att forma vår inre värld.

Cullberg menar också att en inre bild av till exempel en vän, på en bråkdel av en sekund ger oss minnen av både känslor, situation, färger, ljud och kanske lukter. Det skulle ta en evighet att exakt beskriva samma sak med ord. Cullberg menar att inre bilder ger en unik möjlighet att beskriva en mycket komplex situation. ”Bilderna säger mer än tusen ord, men ändå envisas vi med att i terapier begränsa oss till språkliga interaktioner.”⁴⁴

Cullberg påminner oss också om att en minnesbild kan fungera som en ”fallucka”, i de fall den öppnar till en inre ocean av känslor och händelser.

Cullberg Weston introducerar begreppet ”Metkroksfunktion”⁴⁵ vilket innebär att lagrade minnen kan återuppväckas med en lukt, en färg, ett ljud eller något annat trivialt som får oss att minnas. Våra erfarenheter finns lagrade i oss i hela kroppen och kan således återväckas, vilket kan ge oss minnesbilder, känslor eller tryck någonstans på kroppen. Även olika former av visualiseringar kan återknyta kontakten med den mängd av inre numera omedvetna erfarenheter som vi bär på.

⁴² Marta Cullberg Weston, s 15ff

⁴⁴ Ibid s 29

⁴³ Ibid s 19

⁴⁵ Ibid s 21

Cullberg skriver också om möjligheterna med visualiseringstekniker. ”Visualisering erbjuder ännu en chans att återknyta kontakten med den inre omedvetna reservoaren och ger oss en ny terapeutisk möjlighet. De bilder som vi skapar vid visualisering är betydligt mera stabila än drömmar och de kan lämna ett outplånligt intryck.”⁴⁶ ”Den inre bilden blir en mötespunkt mellan vårt medvetna jag och vårt omedvetna inre. Den inre bilden för upp det omedvetna innehållet till ytan så att du kan föra en dialog med ditt inre och hantera problem och känslor som annars är förborgade.”

Yttre bilder

Wide⁴⁷ beskriver den kreativa ingrediensen i bildterapi så att ”Varje kreativ handling skapar kaos för några ögonblick i det rådande tillståndet. I kreativa och transformativa processer är klienten som i trance, de är frånvarande och rör sig som om de var besatta av den inre kraft som styr handlandet. Det är som om tiden upphört, man har glömt sig själv och sitt lidande och upplever sig inte längre som separat individ utan mer som en del i processen. En del i något som är större än en själv.”

Det här tillståndet involverar hela personen i ett spontant flöde av associationer, i de ögonblick då bildskaparen släppt kontrollen över det som händer och flyter med i den skapande processen utan motstånd. Samtidigt finns i processen en medvetenhet om att ha kontroll. Det är en naturlig följsamhet till vad som behöver göras i varje ögonblick. Detta är en övervägande positiv upplevelse i att vara i samklang med sig själv i sitt görande. Det innehåller också en omedelbar återkoppling från bilden som återger vad som görs, de tankar som tänks och de känslor som känns. Wide beskriver det som ett dynamiskt klimax när psyket accepterar och rör sig själv.

Nyfikenhet och tillit hör till de ingredienser som är nödvändiga för att klienten skall våga lita till sig egen förmåga, släppa kontrollen och gå ner i djupet av sig själv. Det krävs mycket mod av personen att våga tillåta bilder ta spontana och intuitiva uttryck. Belöningen är att våga gå bortom sina egna inre gränser, få upptäcka nya sidor hos sig själv och förundras inför sina egna unika självuttryck.

Symboler

Symbol kommer från grekiska ordet symbolon och betyder att sammanföra två halvor.⁴⁸ Först när delarna sitter ihop är det en symbol. Symbolen är ett synligt tecken för en osynlig verklighet. När ett tecken övergår till symbolik så skiftas det enkla till det komplexa och mångtydiga, det logiska och det rationella till det irrationella – ofta kopplade till en känsla. Symboler uppfattas som vanliga objekt av sinnet samtidigt står det för något betydelsefullt och mystiskt. De står för en mening och bortom det för en mening som inte till fulla kan fångas. En symbol skapas när det främmande som motsats till det välkända, och detta välkända, förenas i en gestalt.

Wide menar ” Att lägga fokus på det meningsfulla som förnims i bildens uttryck är att tolka bildens symboliska mening.” Symbolen är en meningsfull gestalt som skapar broar mellan fantasi och verklighet.

En levande symbol är verksam, bär vitalitet och andas andakt och magi. Den förmedlar den ”näring” psyket behöver i form av fantasi, drömmar och bilder för att människan ska bli i psykisk balans.

”Genom att lägga fokus på det meningsfulla i bildens symbolik är det möjligt att öppna upp bildens mening likt en blomma som slår ut. När symbolen uppmärksammas stimuleras en hel palett av psykiska upplevelser; från minnen till förväntningar, men endast om kontakten sker

⁴⁶ Ibid s 27

⁴⁸ Ibid s. 77

⁴⁷ Wide s.73

via känslan.” Det är när känslan får kontakt med symbolen som dess dolda mening uppenbaras.⁴⁹

Kroppen

Det vi upplever som vårt livsrum är sammanflätat av rörelse och varseblivning i vår fysiska kropp. Varje kroppslig erfarenhet läggs på lager och kroppen blir en mötesplats över tid och rum.⁵⁰

”Att vara närvarande i sig själv är svårt då det kräver närvaro i kroppen, lyhörd för det inre landskapet och de inre skeendena. Att förlora kontakten med kroppen är att förlora kontakten med essensen, själva varandet och kontakten med oss själva. När vi mister kontakten med oss själva försöker vi desperat greppa världen. Uppfyllda av våra känslor förlorar vi oss i misstolkningar och varat tar form som något farligt.”

I bildskapandet handlar det om att våga vara öppen för det okända. Det finns ju en önskan om att bli sedd, men samtidigt en stark rädsla för att bli genomskådad och avslöjad.

Wide beskriver också hur smärtsamma upplevelser i bildskapandet behöver stöd för att kunna processas. Det är också vanligt att man känner prestationsångest inför att måla en bild. Men stödet inför att våga är avgörande då Wide ser varje form av ett genuint självuttryck som en bra bild. Av Wides resonemang framgår också att avgörande för ett självutvecklande måleri är möjligheten att koppla sitt skapande till kroppen och dess inneboende förnimmelser av känslor.

Rummet

Wide⁵¹ reflekterar kring rummet som en kreativ arena. Rummet består av två utrymmen, det synliga rummet och det osynliga rummet. Det synliga rummet avser arbetslokal och material som utgör den yttre ramen. Rummet behöver organiseras som en kreativ arena. Ett tillåtande utrymme för skapande lek där atmosfär speglar hur terapeuten arbetar och förmedlar trygghet. I rummet behövs också skapas ett symboliskt utrymme som skapar trygghet inför det okända, tillåter fritt användande av material. Det skall förmedla känslan att fritt kunna uttrycka och utforska sig själv tillsammans med andra. Den kreativa arenan skall ge utrymme för klienten att våga pröva på, att misslyckas och att lära av misstag, ett utrymme för initiativ och förändring.

Men det är i det inre och osynliga rummet som det kreativa arbetet pågår. Den målade bilden är ett unikt bildrum och kan definieras ”utrymmet innanför bildens ramar”. Den yttre bilden blir som en bro mellan fantasi och verklighet. Det blir en mötesyta, en skapelsearena, en lek. Wide beskriver den som en ”transformativ spegelyta” för psykisk metamorfos. Han beskriver triangeln klient – yttre bild – terapeut som en modell för kommunikationen i den terapeutiska relationen.

Under bildskapandet pågår en icke-verbal kommunikation där klientens grundstämning, gester, upplevelser och associationer automatiskt påverkar bilduttrycket.⁵² Han beskriver olika typer av yttre bilder.

A Bilderna tar form som konkreta beskrivningar och bilduttrycket saknar känslomässigt liv. Känslor kan väckas upp av bildberättandet men just detta bildskapande, saknar förmåga att förändra klientens psykiska tillstånd. Dessa yttre bilder behöver ord för att kunna uttrycka sin fulla mening. Det blir beskrivande bilder av vardagen på ett medvetet plan.

Men det är det som vi inte vet som griper tag i oss.

B När de målade bilderna blir nära och distanslösa så blir de känslomässigt starka. Bilden behöver vara spontan, naturlig och kroppen behöver vara engagerad. Då bildskapandet engagerar hela personen blir det en levande process. Bilden kan bli något annat än vad bildskaparen har avsett. Wide menar att rena känslouttryck ofta saknar en symbolisk ordning

⁴⁹ Ibid s.80

⁵¹ Wide s.148

⁵⁰ Ibid s.85 ff

⁵² Wide s.142 ff

utan de tar form som kroppsliga, sensoriska och känslomässiga gestaltningar. Man kan beskriva det som förkroppsligade yttre bilder.

I människan finns ständigt detta samspel mellan yttre och inre bilder. De yttre bilderna hjälper henne att bli påmind om de inre bilderna med dess koppling till tidigare erfarenhet. De inre bilderna är å andra sidan med och formar de yttre bilderna. Vi har inre bilder som vi inte är medvetna om – plötsligt dyker de upp, kommer tillbaka och blir tydliga för henne.

Bildskapandet handlar om att bilden blir en form av självreferens för bildskaparen för att han skall bli synliggjord och medveten om sig själv. Wide menar att det är essensen i allt bildskapande.⁵³

Den dialog som uppstår under bildskapandet har en ”sluten karaktär” och man kan uppleva sig som ett med bilden. När bilden är avslutad återgår psyket automatiskt till ett ”vardagstillstånd”, bilden upplevs mer på distans och nu med ett kritiskt och reflekterande sinne. Förloppet går från en helhetsupplevelse där kropp och sinne är ett till ett reflekterande kritiskt tänkande.

Bilden av den egna personen som ”den andre” synliggörs och i dialogen. Bilden möjliggör ett möte med det omedvetna och spegelbilden av klienten uppstår i det spontana gensvaret.

Rum för lek och kreativitet

Apelmo⁵⁴ beskriver ramarna utifrån tre aspekter av rummet. Han benämner dem det formella rummet, det fysiska rummet och det sociala rummet.

Det formella rummet handlar om det avtal och den struktur som ingår i avtalet med deltagarna. Tid, kostnader, resurser och tydlighet kring mål och syfte med verksamheten. Här ingår också vilket mandat som deltagare och ledare har samt hur gruppen formas.

Det fysiska rummet utgår från plats, läge, utformning, möbler m.m. Apelmo menar att lokalen och dess utformning alltid berättar något. Bord, stolar, väggar, ljus samt hur lokalen används vid andra tillfällen påverkar upplevelsen att vara där.

Det sociala rummet handlar om mötet mellan människor. Förhållningssätt som gagnar öppenhet och delande i gruppen men som samtidigt respekterar att för utomstående endast berätta om de egna upplevelserna. Detta handlar om ramor och trygghet som formas av en överenskommelse kring förhållningssätt ihop med överenskommelser kring det formella rummet. Hos Apelmo har processledaren en central del i att bygga det sociala rummet inom SKAPA. Apelmo poängterar också den demokratiska aspekten av att människor möts och aktivt formar innehåll och struktur med stor delaktighet.

Den verkande verkligheten

Apelmo⁵⁵ skriver om två centrala begrepp inom uttryckande konst, dels den imaginella verkligheten som refererar till drömmar, dagdrömmar, fantasier och material som stiger fram ur konstnärligt skapande. Apelmo beskriver också begreppet ”Den verkande verkligheten”.

”Den verkande verkligheten hänvisar till det material som stiger fram ur ett arbete i och genom Expressive Arts och därmed också ur allt arbete i/genom konstnärligt språk. ”Saker talar till oss”, på olika sätt beroende på kulturellt sammanhang.” ”Verkande realitet skapas av allt det som vi möter, av allt det som påverkar oss eller som vi i vår tur påverkar. Ett verk lever sitt eget liv och påverkar på olika sätt. Verk utgör uttryck för varats själ och det som gör att vi känner. Det är denna öppning i och genom vilken vi existerar i världen som vi kallar för verkande realitet.”

⁵³ Ibid s.150

⁵⁵ Apelmo (2008) s 22

⁵⁴ Apelmo 2014, s 102 ff

6 Empiri

För att kunna ställa rätt frågor åkte jag till Eskilstuna och deltog i en Skaparkväll.

Verksamheten under hösten 2014 har totalt omfattat 65 olika individer där antalet deltagare en kväll varierat mellan 11-23 individer.

Skaparkvällarna är ungefär 3 timmar långa och innehåller olika moment för deltagarna.

Kvällen börjar med en samling i kyrksalen. Deltagarna lyssnar till ett musikstycke som man i samtal med varandra får ge en kort association till. Därefter går man ner till ateljén där man ställer sig i en ring. Man presenterar sig för varandra och värmer upp med kroppsövningar. Sedan övergår man i ett måleri som är fritt.

Man målar var och en individuellt under ca 1 timme. Under måleriet finns det möjlighet att ta en paus och gå upp i församlingssalen och fika.

Man samlas igen och processledarna delar in deltagarna i grupper om 3-5 deltagare och där visar man bilden. Det är skeendet och upplevelsen i denna mindre grupp som jag fastnat för och som i detalj beskrivs nedan.

Kvällen avslutas med en gemensam återsamling i kyrksalen där varje deltagare visar upp sin bild. Man kan säga något om den om man vill, be om ljud eller rörelser till den, allt efter eget önskemål.

Arbetsgången i storgruppen och i den mindre gruppen har genom åren vuxit fram inom SKAPA. Deltagarens, processledarens och gruppens roller följer den inarbetade modellen som karakteriserar Skaparkvällarna. De som deltar känner igen sig i formen och ramarna som jag kunde se formade en hållande atmosfär för de personliga uttrycken.

Modellen för presentationen i den lilla gruppen vill jag beskriva på följande sätt:

1. Bildskaparen skapar sin bild i enskilt arbete.
2. Gruppen samlas och tittar på bilden. Bildskaparen berättar om sin bild för gruppen utifrån grundfrågan – Vad berättar bilden om mig och mitt liv.
3. Processledaren leder samtalet och kan fråga bildskaparen och be om förtydligande, fråga efter känslor, betydelser i olika färger, fält och kopplingar till olika livserfarenheter etc.
4. Den som målat bilden bjuder in de övriga gruppmedlemmarna inklusive processledaren – att göra bilden till sin.
5. Deltagarna i gruppen berättar därefter var och en, med utgångspunkt - ”Om jag hade målat den här bilden skulle jag utifrån mitt liv se det här...”
6. Bildskaparen kan själv sedan välja vad hon vill ta till sig av de andras syn på bilden.

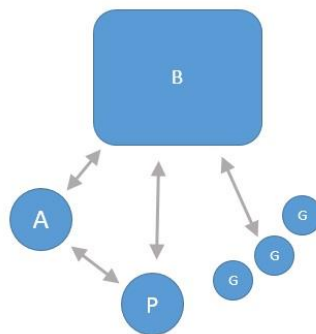
Omfattningen av uppmärksamheten som riktas till varje deltagare är ca 4-5 minuter. I arbetet finns det fyra schematiska delar/roller. Dessa är:

A Bildskaparen – som har gjort bilden,

B Bilden – som nu finns i rummet

P Processledare – med en ledarroll för processen

G Gruppen – 2-3 stycken deltagare



Alla gruppdeltagare inklusive P får samma möjlighet att visa sin bild.

I detta arbete koncentrerar jag mig på att endast undersöka hur det är att kommunicera kring sina egna bilder. Det vill säga – i rollen som bildskapare. Detta är en medveten avgränsning av

mig. Upplevelsen av att lyssna på andras presentationer eller göra andras bilder till sin och reflektera över dem, ligger utanför denna uppsats.

Intervjuer

”Det första minnet jag har det är från, precis när jag kom i kontakt med det här. Vi åkte på ett läger. Jag hade aldrig varit med om de här grejerna. Då, gjorde vi någon typ av inre resa och gjorde en bild utifrån vad vi såg, vad vi upplevde i den. Efter den tog Per tag i mig. Så satt vi upp och pratade om den bilden. För mig var det en väldigt viktig upplevelse för, jag tyckte inte om bilden. Hade inte tänkt så mycket på den men vi kom in i väldigt fina samtal om olika viktiga erfarenheter.

Det andra exemplet jag kom att tänka på var också ett par år sen. När jag var, då hade jag vart på SKAPA, ett tag. Också var det någon kväll när jag inte hade någon lust att måla. Men jag satt upp ett papper. Men sen när jag kom ner så, jag vet inte vad som flög i mig, men då strunta jag i alla fall i att göra någonting. Det var ett helt vitt papper. Det blev ett väldigt fint samtal kring det där tomma pappret.” 4.1

Vad har jag mött hos respondenterna?

Mitt syfte var - Att utforska respondenternas erfarenheter av och förståelse för kommunikation genom expressiva estetiska uttrycksformer, i första hand genom bild.

Under granskningen av de fyra intervjupersonernas respons växte ett antal rubriker fram som fångade och grupperade synpunkterna. Jag har valt att redovisa deras erfarenheter under följande rubriker:

- Sammanhang
- Att måla
- Andra i rummet
- Dela i liten grupp,
- Att dela i stor grupp
- Samlade erfarenheter och konsekvenser
- Samhällsreflektioner
- Intervjuupplevelsen

Sammanhang

”Öppet och välkomnande sammanhang tycker jag, varmt, tydligt, det är jätteviktigt för mig. Jag behöver veta. Det låter ju lite kul när jag pratar om det outtalade liksom att det är bra, men när det finns sociala koder som inte är uttalade, så klarar inte jag av att vara i de sammanhangen, det är ganska obehagligt att jag borde veta fast jag inte vet.” (1.1)

”Det tycker jag är skönt här, att det alltid tjas till man inte lyssnar längre, på hur det skall gå till. Det upprepas hela tiden ... Det gör ju att alla kan komma hit, det är just att det, du behöver inte ha någon förkunskap eller ha vart i en kyrka förut. Det är en del av den trygghet jag känner, att jag kan reglerna, jag vet vad jag, jag har något att följa liksom, När man kan reglerna är man välkommen, men just det här att jag tillhör. Det är en tillhörighet att, vi är här på lika villkor, man behöver inte ha sakkunskap. Man gör bara det man själv känner för, säger pass om man inte kan svara. Man vet till och med vad man skall göra då man inte vill göra någonting. Det finns alla de här ramarna för det är ett så pass hållande sammanhang och det är inte någonstans det finns tomrum där man inte vet vad man skall göra. Det är väl kanske fikatiden som kan vara (*tomrum*), men då kan man alltid sitta och måla i stället. Det är ingen som lämnas utanför på något sätt. ... Man behöver inte fundera på hur man skall bete sig.” (1.2)

”Bara kliva in i kyrkan känns så skönt. Det är som att kliva in i en annan värld. Det är, lugn och ro, och fint och mysigt och en massa tända ljus och det känns verkligen trevligt, fridfullt att vara där. Jag tycker om den känslan så jag vill bara vara där så mycket som jag bara kan. Jag har blivit mer och mer aktiv, jag har blivit volontär. Men nu börjar jag hitta en egen tro i mig själv. Då känns det bra i mitt hjärta. Jag bli religiös på mitt eget sätt och inte efter Bibeln, så här punkt och pricka liksom. Ja, det är skönt att bara släppa loss. Ibland har jag inte ens lust att måla men jag gör det bara för att jag vill vara där.” (2.1)

”Det är mest människorna, här, det är som mitt andra hem, det är ett väldigt stort intresse. Alltså som ett fritidsintresse, för mig. Det är mycket positivt, och det är ingen som kollar snett på en, man får vara den man är, man kan vara sig själv, det är väldigt viktigt för att kunna måla, på det sättet som jag målar. Det är viktigt att bara vara, vara sig själv. Jag kände mig trygg.” (3.1)

Att måla

På Skaparkväll målar deltagarna själv en egen bild under ca 1 timme. Alla befinner sig i samma rum och arbetet pågår i regel under tystnad. Målarmaterial är framställt på två bord och var och en tar sig en plats vid ett staffli eller på ett bord.

”Jag bestämmer mig inte för vad jag skall göra, jag bara låter penseln göra jobbet eller svampen, eller ibland kanske jag använder fingrarna bara.” (1.3)

”Ofta har jag någonting, det kan också handla om, jag brukar tänka lite på bilderna när jag sitter i, när vi lyssnar på musik i början. ... Vad är det som ligger närmast i dag och vad skulle jag behöva ... ta hand om, det är ju så det blir i bildterapi. Så kan det komma någon färg, jag får bilder av musiken som, påverkar, eller oftast är så får jag känslor av musiken, eller att jag har känslor innan” (1.4)

”Ofta är jag väldigt mycket i huvudet och det är när jag målar och uttrycker, när jag är kreativ på olika sätt. Så släpper jag det, då är det känslan som får vara där, och sen är det ännu mer i skapande, när det inte är någon prestation, tror jag.”

”Jag är i det kreativa och bara låter kroppen nästan jobba, det är som, ja, det sitter mer i händerna än det sitter i huvudet.” (1.5)

”Jag tror att det är när jag släpper prestationen med huvudet. Det är då det, då är det känsla och kropp som tar över, det är nästan händerna som gör det. Ögonen väljer färg inte tanken, jag ser en färg, jamen den här är rätt. Eller att känna i magen, att det här var bra färg. Och att sen rörelserna, att den också får styras av – vad behöver kroppen.

Jag tänker ju också att det är ett sätt att ta hand om mig när jag kommer hit, är här på skapandet. Att ta hand om det som, ta hand om kroppen utan att vara, nu skall jag träna eller, alltså att de e skapande, att kroppen behöver skapande. Och känslorna i kroppen, att de behöver – komma ut eller få ett språk.” (1.6)

”Resultatet spelar oftast inte så stor roll. Det får bli vad det blir, det blir alltid rätt, som de säger här. Men det är väl det här tankesättet som hjälper mig mot prestationsångesten, som jag tar med mig till skolan, så, så att det blir enklare där liksom.” (3.2)

”Det är själva processen som är” ”Att jag, när jag kommer hit, då när jag skall måla, då tänker jag typ, som att måla hur jag *känner*, alltså mina känslor, tar färger som är, hur jag känner mig just då” (3.2)

”Ja, jag tycker det är, det är så speciellt på Skaparkväll, mot att man målar bilden i skolan. Det blir nästan som terapi.” och ”sen kommer det intressanta efteråt när vi pratar om bilden.” (3.3)

Andra i rummet

Arbetsmodellen utgår ifrån att var och en gör sin egen bild. Jag undersökte hur det var att måla samtidigt som andra i rummet målar. Alla deltar i en kollektiv arbetsmodell i ett gemensamt rum.

”Det är väldigt mycket som att jag är ensam i rummet, tappar lite tid och rum i det. Så var det inte i början och så kan det vissa dagar inte alls vara”. (1.7)

”När jag hamnar i det tillståndet så har jag släppt prestationen.” (1.8)

”Förut stod jag alltid och målade, nu sitter jag ibland också, då kan jag känna av andra, eller det hörs kanske andra röster, jag är fortfarande väldigt mycket inne i det jag gör. Men sen är jag, jag är ju sån att jag också koncentrerar mig bättre när jag hör ljud runt omkring mig.

Jag tror att det handlar om att det blir sådan här närvaro av människor. Det är som det är ett filter när jag sitter, i det jag sitter och gör, sen hörs det (ljud) på avstånd.

Jag får inte lika mycket inspiration och motivation till att göra det hemma – jag tror också att det har att göra med att andra målar, det blir en stämning av det.” (1.9)

”fokus, alltså att folk är liksom i rörelse, det går inte att ta på riktigt, jag brukar säga att tystnad visst det kan låta. Jag tänker att tystnad kan vara olika, som jag tänker grejer som att det är tystnaden som en dimma som kan vara olika tjock. Jag tycker att det finns liksom olika sorters tystnad. När folk koncentrerar sig i ett rum så blir det också, den mest kompakta tystnaden, det är en väldigt subtil känsla.

Jag tror att alla är så inne sitt eget och har det här focuset liksom, precis som jag känner att jag blir, filtrerad lugn”, ”närvaro tror jag” (1.10)

”Det är lite också det här också att vi sitter i samma – just vetskapen att vi är alla här för att dela någonting, gör att det finns en ödmjukhet i luften på något sätt. Jag vet ju, jag känner mig trygg i att om jag målar där, så i slutändan kommer det inte handla om hur det ser ut på något sätt utan det är ju just det här att målet är att vi bara skall dela erfarenheter.”

Jag tänker också, att det har ju vart alla möjliga personer där och det har ju funnits tillfällen då det finns folk som kanske inte varit så ödmjuka. Det stör inte för, det finns på något sätt en grundhållning, och (den) är väldigt bärande.” (4.3)

Dela i liten grupp

Efter måleriet är det återsamling i små grupper om 4-5 personer. En är processledare och alla visar, en i taget, den egna bilden. Den som gjort bilden har möjlighet att lämna kommentarer, förtydliganden och erbjuder sedan de andra att göra bilden till sin, var och en, med utgångspunkt i - ”Om jag hade målat den här bilden skulle jag se det här” Därefter följer samtal som gruppen formar ihop med processledaren. Vad betyder färgerna för dig? Vad ser du? etc. Erfarenheterna i det här momentet är här redovisat i tre delar.

Att visa sin bild, Att få respons och Andra gör min bild till sin

Visa sin bild och själv berätta

”Ja men ofta har jag en ganska klar bild redan då för jag brukar måla först och sedan brukar jag ta en stund och fundera på vad det betyder, så att jag kan presentera det vid gruppsamtalet” (1.12)

”Ja, det blir alltid lite nervöst först. Nu är nästan så att jag i gruppen har varit här så länge så att jag vågar säga lite mer. Jag vill vara med o skapa det sammanhagen nu. Det har också utvecklats hur jag delar, eftersom att när jag nu delar med tanke på en grupp och inte bara med tanke på mig, som jag gjorde från början.” (1.13)

”Allmänmänskligt, jag delar en tanke med en grupp och inte bara med mig. Tänker – Vad kan jag dela som är lätt för andra att haka i sina erfarenheter i.

Jag tänker mer så nu än vad jag tänkte från början. Och det handlar om att ta ansvar för att jag har erfarenhet av sammanhanget, när det kommer nya. Och att vi alla tillsammans kan skapa ett nytt, ja ett bra sammanhang. Det kommer till sin rätt.” (1.14)

”I de små grupperna när man, på Skaparkväll tar gemensamt ansvar för att till exempel ställa frågor till den som har gjort bilden eller ställa följdfrågor till någon som associerar till en bild, då växer delningen, för att alla känner att *jag vill vara delaktig här*. Ibland kan det ju vara många som känner att det är svårt att prata också. Det betyder inte att de inte vill vara delaktiga, de har inte hittat sitt sätt ännu, att prata om det på det sättet. Och då är det viktigt att det finns andra som hjälper till. Att man hjälps åt som grupp då.” (1.15)

”Jag har fått frågan som ett verktyg, Att när jag, dels när jag ser min egen bild kan ställa frågan – varför har jag gjort fyra prickar? Sen fråga andra – vad betyder talet fyra för dig? Ibland kan det faktiskt vara så att man omedvetet gjort fyra prickar för att det betyder någonting just då i den här bilden. Eller så betyder det ingen men det kan fortfarande ha en betydelse. Alltså, det kanske inte har med bilden att göra men det har en betydelse ändå. Eller så är det så att just den som har gjort bilden har det ingen betydelse men för någon annan som är i gruppen så är talet fyra väldigt starkt och viktigt.” (1.16)

”berättade det jag har bestämt mig för att berätta, och sen så kommer, den där insikten om vad det egentligen handlade om, för att vi pratade om något som var i gränslandet till det. Men jag hade inte helt öppnat upp för vad det *faktiskt* var, jag tror att det var det som hände. Att jag fick en insikt.” (1.17)

”kunna prata, utan att det blir, privat. Fast det är jätteprivat samtidigt, vi kan förstå varandras symboler jag behöver inte säga rakt ut vad det är jag pratar om.

Fast de är ju det i en symbolik, hur skall jag säga, (*man*) pratar ett språk som skyddar. Det går att prata om det privata, fast man inte säger rakt ut vad som hänt utan, man pratar om bilden och dess symbolik, man pratar inte om mig, jag pratar om bilden. Samtidigt som alla vet att man pratar om sig själv. Och så liksom, som att vi kunde förstå varandras sorg, men vi pratade bara om bilden. Och alla kunde ändå förstå att det här är det vi har varit med om, men ingen sa att ”jag har förlorat det här” eller liksom rakt ut utan, eller hur smärtsamt det hade varit, det behövdes inte sägas, det syntes i bilden någonstans, när vi tittade på den” (1.18)

”Det kanske är en parentes, men igår satt jag utanför rummet när alla andra delade. *Det* var en häftig upplevelse. Jag kom hit sent igår, jag mådde inte så bra och då satt jag, då bestämde jag att inte orkade vara med i delningen. Så då satt jag utanför och målade när jag hörde de andra dela i små grupper. Jag hörde de andra säga ord från olika delar av rummet och det lät som om de pratade med varandra fast det var helt två olika grupper. Någon som frågade så här, vad är grönska för dig? Och en annan svarade vatten. Och sen säger någon så här ... sen sorlet ... och hela tiden den här respektfulla frågan – är det någonting mer du vill säga om din bild? Så hör man det i hela rummet. Det var en stor upplevelse, verkligen. Jag kan förstå lite det här att man också tappar både i målandet och i sammanhanget” (1.19)

”Alltså tappar just tid och rum i det där, för att det är en sådan andlig närvaro. Till och med när man är så utanför så kunde jag känna det. Och att jag kände mig som en del av det fast jag satt utanför en så stark gemenskap som var där inne. Det har jag inte heller upplevt – det kändes som om jag var *där*. Då känner jag ju oftast snarare – oj vad ensam jag blev i det här att sitta utanför. Det gjorde jag inte nu också.

Det låg någonting i det där, jag vet inte, i stunden, men, men att det var en del i, nu låter det jätteklyschigt, – hela mänskligheten, där sitter vi – det var så många olika rader som kom ut ur rummet som handlade om att vara människa. Koppling till natur till liksom familj till vardag och stress och sorg och liksom. Och alla de där samtalen fördes samtidigt. Det ser man inte när man själv är i gruppen, då är det ju det samtalet, som man är i. Man är ju inte i alla de där samtalen samtidigt. (1.11)

”Sen när vi ställde oss i grupp och titta på dem så här, jag kände *inte* för att säga någonting om bilden för att, jag har ändå ganska mycket i den, för jag går igenom ganska mycket just nu, jag jobbar med mig själv. Så jag sa bara, jag vill bara höra vad ni säger ”

”Allt det här kommer nu också faktiskt. För att, eftersom jag målade rakt inifrån, så kände jag att det här är, inifrån mitt hjärta, men jag kände inte för att dela det med dem. Men det känns skönt att jag kollat på bilden nu. Nu fick jag ju säga det som jag såg.” (2.2)

”Det är också bra när man står i grupp och pratar, att var och en får säga utifrån sig själva, att det ändå kan återspeglas i den som har målat. Det händer många gånger att det blir så. För en gång då var jag jätteglad och på jättebra humör och jag målade, men sen när vi ställde oss i grupp och titta på bilden, då kom de massor känslor. Jag höll nära på att börja gråta. De var, så starka känslor i den bilden jag hade gjort då, det verkligen träffade mig” (2.3)

”För jag är lite så där att jag inte kan dela vad som helst med vem som helst. Men här nere på Skaparkväll, där brukar det gå ganska bra. Men ibland känner jag att, nej idag är jag tyst. Nu känner jag inte för det.” (2.4)

”Det är både prestationsångest och att folk skall tycka att den är ful, och att det är så personligt. Att det här liksom är mina tankar, här är mina känslor.” (3.4)

”När alla står att kolla på den här bilden så är det ju som att vi står och kollar på min tanke. Det blir ju inte jag som skall förklara, utan vi står där alla och kollar på samma sak.” (4.4)

”Det var nog väldigt befriande på många sätt, Det var ju ett sätt att bli sedd för mig ... det blir ett sätt att gå igång på någon sida som har varit viktig för mig, och bekräfta den.” (4.5)

Att få respons på bilden och berättelsen

”Det vanligaste är nog när det är... när jag tycker att det är som bäst i de små grupperna – det är att det är någon ny och att resten är ganska vana. För då blir det att alla vill, att den här personen skall hitta, hitta sitt språk i att prata om bilderna. Då hjälps vi åt med samtalet.

Ibland i början när jag kom hit så kunde jag säga – ”jamen det här är det här, idag har jag pluggat det här är ämnet.” Jag vet också andra som sa – ”idag har jag läst artikeln om rymden, så det här är rymden.” Och då liksom så är den ju vad den är. Det blir inte mer om det bara får vara så. Men om jag säger vad är rymden för dig. Och vad får du för känsla av den här färgen eller vad betyder den här lilla delen i det. Då växer ju upplevelsen tillsammans. Då blir det någonting mer. Och det är det att göra det till något tillgängligt och inte låsa in det i en tolkning. Vi är några här som har fått utbildning i hur man kan se på bilder också. Det är också något som hjälper i de här sammanhangen i att se vidare.” (1.20)

”Dels är det, kanske svårt för mig att prata något privat. Och kanske lika svårt för den andre att liksom, ta emot det, för att det blir, lite obekvämt nästan. Men just i bilden och i den stunden, jag tänker att det både är, att villkoren är att vi är där en stund och pratar om det här nu. Och att det finns, det mötet i bilden hela tiden. Sen är det också att den andre personen kommenterar ju inte andras upplevelser utan man säger i så fall – får jag ställa en fråga? Och, eller så säger man – för mig betyder den här bilden. Det är aldrig så att den andre säger något om vad jag

säger om bilden. För det skapar också ett sådant, att jag bara kan lägga ut det, och sen får det finnas där, men det behöver inte. Jag tror det var det jag menade - man gör ingen tolkning på det så att jag måste säga” nej så menade jag inte” eller alltså så. Det, får fortsätta att vara mitt.” (1.21)

”Det har varit en häftig upplevelse att, kunna pratat om bilder på det sättet. Det har blivit som ett sådant här extra språk. Jag kan säga saker utan att säga de, att prata i metaforer och liknande.”

”Det var en sådan typ av händelse där jag, det handlade mycket om, skulden, att anklaga sig själv för saker. Så var det någon annan som sa något om det i min bild, sen så pratade vi i metaforer så att vi till slut förstod att vi pratade om någonting annat, båda två. Det blev en härlig, ja både en skuld som släpptes i det och en, samhörighet, som inte var uttalad heller, för det var väldigt speciellt. Jag tycker det är spännande när det funkar” (1.22)

”Då tyckte de att det såg ut som en krigare som går med ett vapen på ryggen, då kändes det, ”men det är ju jag som krigar” för att, att jag kämpar på, och det träffar mig lite, det känns som om jag har vart med om mycket.” (2.5)

”Om man frågar en fråga till exempel: Vad står det där för. Att jag inte går förbi den frågan för fort utan att man stannar till och funderar på vad det kan finnas för olika perspektiv på det där. För jag vet att om jag tänker till lite så kan det komma någon formulering eller någonting som blir väldigt intressant, i det jag är just nu.” (4.6)

”jag tänker att det skulle kunna ha att göra med att jag har tidigare kanske utmanat på olika sätt. Det finns ju också en sida av det, just det här att få reaktion när man gör det här som är oväntat. Jag vet inte hur jag skall formulera mig, men det finns en bekräftelse i det med, en förväntan i att se reaktionen.” (4.7)

Andra gör min bild till sin

”Jag tänker att när man pratar om metaforer så gör vi bilden till en metafor. Men sen kan man ju utveckla den som om det hade varit flera. Man associerar ju från en grundbild, och sen gör man om den bilden så att det passar det som man försöker beskriva, tänker jag. Och utveckla bilden. Och så berättar någon annan en annan aspekt av den bilden och sen så kan man prata, - å jag känner igen det. Och sen att man delar liksom tankar om den metaforen tills man pratar om samma saker, på något sätt också.” (1.23)

”När folk verkligen går in och gör sin bild eller gör min bild till sin så är det en stor gåva tycker jag. Gåvan är just att få ett förtroende att man öppnar sig och berättar något om sig själv utifrån min bild. Och jag tror att det är då, vi når den där samhörigheten jag pratade om. Man pratar samma språk, vi kan förstå varandra på, ett djupare plan. Ibland kan det vara att jag bara förstår någon annan människas upplevelse bättre. På något sätt blir man privat i det här för att bilden skapar det utrymme, tror jag. Att det gör tillfället tryggt också. Liksom att man kan säga att ”det här är jag”, men man behöver inte försvara det, när man är privat så är det liksom oskyddat, avskalat och nästan naket att stå där och säger alla sina fel och brister, det kan vara en väldigt smärtsam upplevelse. Kanske sådant man inte knappt delar med sin familj ibland, för att det är så, nära.” (1.24)

”Jag vet att det är svårt för vissa och göra det. Ibland har jag märkt att när jag säger saker väldigt tydligt, att det här är det för mig” och är jätterak och blir det väldigt svårt för andra.” (1.25)

”Det tycker jag, det är intressant. För alla har så mycket erfarenheter av livet och sen att de kan se så mycket ifrån sig själva i min bild. Det är verkligen fascinerande. Att lite färg och olika drag på färgen och lite stänk eller vad som helst kan väcka så mycket känslor, hos olika så här. Det är väldigt intressant.” (2.6)

”Det händer många gånger, att folk säger någonting och att jag känner att det är samma för mig, fast kanske på ett annat sätt. Ganska ofta så säger jag inte så mycket om min bild för att jag vill höra vad andra säger. För då kan jag plocka med mig informations som kan, relatera till mig. Och då får jag lite mera förståelse för mina känslor.” (2.7)

”Det är coolt på ett sätt, att man kan se så olika men ändå så här, det blir väldigt personligt att de lånar min bild. Men jag är inte rädd eller så, i kyrkan är det ju viktigt att man alltid pratar utifrån sig själv. Det känns ganska tryggt ändå liksom. Att man inte pratar om mig, utan pratar utifrån sig själva. Och det är, det går inte att beskriva känslan men det är lite så här, även fast jag har gått här ganska länge så är det ganska pirrigt i magen när de, såhär, när man delar sin bild.” (3.5)

”Det är någon helt annan grej, det är ju inte så att de säger, - den här var fin eller den här var ful, utan det är mer som prata utifrån sig själva. Det blir mer så här personligt. Man lägger inte så mycket focus på själva bilden, att den blir bra eller inte.

Så, man förstår sig själv bättre. Jag har jobbat mycket med mig själv här i kyrkan. Jag har utvecklats mycket som person. Det har faktiskt hänt, att jag inte tänker så mycket när jag målar. När de börjar prata så, frågar de om jag fått några nya tankar och då, då kan det ofta bli att man får mycket mer tankar, än vad man hade innan. Så det har blivit så flera gånger. Det är kul.” (3.6)

”Ja, att man ibland tänker väldigt lika. Att de ser saker som man själv ser och, ja det kan vara ganska gott så. Men också att den andre ser andra saker vilket, händer väldigt ofta. Det är det som är kul också.” (3.16)

Dela i storgrupp

Efter kvällens arbete samlas alla i kyrkan för en gemensam avslutning. Bilderna ligger på halvtrappan framför altaret, några ljus är tända. Var och en uppmanas om man så vill att hålla upp och visa bilden. Därtill har deltagarna en möjlighet att kommentera sin bild eller be om ljud eller en rörelse till bilden. Därefter sluts kvällens upplevelse med musik eller sång.

”Det är ganska fint, när folk lånar varandras (bilder) och kanske spelar något. Det blir ganska fint faktiskt. Att man kan ha nytta av varandra.” (2.8)

(En person lånade 3:s bild en av gångerna och läste en text om sin döda mor.)

”Och då började jag typ gråta. Det var väldigt fint. Faktiskt, det är så fint att man bara genom att träffas och måla och så lånar man varandras bilder så kan det bli någonting så fint. Då blir jag lite rörd. Man blir glad liksom att de har någon nytta av det så.” (3.7)

”I början så visade jag bara en sekund. Sen har det blivit mer och mer. Det känns mycket mer meningsfullt, det är synd att man inte gör så i skolan. Man bara betygssätter. Det är ju liksom helt tvärtom från bildlektionen till hit. Det är så jag nästan blivit av med min prestationsångest. Annars hade jag nog inte klarat skolan alls. Det har gjort stor skillnad. Förut så klarade jag inte av och skriva, måla eller någonting eller ens jobba matte i klassrummet. Men nu kan jag skriva uppsatser och långa berättelser som jag annars är jättedålig på. Nu i gymnasiet så har det gått mycket mycket bättre. Ibland så kan det bli lite jobbigt, men jag har ju fortfarande det här tänket som jag har här i kyrkan – det blir inte fel. Jag vågar vara mig själv mer.

Jag börjar tycka om mig själv som den jag är istället för att bara låtsas vara någon annan. Förut var jag alltid dryg och hade attityd mot lärare och umgicks med fel folk. Jag har blivit typ en bättre människa, tror jag.

Jag hatade mig själv ganska mycket förut. Och det har väl gått bort lite nu. Det har gjort väldigt mycket, för mig. Det är inte bara för att jag tycker om att måla liksom, det gör jag aldrig hemma. Det är som terapi, man blir bättre med, bilderna.” (3.8)

”Det kändes som att i det delandet, så var jag på något sätt mer rakryggad än jag kanske var tidigare. Kanske det här att känna att jag har något att komma med, att jag är, det jag går och bär på är något vettigt. Även, mina svaga sidor, det är någonting, jag kan ändå gå med stolthet (att) stå inför de andra.” (4.8)

”Då kom jag ihåg, det finns ett utrymme där, när vem som helst får gå upp och göra någonting om de vill. Jag gick upp och satte mig vid pianot men så spelade jag ingenting. Sen så ställde jag mig upp och tackade för applåderna, så gick jag och satte mig. Folk skrattade ju, det blir så absurt på något sätt. Att bryta mot det som vi tar för givet, att sätta sig vid pianot, på ett sätt är det underförstått att man skall prestera och sen, att inte prestera blir på något sätt att bryta mot det. Om jag ska sätta in det, eller då kändes det ju jättestort på många sätt. Och jag tänker utifrån vad jag vet idag också så, att också det har mycket att göra med att det här blev något att applådera, sedd, inte så mycket för vad jag presterade. Det har ändå varit en drivkraft hela tiden att jag måste prestera och, det är så man blir älskad liksom. Men att gå upp och inte göra det och då få någonting. Det blir ett viktigt kvitto.” (4.9)

Det blir som en protest mot, prestationskraven. Jag har med mig väldigt mycket - det är bara när jag presterar som jag duger. Det blir något skönt typ av uppror mot det. Jag skiter i att prestera. Det måste också varit en väldig impuls för att jag inte brukade gå upp överhuvudtaget. Det kom av bara farten att jag var så där upprymd liksom. man får en skjuts, att vi pratar om att man är lite mer rakryggad, kan göra det där utan att hämmas, liksom att ta mig upp. Sen finns det också någon nyfikenhet. Att jag vågar utforska mer och mer när jag är upprymd. Att utforska inför folk, kan jag tycka är ganska jobbigt just för att jag vill ha lite koll på läget. På så sätt var det nytt, mycket på grund av att vi var i den känslan och sen också att jag kände det här, stödet från honom som var i min grupp, som också bekräftade det där att det inte var någon konstig tanke. För han var ju också en så här viktig person i det här sammanhanget som många tyckte om. Det var liksom att ha ett stöd bakom sig när jag gick upp. Vad jag försöker komma till är att, det finns någon drivkraft i det här att på något sätt, i att få bli bekräftad som sökare.” (4.10)

”Det är väl någon slags garanti att man kommer på något sätt att bli sedd av någon. Eller att det finns egentligen ingen risk för att jag kommer bli hånad.” (4.11)

”Det är så många situationer där man visar någonting och har en prestation över sig att kunna dela. Det har ingenting med prestation att göra vem jag är eller den här typen av upplevelserna. Att få dela det ändå och bli sedd i det, det är viktigt. Det är väldigt förlåtande också att allt jag delar är okey. Bortom allt det här med prestation är jag helt ok att vara.” (4.12)

Samlade erfarenheter och konsekvenser

”Jag tror att det där med att man kan prata i symbolik på ett annat sätt i bild, färger i bilden är något annat också, som inte riktigt går att säga med ord, alltså nyanser.

”Till den texten sen så målade jag en annan bild, och det blev väldigt starkt.” (1.26)

”Jag tänker att det är som det kan finnas en större skala i en bild och i färger, än vad det finns i ord. Och att det går lättare att tydliggöra det kanske, vad är skillnaden. Om någon gör min bild till sin och säger ”det här är det för mig”, sen kan vi gå in på de här detaljerna, till exempel hur många är, vad betyder färgerna för dig? I det kan vi också se skillnaderna, vad blir den här bilden för dig och vad blir den här bilden för mig. Det kan vara så små saker som gör jättestor skillnad i stället i vår upplevelse av samma sak. Bilden nyanserar det.” (1.27)

”Jag tror att det betyder mycket, att kunna säga saker utan att säga det, det här att prata i metaforer eller symbolik. Det har jag hittat i det här forumet.”

”Det här med prestationsångesten, att jag, kan släppa, när jag är här. Det jag vet att det som *blir*, blir rätt när man kommer hit. Äsch kör bara, ta någon färg, ta flera färger och så smetar du på det och så får vi se vad det blir. Det är verkligen, så annorlunda. I stället för att lära ut tekniken så är det så här ”att bara”. Det är en frihet, mycket lek.” (1.28)

När det är fritt att testa och jag inte kan göra fel, då *gör* jag ju någonting. Det är också (*så*) i mitt skrivande, nu har det släppt, tack och lov. När man liksom måste göra på ett visst sätt och då kan jag inte göra någonting för att jag blir så bakbunden av att - vad jag än gör så kommer det att bli fel. Det blir lite utrymme för att faktisk vara kreativ.” (1.29)

”För att det *är* lek. Det är inte på allvar det vi gör. Det är viktigt att det fortsätter vara det för att, eller, jag tänker att det är på allvar för att det är lek. Att det kan vara på allvar. Just den där friheten att få tänka högt och prova sig fram och att vara i kroppen och det är inte (*att*) tänka - att nu skall jag göra det här.

Nu bara *gör* jag, att det är lek i det.” (1.30)

”Någonting som vi har här är att man får tänka högt. Vi kallar det för att provtänka. Det ger en väldig frihet. Alla är medvetna om premisserna att det är ok att inte göra sig förstådd hur man tänker. Alltså, ”jag skall bara provtänka” och så tänker man högt utifrån precis hur tankarna kommer och sen skapar man ett sammanhang av det. Det är lättare att se sina tankar när man säger dem. Det är en viktig del i det här. Det skall ju inte vara prestation i det heller, utan det får växa fram det, precis som bilderna.

Jag tänker att leken och humorn är så svår att nå som vuxen Det är svårt att skratta åt sig själv också. Och att bjuda på sig själv, den friheten då. Och att när jag får göra det här så lär jag mig att det är okey. Att det inte händer något farligt för att jag är glad, eller skojar. Det är då leken blir på allvar.” (1.31)

”Det här sammanhanget har hjälpt mig att känna mer i stället för att tänka känslor så känner jag känslor.” (1.32)

”Detta är ett sätt att lära känna mig själv, på ett annat plan, alltså kroppsligt, där jag inte kommer åt heller, det blir väldigt undermedvetet ibland som kommer fram. Jag tror att jag kommer att ha med mig det framöver. Jag tänker bli socionom i framtiden och kommer nog att använda det själv liksom, i kontakten med andra. Jag tror också att, det här sättet har hjälpt mig att kunna prata mer.” (1.33)

”Tänkte också när jag läste, på något sätt att jag försökte hitta ett sätt att beskriva det på, för att det var också ganska svårt. Det är så luddigt vad det är som faktiskt händer. Jag tänker på något sätt, att jag börjar ju ofta med någon tanke att - det här skall jag måla. Och så när jag målar det, då är det som att det är känslan som kommer ut. Om man skall göra jätteuppdelat liksom. Men sen när jag delar så är det ju som att, det är tankar och känslor som går ihop. För att jag skall beskriva med tankar vad det är som jag ser, som är min känsla. Kanske det som jag försökte beskriva, ”att ja just det här”, för då går det ihop. Jag tänker att, egentligen skulle jag vilja beskriva det som att – det är så det känns att få en insikt. För det är det jag tror händer, att tanke och känsla går ihop. Att något stämmer, att det klickar i. Man vet att det här är sant på något sätt. Jag är väldigt duktig på att tänka känslor. Jag tror att jag känner något, men det är inte att känna liksom.” (1.34)

”Det var på senaste Skaparsöndagen, då var det nära, så hade jag skrivit en text också. Då var det nästan som att det blev för starkt. Jag blev ju väldigt ledsen då. Det kändes ok därför att jag kände att jag var också trygg i sammanhanget. De läste upp min text i Gudstjänsten. Bilden var två ansikten bortvända från varandra, ett vuxet och ett barn. Jag mins tydligt den bilden som jag presenterade, att det var min mamma som vände sig bort. Jag hittade det sen, sen att de var jag själv och mitt lilla jag, de olika åldrarna, då träffade det mig. Sen så pratade vi jättemycket om det här med skuld och att vara, att man kanske känner skuld inför att man inte tar hand om sitt lilla barn, att man inte, har förmågan, eller inte var rädd om sig. Sen kom det upp i ringen, när alla har delat och man skall avsluta. Då var det någon av ledarna som sa – ”om man får säga en mening eller, ett ord för kvällen”, och då sa hon just – ”det är inte ditt fel!”. Då blev det väldigt starkt. Det blev ju en samhörighet av att vi hade upplevt det här tillsammans.” (1.35)

”Oftast är jag en väldigt glad person och väldigt positiv i mötet med människor. Men när (*jag*) kommer i konsten så är det väldigt svart. Jag tror att det säger någonting, kring att smärtan är så mycket mer mångfasetterad och komplicerad. Jag behöver att annat språk där.” (1.36)

”När man har bilden och pratar, då har man som ledtrådar. För att när jag målar så målar jag, rakt ifrån hjärtat. Jag tänker inte på vad jag gör, det är ju känslor som kommer fram, genom färgen. Och när man pratar med bilden så, och använder man fantasin när man pratar, så blir det liksom ledtrådar. Förut hade jag jättesvårt att prata om mina känslor. Men jag hade lite lättare

för att skriva, och så är det fortfarande, men jag har blivit mycket bättre på att börja prata, eftersom att jag är på Skaparkvällar. Så det är någonting som jag har funderat på att jag skall börja göra, att jag målar och sen sätter mig att kolla på bilden, och skriver vad jag tänker på när jag ser bilden.” (2.8)

”Ja det är det jag gör verkligen. Och det funkar med färg.” (2.9)

Ja, jag har hittat känslor som jag inte visste om. Jag har i många år, förträngt mina känslor. Jag ville inte känna dem. Men jag har inte insett förrän nu att jag trycker in dem i mig. Men nu istället så, känner jag, jag får ut det. Jag blir lätt istället för att vara tung. Det är som en lättnad. Och att hitta känslan i färgen och med hjälp av andra som ser. Fina erfarenheter! Jag vet vart jag skall gå. Jag kan gå till kyrkan, så kommer det att bli bra sen. (2.10)

”Jag har ju slutat att umgås med mina vänner. Efter att jag varit med dem en stund så kände jag bara - Åhh det här, är inte mitt umgänge längre. De är inte så vettiga längre tycker jag. Jag blev ledsen för att jag ser att de fortfarande är kvar på samma nivå och att de inte utvecklas. Jag såg att några av mina vänner där skulle jag kunna prata med och få dem att förändra sig och gå vidare. Jag tänker att jag skall göra det. Jag har berättat vad jag gör och hur långt jag har kommit och att jag är på god väg och att jag går till kyrkan och jag pratar med någon om mina känslor. Och tre av mina vänner har blivit inspirerade. Så det känns ju riktigt underbart att jag kan, sprida en sådan inspiration.

De till och med var glada för min skull” (2.11)

”Ja, det var då när jag började gråta. Då kändes det jättejobbigt men ändå fick jag ju veta att jag, har mycket som behöver komma ut. Jag måste ta tag i det. Jag tror att det var efter det där som jag började boka tid” (för samtal). (2.12)

”ja det är nästan varje gång när jag målar, så är det mycket känslor. Per, han känner ju till mycket av mina känslor och såhär, då kan det vara, då lite, han säger vissa grejer och sen, han kan få fram mina känslor i mina bilder också, för han vet vad han skall trycka på liksom, och då kan jag också, säga vad det är. Även om det är okända människor också så känns det skönt att bara få det sagt. Det är skönt också med att måla och prata om bilderna. Men om man går in i djupet av bilden då händer det mycket. Och det tycker jag är skönt med skaparkvällar.” (2.13)

”Mm, ja, det är nästan varje gång. Och när jag målar och sen ställer mig och tittar på vad jag har målat. Det är inte alltid som jag ser vad jag känner liksom. Men andra ser kanske lite lättare vad de känner. Och då kan jag relatera till vad jag känner. ”Men – det är så jag också känner! Jaha var det därför jag målade så där!” Då får jag svar. Man kan säga att jag plockar svar från andra.” (2.14)

”Jag tappar bort mig och det blir för mycket tankar. Det är inte lika lätt. Det blir mycket lättare, när man får göra det också, alltså göra, måla. Jag lär mig bättre också om jag gör någonting. När jag målar är det lättare att uttrycka sig, att förstå mig själv.”

”Skulle inte vara lika lätt att få ut dom” (*känslorna*). De skulle väl stanna kvar därinne. Det tog långt tid för mig innan jag kunde börja måla och kunna använda det här som, som terapi för mig själv eller vad jag skall säga.” (3.9)

”Jobbiga saker som jag tänker på, de måste ut. De kommer ut på bilderna, som jag kan bearbeta på det sättet, genom att dela med mig, folk får låna bilden. Människorna har stöttat mig och man känner sig trygg. Förut hade jag inget intresse, och nu har man ju något att längta efter. Det är kul.” (3.11)

”Det betyder väl mycket, det är en stor trygghet att veta att, om det händer någonting jobbigt i mitt liv så, går det att fixa. Det går och, jag kan komma hit och prata, jag vet att jag har ett ställe som är, en fristad blir det också.

Men känslan när man kommer hit, det är bara - allting bara släpper.

Man mår mycket bättre, på något sätt. Det känns tryggare, avslappnat, det har betytt jättemycket. Jag har utvecklats som människa, extremt mycket. Jag är som en helt annan person, än vad jag var förut.” ”Vågar vara mig själv och inte hålla mig själv tillbaks.” (3.12)

”Det blir ju lättare också, och måla, om man kan vara sig själv.” (3.13)

”Ja, men det blir ju så. Annars hade jag ju aldrig gått kvar. Alltså jag har aldrig tyckt om att måla på det sättet eller skriva och sådant. Jag är mer en människa som läser. Men det är nog därför jag började gå här för att, alla de här grejerna, speciellt då någon har *nytta* av det, vi pratade om att man delar min bild, har nytta av det. Man blir mer självsäker, faktiskt. Det känns mer meningsfullt också” (3.14)

”Det händer typ hela tiden (*att jag överraskas*) på skaparkvällarna. Det händer ganska ofta att jag förstår mig själv bättre och liksom kommer fram till att någonting bra. Det är det jag menar med terapi.” (3.15)

”Än att man skall liksom vara beredd att börja prata om hur man känner eller hur man, liksom tvinga fram det. Om man får måla lite först och liksom prata mer om bilden. Och så utifrån sig själv, då blir det mycket enklare på något sätt.” (3.17)

”Senast jag var här så målade jag någon bild. Jag visste inte riktigt vad jag kände, det var så där konstigt. Jag mådde så dåligt och så var det som om jag tvingade mig själv att vara glad, för jag orkade inte må dåligt. Jag var lite fejk-glad liksom. Jag trodde att jag var glad, så målade jag med en massa färger, glada färger och så typ, fick jag så här panik, så jag bara, tryckte ihop bilden så här. Så att det blev bara mer och mer färg. Jag tvingar fram glädje bara försöker få mer och mer glädje.

Då sa jag det – jag måste börja släppa fram det som jag mår dåligt av, för att kunna prata om det och ta tag i det istället för, att jag har lätt att bara fly från det. Så det var ganska fint ändå att Skaparkväll gjorde så att kom fram till det. Så nu ska jag börja gå och prata med någon.” (3.18)

”Jag skulle nog säga att, en sak som var befriande i det är väl att det finns någon slags lekfullhet i det vi gör här. Det handlar mer om att röra på kroppen eller leker på något sätt. Där är jag väl hämmad, men att få utlopp för en slags lekfullhet, på mitt sätt. Och att bli bekräftad i det, är något väldigt befriande. När de sitter och skrattar, då blir det som att stämningen lekfullheten går fram och tillbaka, det var skönt.” (4.13)

”Leken och speciellt om jag kopplar tillbaka till när jag var liten som barn. Där *är* ju, i leken, det blir ju som på blodigt allvar. Det här pappret är ju det här pappret det kan inte bytas ut. Om vi skall vara trogen leken så måste vi också vara trogen det som är i den. Vi kan inte byta ut något. Det är ordet magi kanske har mycket med leken att göra, att bilden är magisk att den är en del av leken.” (4.14)

”Dels blir det som en slags, i stället för att berätta någonting så blir det som att jag demonstrerar vad det är. Det blir mer påtagligt om jag sätter mig ner tyst, vad tystnaden *gör*, än om jag bara skulle berätta. Det skulle inte hända något då. Så tänker jag också med bilden. Så är det också något mer, du slutar inte när du har avslutat en mening, utan det finns där och vi kan stå och titta på den ett tag och liksom den kan väcka en tanke på ett annat sätt. En mening blir då oftast ett meningsutbyte, man stannar inte upp på samma sätt. Det blir mer konkret att vi står där tillsammans och bara tar in den (bilden) ett tag och samlar ihop vårt intryck på något sätt innan vi samtalar och så finns den fortfarande kvar där konkret liksom.” (4.15)

”Att spara den (*det vita arket*), är också på något sätt att ge bekräftelse på att den bilden blev viktig. Alltså jag hade lika gärna kunnat ta ett annat papper och ta hem, men det var ju just den. Det är ju något väldigt befriande och skönt i, att jag verkligen tar den på allvar. Det är på något sätt bestämt att det här är ett konstverk. Det är inte utbytbart. Tar jag ett nytt papper så försvinner all den magin. Det blir ju som att man har en relation till det där pappret, något band. Som man inte kan låtsas som att det finns i något annat papper.” (4.16)

”För mig så blir det som att hela mitt värde som människa hamnar i en och samma prestation. När jag var yngre och spelade mycket trummor, och då var det som att, om jag spelade trummor så *dög* jag. Men skulle jag lägga av med det då – plötsligt tappade det som var mitt värde, på

något sätt. Jag kan sakna det här att bara kunna duga även om jag inte gör någonting. Att jag bara duger för att jag finns på något sätt.” (4.17)

”Men det finns ju, något skönt i den känslan, att folk reagerar på något sätt. Det finns en prestation i det, att utmana. Jamen verkligen - jag lyckas liksom överraska. *Det* är prestationen snarare i det här, snarare än att prestera i att måla. Prestera i att överraska. Det finns den dubbelheten också både att inte prestera, men det finns också prestationen.” (4.18)

”Det har blivit (*en*) längre process i att ta tag i de här sidorna i mig som handlar om prestation och att, det var som man fick smakprov på en sak som jag, måste gå in i en process för att kunna uppnå igen. Det som känns befriande är att det ögonblicket känns som det var startpunkten på något sätt. (*vita bilden*).

Det har påverkat kreativt, just det här med tomhet. Att kunna använda mig av det på ett helt annat sätt. Men sen (*har det*) väckt också en massa nyfikenhet, att på olika sätt vända och vrida på sådant som är självklart. Allt som ... man tar för givet - att det som inte är något inte är någonting. Sen vrider man på det och ser att det kan vara det. Det finns en slags drivkraft i mig att, få nya sådana upplevelser att vända och vrida på saker. Att, komma åt de olika ögonblicken. Jag tyckte att den här formuleringen var väldigt träffande, det är som ett fångat ögonblick”. (4.19)

”Det som var viktigt det var väl just i det läget att det var en vuxen som verkligen så där var nyfiken och, det var inte bara det att man, han fråga och, bara för att. Det kändes som att det fanns, något meningsfullt i det samtalet. Jag blev *sedd* och att det jag sa hade betydelse på något sätt.

Det som blev meningsfullt var väl dels att få dela med sig, sådant som jag annars höll för mig själv. Och sen också att just få prata om, hoppa (*över*) allt det här ytliga och prata om viktiga erfarenheter.” (4.20)

”Jag tänkte inte så mycket på vad jag gjorde. Som det här att du kan koppla det till prestation och så det är ju någonting som jag inte alls kopplade till då. Och då kanske jag inte heller tänkte så mycket kring det här med lekfullhet, utan det har vart många processer som jag haft här när jag kan sätta ord på olika sådana grejer. Nu kan jag se att det finns ju en koppling till egentligen allt jag gjorde då.

Det så påtagligt att jag fortfarande idag kan beskriva saker i mig själv som var väsentliga i den upplevelsen. Den går fortfarande att bearbeta på något sätt. Den innehåller ändå ganska mycket.” (4.21)

”Jag tror att de sidorna (*lek och trots*) egentligen är ganska starka hos mig. Leken är en ganska starkt drivkraft, men att jag har tryckt undan den. Det är dubbelt, det är både väldigt viktigt och samtidigt något som kanske inte får så mycket utrymme. Och trotsigheten, det finns något, jag har alltid varit så där snäll och blyg och så, men att det alltid har funnits någon trotsig sida att jag vill ifrågasätta vuxna oftast. Det har varit en viktig drivkraft.” (4.22)

”När man säger tomhet, så får jag nästan upp bilden av det här pappret. Det finns som något som jag kan associera till. Tänker, det här med lekfullheten, att minnet av den, även om jag sen efter den kvällen inte blev en ny människa, så har jag ändå kunnat påminna mig själv om att jag har de sidorna. Att det finns en lekfullhet i mig.” (4.23)

”Inställningen först var ju att jag skulle måla någonting. Alltså jag tyckte att det var det som förväntades och så, det var ju liksom inte på kartan att inte måla så. Den impulsen var ju på sätt och vis lite överraskande. Jag tror jag stod ett tag och funderade på vad jag skulle måla och sen fick väl bara något infall att jag inte orkade och, alltså det blev nästan som så där kraftfullt att sätta upp, sätta i nålen i mitten och gå där, liksom, jag tänker att det var någon slags lättnad, och sen också så här, svårt att uttrycka men något drivkraft som liksom kraftfullhet. Nästan som när man säger ifrån, att man får ur sig någonting. Ja det blir verkligen något som jag uttrycker med kroppen, som direkt hamnade” (*på pappret*). (4.24)

Samhällsreflektioner

”Jag har funderat massor på det. Det jag har tänkt mest på är att jag tycker att det här är jättebra sätt för människor att lära känna varandra bättre, för att, i bara att måla så släpper nog mycket av prestige och försvar, eller vad jag skall kalla det för någonting, roller masker just att ”här sitter vi och målar”, det är också väldigt grundläggande. Jag tänkte mig att man skulle kunna göra någon företagsgrupp, och komma närmare varandra som kollegor, barn, skolklasser. (Om) en företagsgrupp lära känna varandra då jobbar man också bättre ihop.” (1.37)

(Går att använda) ”med olika människotyper, olika samhällsklasser för att, det är inte som om någon äger metaforer liksom eller det språket. Att måla en bild kommer aldrig att kunna bli fel om ditt uttryck är rätt och är ditt. Har alla sitt eget språk, då blir det också (ett) neutralt forum att utgå från.

Komma förbi fördomar och inse just det här kring att, med det allmänmänniskliga, att inte vara så rädd för olikheter för det är inte så olika som man tror heller.

Jag tänker att människor, vi delar ju samma svårigheter och samma möjligheter. Alltså just i att vara människa, det existentiella. Och att det kommer fram i sådana här sammanhang, väldigt tydligt. Det är där man möts. Även om livet utanför här kan se helt annorlunda ut, (så) pratar (vi) ju snarare om vad som hände på insidan än utsidan. Också människor som kanske aldrig skulle mötas annars, möts här. (1.38)

Respondenternas upplevelser av att bli intervjuade

”Det kändes fint att få reflektera. Jag fastnade för det här språket, att säga utan att säga.

Jag var nyinflyttat här, det var de första människorna som jag träffade, jag tror att det var fyra månader efter jag flyttat hit”. (Att prata med) ”människor på det här sättet var helt främmande för mig. Jag kunde börja knyta kontakter med folk och, så det var ju ett väldigt skönt sammanhang att komma till, som handlade om kommunikation. Det var ju det som jag behövde för att komma igång. Att komma hit en gång i veckan är ganska häftigt. Det blir fortfarande väldigt mycket kommunikation och du kan träffa en individ under fikan, och så kan vi prata i grupper. Man får väldigt mycket inputs och så kan man själv dela mycket, och det är ju värdefullt för mig.” (1.39)

”Jag tycker att det var skönt att prata, få ur mig lite. Sen, att jag fick dela just det här med, min uppväxt. Mycket av bilden kom, jag fick ord, för i torsdags såg jag - det här är mycket, ”jag vill inte gå in på det nu”, men nu fick jag ut det idag istället. Det kändes bra.” (2.15)

”Det var intressant, när vi började prata så tänkte jag att, det inte skulle gå att prata så mycket. Alltså jag tänkte väl att jag skulle förklara, men att det inte var, så mycket. Det märker man ju när man själv sitter och pratar, att det finns mycket mer än man tänker. Och speciellt också att det jag tänker, att - Man går hem från, flera av dom händelserna jag vart med om här, med en känsla av att det vart något viktigt som har hänt och sen låter man det vara. Men just att sätta ord på det så blir det en helt annan grej.” (4.25)

”Det är ju nästan som att dela bilden en tredje gång. Det är precis som i den förra intervjun, där jag kände det kommer upp saker som jag inte tänkte skulle komma upp. Så blev det ju på något sätt, när jag nu tänker – vi skall bara checka vad vi sa förra gången. Så dyker det upp ännu fler grejer som jag inte tänkte på skulle komma. Det blir så tydligt att det finns så många lager, i den här upplevelsen.” (4.26)

7 Analys och koppling till teori

Sammanhang

Det fysiska rummet

SKAPA-kvällarna Ansgarskyrkan har lokaler som är fint anpassade för dess aktiviteter. Där finns kyrkorummet som används för kvällens start och avslut. En trappa ner, finns skaparrummet anpassat med utrustning för det bildskapande som skall ske. I sammanhanget finns också församlingssal med kök och cafeteria en trappa upp. Alla dessa utrymmen tas i anspråk för kvällen. Respondenterna förmedlar att miljön sammantaget är väldigt välkomnande.

Det formella rummet/strukturen

Strukturen för Skaparkväll har varit densamma i 10 år. Ledningen har hittat en struktur som verkar god och hållande och därför behållit den under lång tid. Respondenterna säger att det tjas om strukturen tills man inte lyssnar lägre. De säger också att just detta spelar en stor roll för att skapa trygghet. (1.2).

Deltagarna beskriver denna fasta struktur som mycket viktig när man ger sig in i ett nytt sammanhang. Det hjälper till att kunna vara autentisk i sammanhanget. För den nye ger detta en möjlighet att våga sig in på samma villkor som för de vana deltagarna. Ramarna ger stabilitet och något att hålla sig i. Deltagarna är där på lika villkor. Möjligheten finns också att säga pass om man inte vill prata eller delta i något moment. (1.1)(1.2)

Det sociala rummet

Starten av kvällen ger möjlighet till en stund med sig själv. Att vända sig inåt. Var är jag nu, hur känns det nu, vad pågår i mitt liv och vad behöver jag ta hand om.

Start och avslut i den stora gruppen blir en stark inramning som bär. Respondenterna beskriver starten som en viktig ingrediens inför att våga lyssna inåt och jobba med sig själv.

Grundhållningen är så trygg, att den också håller för nya, även om den nye inte hittar in i arbetet eller till att börja med saknar den ödmjukhet som de andra tycker växer till i arbetet. (4.3)

Respondenterna upplever bemötandet under Skaparkväll som mycket välkomnande, varmt och öppet och säger också att just detta är viktigt. (1.1) Skaparkväll blir som ett andra hem (3.1). Vetskapen om att ingen kollar snett på en, framstår som befriande. Man får vara sig själv, bara vara och det är positivt. (3.1)

När de beskriver sitt inträde första gången i Skaparkväll, så var en viktig del att bli sedd. Det de sa till andra hade en betydelse. Detta gjorde det meningsfullt att dela med sig och det blev viktiga saker de pratade om. (4.20)

Känslan av att gå till Skaparkväll är som att kliva in i en annan värld. Det är lugnt, fint mysigt fridfullt, med tända ljus. Respondenterna uttrycker en längtan till Skaparkväll så starkt, att det tagit en tydlig plats i deras liv, som ett nytt fritidsintresse. Respondenterna berättar om att det som de upplever avsevärt skiljer sig från den verklighet som finns i övriga livet. (2.1) Skaparkväll är ett sammanhang som öppnar nya perspektiv, nya synsätt och andra möjligheter i livet. Det är ingen tvekan om att deltagandet har betytt oerhört mycket för dem. Respondenterna beskriver Skaparkväll som en fristad där allt släpper, där de känner sig trygga och vågar vara sig själva. (3.12)

Under Skaparkväll skolas också, de deltagare som vill, in i att leda och vara processledare under kvällen. De beskriver hur meningsfullt och bekräftande det är att få bidra och skapa en god miljö för andra. (1.13) Att få betyda något för en annan markerar de som ett bärande element i upplevelsen.

När strukturen är fast under hela kvällen finns det inget tomrum där man inte vet vad man skall göra. Detta ger en känsla av att höra till, att vara med. Samtidigt ger detta en minskad tveksamhet

om hur man skall bete sig. Svårigheten att klara av outtalade sociala koder slipper deltagarna brottas med. De kan vila i strukturen. (1.2) Att veta hur man skall bete sig är en befrielse i sig. (1.1)

Att måla

Grundinställningen i måleriet är att det personliga uttrycket som blir till i bilden – alltid blir rätt. Bilden är konstnärens uttryck och är och blir som det blir. Just denna grundhållning är en av de mest bärande och befriande delarna i måleriet. Upplevelsen av att bara släppa loss och låta bilden bli till, är central för alla. Det märks tydligt i deras beskrivning att detta har satt djupa spår. Tankesättet har bland annat hjälpt mot prestationsångest. (3.2)

Kroppen

De beskriver känsla att måla som att det är penseln eller kroppen som själv målar. (1.3) Att vara i det kreativa beskrivs som att vara med sin kropp. Det är att släppa tänkandet i huvudet och låta kroppen jobba. (1.5) Att intuitivt låta kroppen, magen, ögon känslan välja färger och sen låta känslan styra rörelserna. Det är också en stor upplevelse i sig att låta kroppen styra målandet. Det är en befrielse i att inte veta vad som skall komma utan bara låta måleriet bli som det blir.

Prestationsångesten som lokaliseras till huvudet (tänkandet) släpper när man låter kroppen skapa. Spännande är att de upplever det på ett särskilt sätt, när uttrycket kommer direkt ur kroppen. (4.24) Att måla är ett sätt att lära känna sig själv kroppsligen. Det är självupplevelse på ett annorlunda plan, något nytt, man tittar på sig själv och bilden ur ett nytt och ovanligt perspektiv.

Synen på den egna kroppen har utvecklats. Respondenterna säger att kroppen behöver tas om hand, känslorna behöver få komma ut och få ett språk. (1.6) Deltagarna noterat att det finns en levande process i kroppen som de skall se och undersöka och lära sig leva med.

De beskriver alltså en ren fysiska upplevelser i bildskapandet. Dels penslars rörelser utifrån kroppen, dels hur kroppen sätter dit en nål och också att skrynkla ihop en bild. Att låta kroppen, händerna göra det de vill. Allt de upplever blir material till att samtala om, allt blir information om hur dagskänslorna ligger. De får nya verktyg och nya sätt att hantera sina liv. (3.18)

Känslor

Samtidigt som beskriver de också bilderna som en stor hjälp till att kunna prata om sig själva och om svåra frågor. (1.33) Genomgående berättar de om att de fått tag i sina känslor genom bilden. (3.2) Bildskapandet har också öppnat upp för känslor som de inte kände till. Det är mycket tydligt att bilden har hjälpt dem i att öka förståelsen för sin egna känslor. (2.10) De uttrycker också en utveckling mot att på ett bättre sätt kunna hantera sina känslor. De berättar om att det har varit en lättnad att få fram de tunga känslorna. Bilden, färger, måleri och också de andras kommentarer har varit viktiga. (2.10) De har ökat sin förmåga att skilja på tankar och känslor. Som en uttryckte det – ”Nu tänker jag inte känslor – nu känner jag”. 1.32

Att få kommunicera sina känslor och tankar via bilden har haft en stor betydelse för att över huvud taget kunna kommunicera dem. Det har varit mycket lättare att prata om känslor efter att de gjort en bild och sedan ha den som utgångspunkt i berättandet. (3.17) En deltagare berättar mycket fint om hur han upplever det att få en insikt. ”Att få insikt handlar om att känslor och tankar går ihop.” (1.34)

Andra i rummet

Att måla ihop med andra är både en egen aktivitet och samtidigt en stark känsla av samhörighet med andra. Deltagarna beskriver de dubbla känslorna av att själv och i enskildhet släppa loss i måleriet, följa sina inre känslor, välja färger etc. Detta samtidigt som närvaron av de andra känns på ett påtagligt sätt. (1.9) De beskriver den egna känslan i måleriet som ett slags flöde där upplevelse är att tid och rum upphör. (1.7)

Det är en särskild stämning som uppstår när man målar ihop med andra. Något som inte finns vid skapande på hemmaplan. (1.9) Det här är subtila och svårbeskrivna känslor, en av deltagarna beskrev det som en dimma av kompakta känslor som finns i rummet. Alla har ett focus och jobbar med sitt och det känns i rummet att alla är närvarande i sitt målande.

Det finns en gemensam överenskommelse som alla vet om – de skall måla och senare dela bilderna med varandra. Målet med kvällen - att dela erfarenheter – tycker de är så fint och viktigt. (4.3)

De beskriver stämningen som en ”andlig närvaro”, till och med när en av respondenterna satt utanför skaparrummet, så kunde denna känna den starka gemenskapen där inne. ”Där inne sitter hela mänskligheten.” Att höra alla samtalen om vardag, stress, sorg ihop... Det var en stor upplevelse. (1.11)

Delandet

Visa

Att visa sin bild väcker många känslor däribland prestationsångesten. Kommer bilden att dömas ut, är den ful? Vad kommer de andra att säga? Det är personligt att visa sin bild. Där finns tankar och känslor – hur skall de tas emot. (3.4)

En av friheterna under Skaparkväll är att du själv kan välja vad du vill säga. Du får om du vill vara helt tyst och bara visa din bild. (2.2)

Respondenterna berättar om att delandet av bilden innehåller en inbyggd dubbelhet. Bilden har ett eget väsen, är något som sätts upp på väggen och kan beskådas. Man kan prata om bilden i sig, färger former och låna den av varandra. Vad står den för om det vore min bild etc.? Samtidigt är den min, jag som gjort den. Den är kommen ur mig, min kropp eller är kanske en av mina tankar eller känslor. (4.4)

Symboler

Respondenterna tycker att samtalet om bilden väcker en värld av symboler. Samtalen pågår kring färger och former: - Vad står detta för, för dig? Vad betyder det där för dig? Deltagarna menar - att kunna samtala om bildens alla delar som symboler för större begrepp, är att ha ett språk som skyddar. Man pratar om bilden samtidigt som alla ”vet” att man pratar om sig själv. Detta är att förstå sig själv och andra genom bildens språk. (1.18)

Bildens färger och former förmedlar djupa känslor och tankar ihop med de ord som går att formulera i stunden. Bilden hjälper till att hitta formuleringar. De kan få ord av andra eller orden kan komma till dem, då de försöker sätta ord till berättelsen om sig själva.

Samtalet hjälper till att fördjupa det gemensamma språket kring bilden. Vartefter samtalet fortgår så växer insikter till. Det kan hända att det uppstår nya spörsmål ur samtalet, så att nya perspektiv växer från ur grundbilden. Gruppen finner i sitt samtal nya aspekter att prata om och dessa växer fram och läggs till den gemensamma förståelsen. Det gör att samtalet kan utmytna i en delning av viktiga livserfarenheter där ursprungsbilden var den startpunkt som väckte dessa tankar och känslor. (1.23) Kommunikationen utvecklas på så sätt ut till något mer än den fysiska bilden. Symbolerna som i sig också är bildrepresentationer växer till och används för vidare samtal. Att prata i metaforer har blivit som ett extra språk. (1.22) I detta upplever deltagarna att de kan få förståelse för det som inte går att sätta ord på.

Bilden blir som ledtrådar in i personens inre liv. ”Det är så intressant att prata om bilden”. (3.3) Berättandet har möjliggjort att de fått en ny och stor upplevelse - att kunna prata om känslor. (2.8) Detta är en avgörande och betydelsefull upplevelse. För den som börjar prata om sina känslor är det en mycket positiv upplevelse. En ingrediens i längtan till Skaparkvällarna, är att få måla och prata mer. En beskriver tanken - att om de inte hade fått vara med om Skaparkväll så skulle nog känslorna inte kommit ut. Med ett dystert tonfall säger respondenten, ”antagligen hade känslorna varit kvar där inne”. (3.9)

Växande via bilden

Att berätta om sin egen upplevelse av den egenskapade bilden ger värdefull upplevelse. Plötsligt dyker insikter upp när skaparen sätter ord på sin bild. 1.17

Respondenterna beskriver starka upplevelser i att visa och berätta om sina bilder. Både i sina egna ord och i att få höra vad andra ser i deras bilder. Det är ett starkt minne att bli sedd, bli bekräftad samtidigt som det är så allmänmänskligt att dela erfarenheter med andra. (1.14)

De vittnar om att känslor plötsligt kan dyka upp ihop med bild och ord. (2.3) Det är som om bilden skickar tillbaka budskap till skaparen. Det är något magiskt med att sätta upp bilden, visa den, berätta om den, låna ut den och våga vara öppen för vad som händer. Låta processen vara där, och följa med.

En grundbult i Skapakväll är att *prata utifrån sig själv*. (2.3) Med det menas att inte kommentera andras upplevelser. (1.21) Upplevelsen av en bild kan inte vara fel. Respekten att inte kommentera andras upplevelser är en mycket viktig ingrediens i mötet med varandra. En kommentar kan så lätt missförstås och kan utan avsikt bli till kritik. Att prata utifrån sin egen syn på bilden är en av grundstenarna och en förutsättning i Skapakväll. Respondenterna har starkt betonat betydelsen av detta.

Just att de kan få berätta sin upplevelse, och att den bara får finnas där i gruppen och inte tolkas, är så viktigt. De berättade om att en tolkning av någons upplevelse kan upplevas som en stöld. ”Min upplevelse skall fortsätta att vara min”. (1.21) En annan upplevde en befrielse i att känslan bara fick finnas där. Det är en form av bekräftelse att bara ta emot den andres kommunikation, låta den finnas i bilden och i rummet. Det är så skönt och det händer så mycket med att deltagarna får berätta om sina känslor. (2.13) Att andra ser mig är en bekräftelse i sig. (4.5) De behöver inte prestera efter givna normer – de bara är där och syns. Lyssnaren har ett särskilt ansvar för att ta emot det han får av den andre. Att våga se, höra, lyssna och ställa frågor.

Att ställa frågor till varandra utifrån bilderna

Deltagarna har fått erfarenheter av att ställa frågor. De noterar att förmågan att dela behöver tränas. Man måste ha förståelse för att det är svårt i början. Men tystnad betyder inte att man inte vill. (1.15) De känner att de fått förmågan att ställa frågor som ett eget verktyg i möte med andra. Att ställa frågor både till mig själv och till andra är viktigt. Det är ett sätt att undersöka verkligheten. Det är ett sätt att forska och vara nyfiken på andra, att få visa sig, bli synlig och få berätta om sitt liv.

Att vara nyfiken och fråga den andre är just en respons till den andre. Nyfikenheten har två positiva sidor. En för den som frågar och är nyfiken och en för den som får frågan. Det är så tillfredställande att få fråga då detta gör sammanhanget gott för andra deltagare. (1.13)

Deltagarna beskriver frågandet om bilden som av avgörande betydelse för kommunikationen i gruppen. Att ställa frågor hjälper delningen att växa. (1.15) (1.20) Några har utbildats och tränats i att se på bilder och tränat sitt sätt att fråga. Att färger kan förknippas med till exempel känslor, rörelser eller ljud. Det innebär att de har kunnat se vidare och i sitt frågande gå djupare in i bildens detaljer. (1.20)

Respondenterna berättar om den viktiga erfarenheten att våga ta emot frågorna från de andra. Att känna, fundera och tänka efter vad det är för perspektiv som syns. Att kunna vara med i det forskande frågandet är en stor upplevelse. Det är där det kan komma något nytt. (4.6) Att få andras ord kan starkt bidra till ett eget utvecklat funderande kring bilden. Hur skall de se på vad andra ser i deras bilder?

Plötsligt öppnas en kanal mot den inre världen av känslor och något, en insikt, kommer till medvetande. Detta plötsliga överraskande känslösvall kan vara en omtumlande upplevelse. (2.5)

Delandet i stor grupp beskriver de som en stor och viktigt del av kvällens upplevelse. (4.9) Det är en prövning av prestationsångesten igen. Att våga en bit i taget – att visa sig mer och mer.

(3.8) Att komma tillbaka och för den stora gruppen visa dagens arbete och bli mottagen och bekräftad, beskriver en person med en känsla av att vara rakryggad.

Att få respons på bilden och berättelsen

De upplever det väldigt personligt att låna ut sin bild. (3.5) Det som gör att utlånan det håller för samtal, är att den som lånar bilden alltid pratar utifrån sig själv. Med det menas att säga – ”Om bilden vore min så kan jag se hur jag kopplar den till mig och mitt liv.” Bildskaparen och betraktaren hamnar i liknande sitsar och berättar för varandra om sina olika upplevelser av bilden. Det blir ett personligt möte mellan flera personers inre världar där alla visar sidor av sig själva. Bilden väcker skilda upplevelser hos olika personer.

Att få ta del av andras erfarenheter är en stark upplevelse. Respondenterna ser att det finns så mycket livserfarenhet att ta del av och så många möjligheter att uppleva en bild. Det öppnar deras ögon för den andre och dennes känslor. Detta är meningsfullt och intressant i ett existentiellt perspektiv. (2.6)

De beskriver att de utvecklats mycket som personer bland annat när andra pratar om sig själva. Samtalet ger många fler egna känslor, tankar och ord till den egna upplevelsen av bilden. Det upplever de som kul. (3.6) Det är så överraskande och välkommet vad de andra ser i konstnärens bild. Det blir en dialog som skapar möjlighet att själv reflektera djupare kring vad bilder betyder för målaren. (2.14)

Upplevelsen att öppna upp och visa sig för varandra innehåller också känslan av att vara naken. Det är en känslig process där smärtsamma berättelser och starka känslor finns. Men under Skaparkväll vågar man berätta och det är dessutom en befrielse att göra det. 1.24

De beskriver det som en gåva när någon annan gör den egna bilden till sin. Alla berättelser är som små guldorn till varandra. Tryggheten är viktig och gör att man vågar och uppskattar det man får av varandra. Dessa gåvor kan bli små nycklar till att fundera vidare på sin egen bild. Upplevelsen av att ha nytta av varandra är stark, likaså känslan av att det jag förmedlar kan betyda något för en annan. (3.7)

Att stå där och titta på en bild slutar inte med att någon sagt något. Upplevelsen fortsätter ibland i tystnad och iakttagande av bilden. Sedan fortsätter samtalet med en ny tanke. Samtalet samlas ihop och bilden finns också kvar för framtida samtal. (4.15)

Respondenternas samlade erfarenheter

Att bilderna finns kvar som ett minne att återvända, tycker respondenterna är värdefullt. (4.15) De upplever att det går att prata så mycket om varje bild. Det kommer fram nya tankar för varje gång man pratar om den. Det är överraskande för respondenterna att det, under denna intervju, flera år efter upplevelsen, går återvända och fortsätta en bearbetning utifrån bilden. (4.21) Bilden finns kvar som ett minne för livet. Den påminner om sidor av ens personlighet som fanns eller finns. (4.23)

Att lära sig och kunna leka är en stor del i upplevelsen. Det är befriande och bekräftande att kunna leka. (4.13) Leken är på blodigt allvar säger en. Som barn lekte vi och där var man i leken. Leken var livet. I leken är man trogen det som händer, det är en slags magi och liv samtidigt. (4.14)

Leken innehåller element som att få prova och testa och se vad det blir. Att låta färger och former bli till och kombineras så som det känns för stunden. Att få provtänka högt en stund gav en väldig frihet. (1.31) Provtänkandet som begrepp hade vuxit fram mellan några deltagare. Det blev till en grund i att kunna hitta sin väg framåt. De samlade tankarna växer fram ur experimenterandet, leken. Skrattet, glädjen och leken har hjälpt till att kunna bjuda på sig själv. Detta upplevde de som en stor Frihet. I leken kan man låta sig överraskas. De beskriver många tillfällen där de blivit överraskade. (4.24)

Respondenterna beskriver hur de personliga möjligheterna att kommunicera att vuxit. Användandet av symboler är en där de har utvecklat ett sätt att prata med varandra. I bild och färg finns det en större bredd och fler möjligheter att uttrycka sig. Bilden innehåller fler nyanser och det behövs för att kunna berätta sin berättelse. (1.26) Bilden öppnar också upp för många detaljer och olika synsätt i en upplevelse. De får i bilden syn på de små detaljerna som kan utgöra en stor skillnad i beskrivningen av en upplevelse. (1.27)

Respondenterna vittnar om hur prestationsångesten radikalt har minskat. Intervjupersonerna har alla vid flera tillfällen berättat om hur betydelsefullt Skaparkväll har varit för deras bearbetning av ångesten. I bildarbetet blir bilden alltid rätt. Det är bara att ge sig hän, våga och kasta sig in i bildskapandet. Detta upplever de väldigt annorlunda mot övriga livet. Detta är frihet – med mycket lek. (1.28)

Denna frihet ger en möjlighet att agera och göra något. ”När det inte kan bli fel – då gör jag något”.(1.29) Det är en sådan viktig iakttagelse i arbetet med att minska prestationsångesten. En minskad prestationsångest ger positiva effekter på övriga livet. Skoluppgifter har gått lättare att lösa. (1.29)(3.2)

Att duga för den jag är, att jag finns och inte för det jag gör är en stor upplevelse. Men det framkom också att begreppet prestation, innebär en dubbelhet. Att bli uppskattad att man finns som människa men också bli uppskattat för det jag gör - om jag gör något som jag vill ska synas.

Måleriet är en process i sig. (3.2) Denna process behöver man förhålla sig till. Måla och se vad som kommer, kasta sig ut i färghavet och följ kroppens intentioner. Livet är också en process och skall tas på det sättet. (3.2) Bildskapandet har gett en ny möjlighet i att kunna förhålla sig till det övriga livet.

De gör jämförelser med sin övriga värld och känner alla att de kan hantera sig själv på ett mycket bättre sätt. De har ökat sin förståelse för hur deras problem uppstår i andra sammanhang. Kunnat hitta ett nytt förhållningssätt till omvärlden och också kunnat se och formulera sin kritik mot den omgivningen som inte kan möta deras behov. (3.8)

De berättar om en ökande kärlek till sig själva och en befrielse i att inte behöva låtsas vara någon annan längre. För någon har det tidigare självhatet vänts till kärlek. De upplever att de har förändrats, blivit annorlunda mot sin omgivning på ett mycket positivt sätt.(3.8) En säger - Jag har utvecklats extremt mycket som människa. ”Vågar vara mig själv inte hålla mig tillbaka.” (3.12)

När de vågar vara sig själv blir det också lättare att måla.(3.13) Någon menar att deltagandet var starten för en personlighetsutveckling, och upplever det spännande att se vad hon framöver kan upptäcka. (4.19)

De funderar mycket på hur de är och vad som har förändrats under deras tid i Skaparkväll. (4.22) Det är påfallande hur intressant de tycker att det är att utvecklas.

Att göra bilder kan vara mycket berörande. De har alla tillfällen då de har blivit starkt påverkade av sina bilder och det efterföljande samtalet. All beskriver vikten av trygghet i sammanhanget för att kunna tillåta att känslorna finns eller kommer ut. De har vid presentationerna känt gråten och haft svårt att beskriva vad de känner. Men responsen från de andra har hjälpt dem att kunna vara kvar i känslan. (1.35) Någon beskriver att möten med människor i målandet är ofta mörkare än andra möten. Det beror på att de svåra känslorna och frågorna är mer mångfasetterade och komplicerade. De behöver ett annat språk för svåra känslor och i bilden kommer de fram. (1.36) En del smärtsamma upplevelser har blivit till insikt om det egna behovet av djupare bearbetning i ytterligare samtal. (2.14)

Respondenternas samhällsreflektioner

Denna nya syn på sig själv har förändrat synen på andra människor. En breddad kontakt med sitt inre förändrar synen på livet och kan ge nya intressen och därmed en förändrad orientering kring vad som är viktigt. Verklig förändring känns det som. (2.11) Omorientering får också till följd att relationer till gamla vänner prövas, och de riskerar att avståndet blir längre och längre tills relationen brister.

Tidigare fanns det en känsla av saknad för intressen men nu beskriver de att de har hittat ett intresse i livet. (3.11) Det är en stor skillnad på att måla under Skaparkväll mot att måla i skolan. (3.3)

Respondenterna har tagit med sig begreppet ”mitt uttryck är rätt” och kunnat tillämpa det på andra situationer, i skolan och i livet i övrigt. Begreppet kan användas som en beskrivning på deras egna personer. Det jag målar kan inte bli fel – det jag vill kan inte vara fel – jag är inte fel (som person). Detta synsätt ihop med erfarenheten från de samtal de har haft med andra deltagare, ger en läkande och helande bekräftelse av de som personer.

Respondenterna beskriver att de möter människor som ur olika sammanhang kommer till SKAPA. Hur livet ser ut utanför vet de inte så mycket om, och de kanske aldrig skulle mötas annars. – men vad som händer på insidan – det kommunicerar de med varandra. (1.38) Det är en djup existentiell upplevelse att mötas på detta sätt.

Positivt är att få vara med och bidra i ett större sammanhang. Ur upplevelserna växer en vilja att kunna forma ett bra sammanhang för andra. Att vara en del av att ge andra detta. (1.13) Det innehåller glädjen av att kunna bidra, att betyda något för andra. Att dela så att andra har glädje av det som händer och sägs. (1.14) ”Att ha nytta av varandra. Att jag kan bidra – det är så fint.”

Respondenternas reflektioner kring intervjuupplevelsen

De blev överraskade över att det går att säga så mycket om gamla upplevelser. De innehåller fortfarande material att återvända till. När upplevelsen är ny är det som att gå hem med en vag känsla av att något viktigt har hänt. Sedan får det vara och så dyker upplevelsen upp igen och igen, och det går att sätta fler ord på vad den innehöll. (4.25)

Att prata om bilden i intervjusituationen blir som att dela den ännu en gång. Det finns så många lager i en upplevelse. (4.26)

Nyligen gjorda upplevelser kommer lättare fram, men innehåller också ännu blinda fläckar som kan vara svårare att hantera i stunden. (2.15)

En person reflekterade efter intervjun över sitt liv. Kunde se sin egen utveckling från första steget in i SKAPA och dess Skaparkväll. Då behovet av gemenskap var starkt. Sättet att mötas med bildskapande och samtal var helt främmande i början. Efter många djupa personliga upplevelser är person nu engagerad och deltar i ledarroller i SKAPA och gläds åt, inte bara sin egen utveckling, utan också att få ge detta till andra som deltar. (1.39) Övriga beskriver liknande upplevelser.

Under mina intervjuer kommer de alla i minnet tillbaka till sina bilder. Även då bilderna inte fysiskt fanns på plats.

Teorianknytning

Jag har nu redovisat min analys av respondenternas synpunkter. Nu fortsätter jag med en koppling till de teorier som jag studerat.

Intervjuer

Jag har under intervjuarbetet väglett av Kvale och jag har funnit uttryck för samtliga av de första fem stegen i Kvales sätt att analysera intervjuer. Respondenterna har spontant beskrivit sin livsvärld och samtidigt själv upptäckt nya förhållanden under intervjun. De har påpekat att delar av deras beskrivningar kommer till dem under intervjun. De har också överraskats av hur många gånger det går att prata om en upplevelse eller bild. Nya saker framkom både i nyproducerat material och gamla bilder. Min metod att med rött markera, det jag uppfattar som nyckelord i deras utskrivna intervjuer, var ett sätt för mig att tolka vad som var centralt i deras svar. I den efterföljande intervjun fanns möjligheten att få dessa markeringar verifierade. Jag kunde därmed få mina tolkningar bekräftade eller dementerade i stunden.

Respondenterna upplevde det mycket spännande och värdefullt att delta. De tyckte att det var givande att få berätta om sina upplevelser. Just berättandet hade ett värde i sig, då erfarenheterna vi samtalade om, därigenom fick granskas en gång till. De fick fördjupad förståelse för sig själva. Andersson och Apelmo beskriver språkets centrala roll när vi konstituerar våra liv. Att samtala med respondenterna om deras bildskapande blir här ett sätt att gå vidare.

Andrews och Stelter med flera, anser att mening skapas i samtalet med andra. Att bli intervjuad hjälpte respondenterna i att ytterligare beskriva deras världsbild. Kvale säger att fenomenologiska studier är en term som pekar på att förstå sociala fenomen från aktörernas egna perspektiv där de beskriver den så som den upplevs. Detta är också vad Stelter beskriver som en central del i Socialkonstruktivism. Jag har mött respondenter som har upplevt det givande och meningsfullt att beskriva sin livsvärld och där mening skapas i mötet med andra. De beskriver inte bara nyfikenhet gentemot andra utan också ett intresse att undersöka sina egna liv.

Jag vill också kommentera att respondenterna flera gånger talar om ”terapi” eller att upplevelsen ”är som att gå i terapi”. Skaparkväll är i sig inte terapi men arbetet får terapeutiska konsekvenser för den som deltar. Det finns en social och pedagogisk ansats i SKAPA som ger dessa upplevelser och reflektioner hos deltagarna.

Sammanhanget

Olika benämningar för det kreativa rummet

Den litteratur som jag studerat betonar vikten av sammanhangets trygga och utmanande karaktär. Ramen, rummet och den sociala miljön innehåller de ingredienser som Wibe beskriver som verksamma i bildterapi. Wide påpekar att rummet behöver organiseras som en trygg, kreativ, tillåtande arena där frihet och lek kan finnas.

Apelmo använder tre begrepp för olika rum. Det formella, det fysiska och det sociala rummet. Alla dessa rumsbegrepp finner jag spår av hos respondenterna som beskriver och betonar tryggheten i den starka formen för Skaparkväll.

I det Formella rummet ingår avtal, form och överenskommelser om roller gentemot varandra. I begreppet Fysiskt rum finner jag stora likheter mellan Wibe och Apelmo vad gäller rummets utformning för att inbjuda till kreativitet. Det Sociala rummet, beskriver den trygghet och respektfulla förhållningssätt som bygger den viktiga tilliten i SKAPA. Jag vill här stanna upp och resonera en stund kring begreppet ”det sociala rummet”.

Det sociala rummet

Samtliga respondenter beskriver sin upplevelse av SKAPA som ett varmt, välkomna och gott sammanhang. Bland annat omnämner de SKAPA som ett andra hem där ”jag får vara mig själv”. Hos Apelmo betonas vikten av ett genuint möte med den andre. I detta möte finns både

lyssnande, samtal och samforskande kring livets villkor med. Till detta läggs leken i och genom bildskapandet, det sociala sammanhanget. Andersson, Winnicott, Stelter och Apeldo diskuterar alla betydelsen av att klienten är delaktig i möten med andra. Stelter menar att detta medskapande i själva verket är det som skapar mening i livet och ger oss möjligheter till nya berättelser om världen och oss själva.

Både Andersson och Stelter poängterar betydelsen av den samforskning som finns i deras modeller respektive Socialkonstruktivismen. Apeldos begrepp, det Social rummet, beskriver den trygghet och respektfulla förhållningssätt som bygger den viktiga tilliten i SKAPA.

Det är angeläget att få prova, känna sig fri att uttrycka sig, undersöka och med nyfikenhet få pröva nytt. Leken är en mycket central del i SKAPA. Apeldo, Winnicott och Wide har alla noga beskrivit betydelsen av leken hos människan. Alla menar de att förmågan att leka är central för den personliga utvecklingen. Lek förutsätter tillit och trygga former i verksamheten. Deltagarna bekräftar att just leken har varit befriande och mycket givande för deras utveckling. I leken har de kunnat hitta frihet och testande i sitt skapande.

Till detta skall också läggas synen på processledaren. Att deltagarna tränas i, och turas om att leda är ett central förhållningssätt i SKAPA. Andersson beskriver detta som en rörelse mot en deltagande och aktiv roll som klient. Både deltagare och processledare kommunicerar kring sina erfarenheter av livet och formar den dialog som utvecklar och möjliggör den samforskning som utgör utgångspunkten. Respondenterna berättar om hur detta har utvecklat deras intresse för att vilja och kunna bli aktiva i mötet med andra.

Att måla bilden

Respondenterna berättar om hur de har kunnat känna sig fria och släppa loss när de målar. De tankar och bilder som ”kommer till dem”, målar de i bilderna. Berättelsen om den vita bilden, (som jag tidigare nämnt) ett papper med endast en nål istucken i mitten, är ett exempel på hur stundens ingivelse i respondentens kropp, formar ett minimalistiskt uttryck. Detta uttryck genererar sedan många tankar och vidare upplevelser, inte bara för respondenten utan också i gruppen. Andra respondenter talade i termer av hur kroppen bara målade ”av sig själv”, handen rörde sig som den ville.

Winnicott menar att leken innefattar kroppen. I leken finns en kroppslig upphetsning, en spänning och här formas både yttre och inifrån kommande fenomen. Cullberg beskriver både den inre och yttre bilden som en kungsväg till vårt inre. Cullberg menar att vi i oss från första början i livet, lagrar erfarenheter som inre minnesbilder. Även Wide beskriver det kaosartade tillståndet där skapandets trance styr handlandet. I kroppen ligger våra minnen i lager på lager och för att nå dessa krävs en stark närvaro i kroppen. Här påtalar han också hur viktigt det är att våga vara öppen för det okända. Både Apeldo, Cullberg och Wide poängterar hur viktig den kreativa friheten är och att allt genuint skapande behöver trygghet och tillit i relation till omgivningen.

Wide noterar också hur vanligt det är med prestationsångest i samband med bildskapande. Detta vittnar också respondenterna om. Wide, Apeldo, Winnicott pratar alla om att ”en bild med ett genuint självuttryck är en bra bild”. Wide ser dessa som rent kroppsliga, sensomotoriska och känslomässiga gestaltningar.

Att dela

Jag har tidigare redogjort för vad Apeldo och Andersson skriver om ett genuint möte. Både Cullberg, Apeldo och Wide resonerar också kring vad det är som händer när man studerar bilden som ett resultat efter bildskapandet.

Bilden utgör här en för många deltagare, ny form till kommunikation. Att kommunicera i och genom bild innebär att deltagarna tar i anspråk många av de olika möjligheter som finns. Det är en ny form av kommunikation, och det handlar om bilden som en bro mellan fantasi och verklighet. En självreferens där deltagarens inre liv blir synligt. Wide formulerar sig om bilden

”som en transformativ spegelyta”, en bro mellan fantasi och verklighet. Wide menar att essensen i bildskapandet är att bilden blir en självreferens där klientens inre blir synligt. Klientens bild utgör därför ett möte med honom själv. Till detta kommer också momentet i skaparkväll att låna bilden av varandra.

Respondenterna berättar om hur kommunikationen genom deras bilder har öppnat många nya perspektiv på deras liv. Grundhållningen i SKAPA, att ett uttryck i en bild alltid bli rätt, har de upplevt som mycket befriande. Apelmo citerar Andersson som ser klienten som ägare och gestaltande i sitt liv. Klienten har de egna svaren på sina frågor och Andersson menade också att samforskandet ihop med klienten är det bärande förhållningssättet för att generera utveckling. Att som klient få tolka sin bild själv, är en viktig grundpelare i förhållningssättet i SKAPA.

Både Andersson, Stelter, Apelmo och Andrew anser att genuina möten med andra skapar mening i tillvaron. Den verklighet som bli till i dessa möten är unik och skapar kunskap om livet. Samverkan formas och dialogerna mellan deltagarna ger tillfälle till utveckling. Utveckling är i själva verket en naturlig konsekvens av dialog och samverkan. Man forskar tillsammans för att se vad man finner.

Wibe menar att verklig förändring uppnås då bildskapandet sker med kroppen och känslorna närvarande. Respondenterna bekräftar att just det personliga uttrycket är omvälvande och klargörande i självutvecklingen och i mötet med andra.

Skaparkväll använder bilderna i ett vidare perspektiv än som eget uttryck. I det ögonblick deltagarna lånar en bild så hjälper man varandra i sökandet efter de bakomliggande ännu dolda budskapen och symbolerna. Respondenten får hjälp med reflekterande över sin bild, men deltagarna i gruppen får också en möjlighet att ställa sin egen inre värld i relation till bilden och till de övriga deltagarnas liv.

Under arbetet har jag slagits av att det blir så påtagligt att det finns en överensstämmelse mellan respondenternas verkligheter och den studerade teorin. Teserna bekräftas på så sätt av respondenterna. Jag har också funnit att det var givande att använda Kvale som utgångspunkt för mina intervjuer. Hans teorier gick att följa hela vägen.

8 Diskussion

Sammanhanget

Skaparkväll visar på hur människor kan erbjudas en mötesplats där ett socialt sammanhang kan starta, utvecklas och undersökas.

Deltagarna beskriver en mötesplats som är djupt bekräftande och där de får både synas och ge respons till andra. Deltagarna påpekar att det finns en underliggande överenskommelse om att vi i kväll skall dela våra upplevelser med varandra. Den överenskommelsen formar en tillhörighet som hjälper till att öppna upp för varandra.

Respondenterna vittnar om en erfarenhet av medmänsklighet, samhörighet och möten med andra. Att gå från att vid första kvällen i mötet med SKAPA inte alls känna någon annan, till att efter en längre tids medverkan känna sig delaktig i något mänskligt, en andlig samhörighet där ordet VI markeras, berättar om en omvälvande personlig utveckling.

Jag är övertygad om att leken och skratten håller ångesten på armlängds avstånd. Med hjälp av lek och skratt har deltagarna kunnat närma sig svåra livsfrågor. Bildskapandet i sig kan väcka ångest, men det är delar av den existentiella ångest som tillhör människans villkor. Leken gör det omöjliga möjligt. I leken kan man testa, pröva och fantisera om ny riktningar. Lekfullheten släpper fram kreativitet och det behövs för att kunna påverka sitt liv. Leken håller och bär i allvarliga stunder då smärtsamma frågor väckts upp i samtalen. Skratt och lek går inte ihop med skam och ångest. Friheten i leken hos respondenterna ser jag som ett av de mest bärande elementen för att kunna använda sig av kommunikation genom bild. Leken är, så som respondenterna berättar, beroende av en uppbyggd tillit till sammanhang och människor.

Respondenterna uttrycker att de upplever Skaparkvälls atmosfär som annorlunda än den i det omgivande samhället. Deras successiva deltagande i att skapa ett kulturellt sammanhang kan beskrivas som en form av Socialkonstruktivism. Tillsammans öppnar man för olika beskrivningar av världen, bearbetar dessa olika sanningar och hjälper varandra att söka sig framåt med nyfikenhet. Kommunikationen i mötet med de andra skapar mening.

En respondent har utvecklats från att ha varit ensam som nyinflyttad i Eskilstuna till att numera vara medskapande till en gemenskap för andra. Det är en utveckling som förtjänar respekt.

Det jag ser är att upplevelsen av egna behov, känslor och önskningar slår igenom och leder dem intuitivt till vad som andra kanske behöver. Ökad förmåga till empati och förståelse för andra och intresse för medmänniskor. Alla människor förtjänar att komma till sin rätt, i betydelsen att känna sig värdefull både för sig själv och andra. En respondent uttryckte detta: ”Att ha nytta av varandra. Att jag kan bidra – det är så fint.”

Samlingen i storgrupp ger en stunds egen reflektion över – vad har jag med mig från den lilla gruppen. En fras, ett ljud kan få runda av kvällen. För mig erbjuder denna stund en möjlighet att avsluta och stänga till för att kunna skydda sig själv efter att under kvällen ha öppnat upp sitt inre. Upplevelsen av skydd, ritual och stöd finns inte på samma sätt utanför Skaparkväll. Det är nödvändigt att träna sin integritet och kunna sluta till de centrala delarna av sig själv och sin person inför återgången till vardagens sammanhang. Här finns också möjlighet att utforska samvaron med andra. Att bli sedd, lyssnad på och bekräftad i hela gruppen blir en metafor för att vara en del av mänskligheten. När man syns eller när man blir synlig inför alla närvarande, är det ett steg i att våga visa sig också i andra sammanhang utanför Skaparkväll.

Respondenterna har haft möjlighet att utveckla sin egen person genom fördjupad självkännedom. Som Wide beskriver – målet med allt bildskapande är att fördjupa självkännedomen. Deltagarna bekräftar de möjligheter som Cullberg ser i bildens inneboende berättelse om mig själv.

Det är påfallande hur intressant respondenterna tycker att det är att utvecklas. Jag tycker att de verkar ha fått en ny livskraft, meningsfullhet och förändrat innehåll i sina liv. När de mer och mer vågar vara sig själv blir det också lättare att uttrycka sig. I respondenternas berättelser ser jag genuin självutveckling. Att se sig själv, kunna acceptera sig själv, visa sig för andra och finna vägar för förändring av sig själv. Det är en delvis helt ny verklighet som formas i dessa mänskliga möten. Utvecklade relationer fyller livet med mening och nya möjligheter. I de upplevelser som respondenterna erfarit bekräftar de den teoretiska litteraturen.

Något händer med ens liv om man som en del i inställningen till vardagslivet också kan ha med sig – min vilja är inte fel, mina försök är inte fel. Det ger nya potentialer och du kan inte vara säker på vad som händer. Du öppnar dig för andra, utvecklar din lekfullhet och frihet och vågar vara mer nyfiken.

Den frihetskänsla som respondenterna förmedlat i bildskapandet, har de kunnat använda i andra sammanhang i livet. Det är mycket stort och vittnar om en fantastisk utveckling.

Kommunikation genom bild

Måleriet är en process i sig och denna process behöver man förhålla sig till. Det framstår som en utmaning att måla och se vad som kommer, kasta sig ut i färghavet och följa kroppens impulser, tankar och känslor. Bildskapandet blir i sig en metafor för Livet. Detta liv som också är en osäker process att vara i. Bildskapandet har gett stöd och nya möjlighet i att kunna förhålla sig till det övriga livet.

Hos deltagarna ser jag en växande förmåga att låta sig tappa kontrollen, ge sig ut i nya marker, eller in i sitt eget inre landskap. Det är väldigt tydligt att de behöver tillräckligt med stöd från omgivningen, för att våga måla, lita på processen och acceptera bilden som den blir. Bild och rörelser innehåller helt andra dimensioner än att enbart berätta med ord. De vittnar om att det vore omöjligt att förmedla delar av det de förmedlat med bara berättande.

Det verkar som om bildskapande behöver tid att verka. Bilden finns i en pågående process i dess skapare och mår bra av att tas om hand lite i taget. Det gäller att lita på processen som pågår. Att bilden finns kvar efter Skaparkväll, är nästan magiskt. Bilden är något eget, ett eget väsen. Bilden är en verkande realitet.⁵⁶ Djupet i en bild är oändlig. Respondenterna berättar med förvåning om hur de ser nya saker och får nya känslor och tankar långt efter att bilden skapats. Den går att återkomma till igen och igen och då uppstår något nytt, en tanke, en känsla. Att berätta om bilden, sätta ord på det som nu känns, är meningsfullt och tillför dem ytterligare kunskap om sig själva och livet. Bilden är källan och berättandet, att sätta ord på känslor och tankar, är en mycket viktig del i steget mot att bli mer medveten om sig själv.

Delande

Att måla ihop med andra är stort. Upplevelsen av andras kreativa koncentration är smittande och livgivande. Wide beskriver den ickeverbala kommunikationen i terapirummet och att delandet av varandras inre världar är stort. De möten som skapas är livsavgörande och självutvecklande på den allra djupaste nivå som vi människor har.

Att arbeta med övertygelsen att ”ett personligt uttryck inte kan vara fel” har starkt bidragit till det fria och personliga uttrycket. Att låna en annans bild har varit styrt med regeln - att alltid prata utifrån sig själv. Denna syn har skyddat de olika synerna på bilden, men också hjälp låntagaren att använda andras bilder i ett utforskande av sig själv. Wibe betonar i sin teori och deltagarna bekräftar - att det är när kroppen och känslorna är med, som de verkligen kommer åt nya och överraskande sidor hos sig själva.

⁵⁶ Levine (1999) sid 41. Apelmo (2008) s 22

Att visa upp sin tanke eller känsla kan vara något som är mycket nära och privat. Samtidigt står bilden för något helt annat för en annan betraktare, i relation till den som har målat bilden. Det är en övning i integritet och ömsesidig respekt. Jag har min, du har din upplevelse. Vi delar bilden, vi samtalar och visar oss för varandra. Detta är en kommunikation kring vem jag är, vad som finns i mitt inre, hur mitt liv ser ut.

Deltagarna har genom Skaparkväll utvecklat ett ökat intresse för andra. Regeln har varit att den beskrivna tolkningen av bilden skall kunna stå oemotsagd. Men jag kan se att deras intresse bara ökat med tiden. Lyssnandet har blivit självklart och det man får av den andre ses som guldkorn och gåvor. Laeuchli iakttog hur känslig den kreativa processen är för störningar. Både bildskapandet och samtalen präglas av tid och respekt för vad var och en uttrycker. Det som sägs behöver få sägas och sedan bara finnas med, utan kommentarer. I mötet med den andre ligger också utvecklandet av den empatiska förmågan, likaså arbetet med att skapa tillit hos nya deltagare så som de vana deltagarna bemöttes när de var nya.

Var och en kan välja vad man vill säga, det finns en frihet i att öppna sig i sin egen takt. Deltagarna noterar hur intressant och givande det är att höra andras berättelser. De har uppfattat både sina behov av att bli sedda och att se andra. Delandet har varit djupt befruktande och personlighetsutvecklande. I friheten har handlingsutrymmet vidgats och med tiden har graden av prestationsångest tydligt minskat.

Den ömsesidiga respekten och bekräftelsen som de berättar om har gjort dem modigare och stoltare över sin person. Jag har hört beskrivningar om vändan i ensamhetens instängdhet och om självutplåningens vilshenhet. Hur gör man för att synas? I SKAPA har nya världar öppnats.

Behovet av att kunna vara närvarande i det som sker är en av hörnstenarna. Eget bildskapande i form av fria uttryck, har verkligen hjälpt dem att uttrycka sig med kroppen. Spännande är hur väl de kunnat beskriva denna upplevelse i konkreta upplevelser av handens rörelse. Respondenternas val av exempelbilder vid första samtalet visar på att kropp, spontanitet och intuitiva plötsliga insikter var ingredienser som de minns och benämner som bärande delar i upplevelsen. Wibe menar att det är nödvändigt att kroppen medverkar, för att man skall kunna sägas vara genuint kreativ. Deltagarna bekräftar detta med sina egna iakttagelser.

Deltagarna verifierar också teorierna kring att de stora upplevelserna ligger där känslor finns och där uttrycket är autentiskt. Bilden har också förmågan att bära tunga känslor som behöver bearbetas. Deltagarna omtalar att med bilden som medium, har detta skett och varit möjligt. Bildskapandet blir en lekfull väg att kunna ta hand om svåra frågor.

De berättar om en utveckling kring att ta emot andras synpunkter. Det fanns en utbredd prestationsångest och vända att visa sina bilder. En av friheterna under Skaparkväll är att du själv kan välja vad du vill säga. Du får om du vill vara helt tyst och bara visa din bild. De uttryckte också en vilja att verkligen få synpunkter på det de gjorde. Jag kunde höra att de arbetat med sin balanspunkt mellan Öppenhet och Integritet. Wibe menar att i bildskapandet handlar det om att våga vara öppen för det okända. Han ser att det finns en önskan om att bli sedd, men samtidigt en stark rädsla för att bli genomskådad och avslöjad i det man visar.

Jag ser en kedja av väsentliga punkter som samverkar och gör att denna utveckling kommer till stånd. Den går via tillit och trygghet i sammanhanget, via leken och kommunikationen genom bilden. Där utvecklas en frihet att vara sig själv och då får också andra vara och söka sitt själv.

Jag ser detta som en träning i integritet. Vad vill jag lämna ut, vad behåller jag för mig själv? Det kan ta en tid innan det känns bra att prata om bilden. Viljan att prata kan uppstå senare och erfarenheten visar också på att det går att prata om bilden många gånger. I bilden finns lager på lager av information eller utgångspunkter för samtal.

Modell för livet

Bildarbetet blir en modell för att förhålla sig till livet. Jag måste undersöka, experimentera och leka med olika tankar och känslor. Världen är flexibel och kan ändras fram och tillbaka i

testandet. Låt kreativiteten flöda och se vad som kommer. I leken kan vad som helst hända och det är möjligt att snabbt ändra scenariot i en ny riktning. Man kan låta olika saker ske och se hur det känns. Bildarbetet har väckt en massa nyfikenhet i att vända och vrida på frågor i livet. Att undersöka, har blivit en drivkraft i sig, vilket för utveckling framåt. Respondenterna har också kunnat hitta ett nytt förhållningssätt till omvärlden och kan se och formulera sin kritik mot den omgivning som inte kan möta deras behov. Inställningen verkar vara – Ingen kan säga att det är fel när jag är mig själv

Deltagarna har utvecklat sin nyfikenhet på andra. Det tar sig uttryck i att de känner sig friare att ställa frågor och att diskutera djupare symbolik i bilderna. De har utvecklat ett engagerat undersökande av sina egna liv. Att de finner nya verktyg för att förverkliga detta är bara att gratulera.

Synsättet att en egenskapad bild alltid är rätt får som ringar på vattnet i förlängningen till följd tanken – jag är ok. Därmed vågar jag leka, kommunicera – utvecklas i kommunikationen – och uppleva en ökad frihet i att finnas till – ångesten minskar – jag känner att jag lever – vilket leder till glädje och meningsfullhet – då jag också kan ge detta till andra.

Grundfrågeställningen i mitt arbete

Mitt syfte med denna uppsats var - *Att utforska erfarenheter av och förståelse för kommunikation genom expressiva estetiska uttrycksformer, i första hand genom bild.*

Min frågeställning var därför - *Hur reflekterar respondenterna kring sina erfarenheter av och förståelse för kommunikation genom expressiva estetiska uttrycksformer, i första hand genom bild?*

I metoden, som jag utformade med hjälp av Kvale, ingick det att genom djupintervjuer med utvalda deltagare finna svar på min fråga.

Det kan vara värt att kortfattat, återknyta till Kvales beskrivning av analysmodellen för intervjuerna:

- 1) Intervjupersonen beskriver spontant sin livsvärld
- 2) Intervjupersonen upptäcker själv nya förhållanden under intervjun
- 3) Intervjuaren tolkar intervjupersonen under intervjun
- 4) Intervjuaren tolkar den registrerade utskrivna intervjun
- 5) Intervjuaren gör en intervju till
- 6) Intervjupersonen börjar handla

Jag kan i det redovisade materialet finna många ingredienser från punkterna 1-5. Med hjälp av Kvales teorier kunde jag forma mitt underlag för intervjuerna och samtidigt också följa respondenternas upplevelse av att bli intervjuade och hur detta har haft en utvecklande påverkan på deras syn på sina upplevelser. Jag ser samtidigt att punkt 6 - *Intervjupersonen börjar handla* - är svårare för mig att specificera. Kvale⁵⁷ skriver: ”Ett möjligt sjätte steg skulle vara att utvidga beskrivningen och tolkningens kontinuum till att även omfatta handlandet, där intervjupersonen börjar handla utifrån de nya insikter hon har vunnit under intervjun.” Respondenterna berättar om att de har ändrat sitt handlande som ett resultat av sitt reflekterande kring sina estetiska uttryck. Men jag kan inte urskilja om det är intervjun i sig som styrt detta eller om det härstammar från upplevelsen i SKAPA av att kommunicera genom bild. En analys av själva intervjuens effekter på respondenternas handlande skulle kräva nya intervjuer, vilket faller utanför denna uppsats syfte.

Kvales modell för kvalitativa forskningsintervjuer fungerade som en bra bas för mig även om jag stundtals, av eget intresse för respondentens svar, hade svårt att följa min lagda intervjuplan. Spännande var respondenternas berättelser om att själva intervjun utvecklade deras syn på hur det var att kommunicera med bilder. Att göra och analysera intervjuer tar mycket tid. Jag har

⁵⁷ Kvale (2009) sid 212

haft svårt att hålla lagda tidsramar. Mitt val att intervjua fyra respondenter gjorde arbetet mer omfattande men också bredare och djupare.

Respondenterna har gedigen erfarenhet av att delta i Skaparkväll och dess arbete att kommunicera med bilder. Sammantaget bekräftar deltagarna sina rika upplevelser med många exempel. Deras berättelser bekräftar också många delar av den teori som jag studerat. Att kommunicera med sig själv och andra genom egenskapad bild har gett dem en bred erfarenhet av andra och en imponerande utveckling i sina egna liv.

De har på ett fantastiskt sätt kunnat beskriva vad deras arbete med kommunikation genom bild har betytt. Jag känner igen mig – men är ändå djupt berörd av deras upplevelser. Jag ser vad mötet med bilden och egen kreativitet betytt för mina intervjupersoner. Att kunna redovisa erfarenheterna ser jag som en stor styrka och en viktig process. Det personliga behöver tid och utrymme för att kunna beskrivas. Djupet i deras erfarenheter behöver komma fram för att vi skall kunna förstå hur vi som människor kan uppleva kommunikation genom bild.

Egen kreativitet och kommunikation genom bilder har hjälpt respondenterna i deras utveckling. Jag imponeras av deras vilja att anta utmaningen som ligger i att använda sitt skapande i en utforskande roll. Det är ett privilegium att få höra deras berättelser och tankar kring vad de varit med om. Mitt arbete visar på möjligheterna med att använda skapande och i detta fall bilden som ett verktyg i kommunikation med sig själv och andra människor. Det kreativa arbetets förmåga till nytt perspektiv, att öppna upp, möjliggöra och hålla kommunikationen finnar jag fantastisk.

Deras reflektioner är omfattande och de förmedlar att de i flera fall kan ta med sig sin erfarenhet och nyvunna förmågor från arbetet i SKAPA och använda dem i andra vardagliga sammanhang. De inser och är tacksamma över hur mycket de utvecklats som människor. Kommunikation med sig själv och andra genom egenskapade bilder har på ett genomgripande sätt påverkat deras liv i en positiv riktning.

Jag oroas över vår kulturs svårigheter i att se fördelarna med kreativitet, lek och djupare möten. Jag har i SKAPA mött en verksamhet som förtjänar vår fulla respekt. Det har varit mycket spännande att höra deltagarnas synsätt och deras helhjärtade erkännande för det sammanhang som de deltagit i. Kommunikationen genom bild ökar upplevelsen av vad ett samhälle, sammanhang eller en gemenskap kan vara. Ytterst hur det är att vara människa.

Rekommendationer för fortsatta studier och forskning

Jag har några tankar och förslag för fortsatta studier.

Respondenternas tankar kring bildskapandet och bildskapandets betydelse utgör ett väldigt rikt material som man naturligtvis kan tänka sig att gå igenom och titta på ur fler perspektiv än de jag har valt. Man kan fördjupa analysen av respondenternas svar kring mina frågor. Det finns också många andra aspekter att studera av de svar som respondenterna gav mig. Under intervjuerna mötte jag till exempel frågor kring liv och relationer. Vi hade också kunnat titta på fler deltagare. Det finns således ett intressant, kompletterande material att studera.

En fråga som jag nu funderar på är ledarskapets betydelse för verksamheten. Teorin bygger bland annat upp en förståelse för människors möte och hur man skapar och bygger upp ett gemensamt sammanhang med andra. I SKAPA markeras möten mellan deltagarna där även processledaren deltar. Alla målar och delger gruppen sina livserfarenheter. Samtidigt syns det för mig att den anställda personalen i SKAPA har en avgörande roll för verksamheten. De har en roll i att bygga upp och sedan hålla verksamheten gående. De har därefter utvecklat deltagarnas inträde i rollen som processledare. Processledarens roll och synen på ledarskapet i SKAPA skulle kunna undersökas mer ingående. Ledarskapets betydelse var inte en del i denna uppsats, men i perspektivet av vad Andersson säger om samforskande och vad Stelter skriver om skapandet av en gemensam livssfär ser jag ledarskapet som en viktig fråga för vidare studier.

Jag önskar att jag hade varit tydligare med att respondenterna skulle ta med en bild till första intervjun, så att vi hade kunnat titta på den tillsammans. Jag mötte en bild, som var en vecka gammal, hos en av respondenterna. Detta väckte idén om att man skulle kunna följa en bild och en respondent i realtid för att studera vad bilden förmedlar över tid.

Respondenterna förundrades över att det gick att återkomma till minnet av bilderna och där fortsätta tolkningen av dem. Då vore det spännande att fördjupa forskningen kring bildens verkan över tid, kanske flera år. Intressant kan vara att om fem år göra ytterligare intervjuer med respondenterna, för att höra hur den personliga utvecklingen formar sig.

Litteraturlista

Primära källor

- Andrews Tom (2012). *What is Social Constructionism*. University College Cork.
www.groundedtheoryreview.com
- Apelmo Per, Ekhem Helena m.fl. (2012). *Utvecklingsarbetet SKAPA Slutrapport*. Eskilstuna: Svenska Kyrkan Eskilstuna församling.
- Apelmo Per (2008). *Expressive Arts – Uttryckande konst, Teoretiska perspektiv och exempel för skola och socialtjänst*. Eskilstuna.
- Apelmo Per (2014). *Pedagogisk Praxis – En pedagogik för Sociala sammanhang* (Manus). Eskilstuna.
- Cullberg Weston Marta (2000). *En dörr till ditt inre*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Dahlberg Karin (1997). *Kvalitativa metoder för vårdvetare*. Lund: Studentlitteratur.
- Expressivearts.se. Hemsida för Svenska Institutet för uttryckande konstterapi. Stockholm: Expressive Arts Stockholm AB.
- Holm Ulla (1987). *Empati*. Stockholm: Natur o Kultur.
- Knill, Paolo J. , Levine, Ellen G. och Levine, Stephen K. (2005). *Principles and Practice of Expressive Arts Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Knill Paolo J. m.fl. (1995). *Minstrels of Soul, Intermodal Expressive Therapy*. Toronto: Palmerston Press.
- Kvale Stein, Brinkman Svend (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (2:a uppl) Lund: Studentlitteratur.
- Laeuchli Samuel, *Bibliodrama. Läsa Bibeln med hela kroppen (Mitt i Församlingen 2003:6)* av Engvall, Urban (red.). Avsnitt av Laeuchli Samuel ur *Utdrivningen ur lustgården och gestaltningens hermeneutik*, sid 33–65, Svenska Kyrkan. Stockholm: Nämnden för kyrkolivets utveckling.
- Levine Ellen G. (1995). *Tending the fire*. Toronto: EGS Press.
- Levine Stephen K. , Levine Ellen G. (1998). *Poiesis, The language of Psychology and speech of the soul*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Levine Stephen K. , Levine Ellen G. (1999). *Foundation of Expressive Arts Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Levine, Stephen K. (2001). *Poiesis*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Levine Stephen K. (2002). *Crossing Boundaries, Explorations in Therapy & the Arts*. Toronto: EGS Press.
- Levine Stephen K. , Levine Ellen G. (2016). *Art in Action*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Lindstrand Fredrik (2015). *Fem sinnen är fler än fyra*. Magisterkurs i bildpedagogik, 2014–2015. Konstfack Stockholm.
- McNiff Shaun. (1992). *Art as Medicine, Creating a Therapy of the Imagination*. Boston: Shambhala.
- McNiff Shaun. (1998). *Art-Based Research*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Stelter Reinhard (2012). *A Guide to Third Generation Coaching*. Kopenhagen: Dansk psykologiskt förlag. AS/Springer.
- Wide Kenneth (2005). *Bildens helande kraft*. Stockholm: MARELD
- Winnicott Donald W (1995). *Lek och verklighet*. Stockholm: Natur och kultur.
- Nørretranders Tord (1991). *Märk världen*. Stockholm: Bonnier Alba.

Muntliga källor

Geisler Lotta (2015). *Samtal*. Folkhögskollärare Bromma folkhögskola, dipl.uttryckande konstterapeut, handledare & diplomerad bibliodramaledare.

Sekundära källor

Anderson Harlene (1999). *Samtal språk och möjligheter*. Stockholm: Mareld.

Referenslitteratur

Buber Martin (1923/1994). *Jag och du*. Stockholm: Dualis.

Carlberg Gunnar (1994). *Dynamisk utvecklingspsykologi*. Stockholm: N&K.

Crafoord Clarence (1994). *Människan är en berättelse*. Stockholm: N&K.

Falkenström A. (2002). *Att vara fri och höra till*. Stockholm: Svenska förlaget.

Grönlund Erna, Alm Annika, Hammarlund Ingrid. (1999) *Konstnärliga Terapier*. Stockholm: Natur och Kultur.

Havnesköld L, Risholm Mothander P (2002). *Utvecklingspsykologi. Psykodynamisk teori i nya perspektiv*. Stockholm: Liber.

Robbins Arthur (1998). *The artist as therapist*. NY: Human Science Press.

Robbins Arthur (1998). *Expressive therapy*. NY: Human Science Press.

Robbins Arthur (1994). *A Multi-Modal Approach to Creative Art Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Robbins Arthur (2002). *A Multi-Modal Approach to Creative Art Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Rogers Natalie (2011). *The Creative Connection for Groups, Person-Centered Expressive Arts for Healing and Social Change*. Palo Alto: Science & Behavior Books, Inc.

Rogers Natalie (1993). *The Creative connection. Expressive arts as Healing*. Palo Alto: Science and Behaviour Books inc.

Satir Virginia (1979). *Du-jag-vi*. Stockholm: Natur o Kultur.

Stern Daniel (1994). *Ett litet barns dagbok*. Stockholm, Natur o Kultur.

Bilagor

Bilaga 1 - Skriftlig inbjudan

Förfrågan om deltagande i intervju

Hej!

Jag heter Börje Forsgård och gör just nu en intervjuundersökning bland några deltagare inom projektet SKAPA i Eskilstuna församling. I projektet SKAPA har du kunnat möta dig själv och andra i en kommunikation där bild haft betydelse. Jag har intresse för metoden att använda bilden på detta sätt. Du har som deltagare blivit utvald att delta i intervjun och detta är en förfrågan om du vill delta. Deltagandet är frivilligt.

Jag vill intervjua dig kring dina erfarenheter av och kommunikation genom expressiva estetiska uttrycksformer, framför allt med bild. Vi kommer att prata om hur du har upplevt det att göra dina bilder, att visa dem för andra och berätta om dina verk och motta impulser från andra. Vad har bildskapandet betytt för dig och på vilket sätt kan du eventuellt haft nytta av detta för att förstå din bild, dig själv och ditt liv?

Som en förberedelse till intervjun vill jag att du blickar tillbaka på vad du varit med om. Ur din erfarenhet ber jag dig att plocka fram två händelser eller minnen på upplevelser som är särskilt viktiga för dig och som du kan anse vara som exempel på vad du upplevt.

Jag vill träffa dig tre gånger. Först gången för att intervjua dig, andra gången för att kunna verifiera att jag vid intervjun förstått din upplevelse på rätt sätt och samtidigt kunna ställa följdfrågor. Den tredje gången ägnar vi enbart åt verifiering för att kontrollera att jag uppfattat och förstått vad du har menat. Varje intervju är ca 1 timme lång.

Du kommer att kunna välja att vara anonym om du så önskar, vilket innebär att du inte skall kunna bli identifierad i mitt arbete.

Om du är intresserad av att delta så ringer jag dig så att jag kan svara på eventuella frågor och för att därefter få definitivt besked om du accepterar att vara med. Vi kommer även bestämma tid för den första intervjun. Det jag behöver är att du lämnar ditt telefonnummer till någon i projektet SKAPA så att jag kan ringa dig. Du kan också om du vill, ringa till mig.

Hälsningar

Börje Forsgård

Bilaga 2 - Intervjuguide

Denna intervjuguide utgör underlag för mig när jag genomför intervjuerna. Jag utgick från dessa frågor, dess flöde och gruppering av frågorna inom nedan angivna områden.

1. Inledning
 - a. Framtagna exempel, en kort presentation?
2. Upplevelsen av att måla/göra bilden.
 - a. Hur målade du bilden? Material, färger, penseldrag, styrka, tempo
 - b. Vad började du med? Vad fortsatte du med, hur växte den fram..
 - c. Kom den snabbt eller tog det tid?
 - d. Hur kändes det? Var något svårt, lätt?
 - e. Vilken tid tog det att göra bilden.
 - f. Vad tänkte du?
 - g. Påverkades du av bilden när du målade?
 - h. Påverkades du av de andra när du målade?
3. Att möta de egna ”färdiga” bilden
 - a. Vad gjorde att bilden blev som den blev?
 - b. Blev den färdig?
 - c. Hur kände du i så fall av att den var färdig?
 - d. Vad tänker du om processen när den nu är färdig?
 - e. Upptäckte du något när du skapade bilden?
 - f. Vad betyder bilden för dig?
 - g. Något som överraskade dig?
 - h. Vad kände/tänkte du inför bilden innan presentationen?
4. Upplevelsen av att kommunicera med utgångspunkt från den egna bilden.
 - a. Hur var det att presentera/visa för andra?
 - i. Hur gjorde du detta? Berätta detaljer, vilka lyssnade, hur satt de, vad sa du....osv.
 - ii. Vad hände, berätta....?
 - iii. Hur kände du?
 - iv. Vad tänkte du?
 - v. Något som överraskade dig?
 - vi. Upptäckte du något nytt?
 - vii. Hur avslutade du?
 - viii. Hur tänker du nu ett tag efter presentationen?
 - ix. Har du varit med om att det har blivit riktigt stark för dig? Hur fungerade du då? Vad hände?
 - b. Hur var det att se/möta din bild under/efter presentationen?
 - i. Hur var din relation till bilden under presentationen?
 - ii. Hur var din relation till bilden efter presentationen?

- iii. Någon förändring?
- iv. Hände något med dig? Vad?
- v. Går det att hitta vad som gjorde att du kände så?
- vi. Hände något med bilden? Vad i så fall?
- vii. Vad kände du?
- viii. Vad tänkte du?

5. De andra gör din bild till sin

- a. Att bjuda in de andra att göra din bild till sin
 - i. Hur kändes det att bjuda in de andra?
 - ii. Hände något med dig?
 - iii. Fick du några tankar eller känslor?
- b. De berättar om vad bilden betyder för dem
 - 1. Hur respondera de andra? Vad hände? Ord, ljud, rörelser....
 - 2. Hur såg de på din bild?
 - 3. Hur reagerade de andra? Känsla, tankar?
 - 4. Vad såg de i din bild?
 - 5. Märkte du något särskilt hos de andra?
 - ii. Hur kändes det för dig att höra gruppens respons?
 - iii. Vad kändes bra?
 - iv. Något som inte kändes bra?
 - v. Något du blev överraskad av?

6. Vad betydde responsen för dig och din förståelse för vad bilden berättade

- i. Hur var det att få respons från andra kring din bild?
- ii. Gav din bild något nytt till dig?
- iii. Upptäckte du något om dig själv? Vad i så fall?
- iv. Något som överraskade dig?
- v. Något du upptäckt om dig/den andre?

7. Vad är kvalitetsskillnaden mellan att kommunicera med estetiska former från att enbart använda verbal kommunikation?

- a. Finns det några skillnader mellan att ”bara” berätta med ord för den andre och att använda kreativa metoder/bilden som en del av kommunikationen!
- b. Skiljer den sig något om man använder musik, bild eller andra former av kommunikation och inte bara ord? Vad i så fall? Beskriv dem?
- c. Hur skiljer sig kvalitén åt?
- d. Vad händer med dig?
- e. Vad tänker du om det?

8. Vad har du nu i efterhand, sammantaget, att säga om upplevelsen?

- a. Vad betyder upplevelsen av att ha kommunicerat på detta sätt, för dig?
- b. Kunskaper som du nu har med dig från upplevelsen?
- c. Erfarenheter som du nu har med dig från detta?
- d. Hur ser du på din bild idag?

9. Vad har detta tillfört till dig, i dina möjligheter att kommunicera?
- a. Tillför detta arbetssätt något till kvalitén i kommunikationen?
 - b. Vad har det tillfört? Exempel, situationer....
 - c. Har detta påverkat dig något?
 - d. På vilket sätt påverkar det dig?
 - e. Hur, vad beskriv?
 - f. Hur känns detta?
 - g. Hur märker du detta på dig själv?
 - h. Hur ser du det på andra?
 - i. Vad tänker du om detta?
 - j. Vilka slutsatser drar du av de erfarenheter som du gjort?
 - i. För dig?
 - ii. För andra?
 - iii. För samhället, grupper?
 - iv. Öppenhet skapar oro, vilken erfarenhet har du...(Skeptisk urgröpning...)
 - v. Har detta påverkat din relation till andra på något sätt?
 - vi. Har det påverkat din syn på andra, samhället, gruppen eller mötet med andra människor?
 - k. Har din upplevelse gjorts sig påmind i efterhand?
 - l. Har din syn på upplevelsen förändrats över tid?
